VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

†

FRU
M. HENRIKSEN
† 3. OKTOBER 1935



Stille hjærte, sol gik ned!
Sol gik ned bag lunden.
Himlen sænker mildt sin fred
dybt i hjærtegrunden.
Stille hjærte, sol gik ned!

Hjemmets lyse, varme sol
er det, som er slukket.
Tom er nu vor moders stol,
hendes øjne lukket.
Stille hjærte, sol gik ned!

Moders lyse, rene blik
kan vi aldrig glemme;
os det var som sød musik,
hendes hjærtes stemme.
Stille hjærte, sol gik ned!

Stille hjærte, lyt en gang!
trindt fra fjerne riger
klinger blidt en vemodssang,
som med tak opstiger.
Stille hjærte, sol gik ned!

Tak for hvert et venligt ord,
tak for øjne milde!
Tak, fordi du som mor
alle favne vilde!
Stille hjærte, sol gik ned!

Sol gik ned bag dunkle sky.
Men en påskemorgen
står den op for os påny.
Slukket er da sorgen!
Fryd dig hjærte, sol står op.

M. S.

29. årgang 1. novbr. 1935 numer 11

Fru M. Henriksen.

Død d. 3. oktbr. 1935.

Selv om det ikke kom helt uventet for dem, der vidste, at fru Maren Henriksen på grund af sit store, opofrende arbejde for vore og andre gode ideer, led af en alvorlig hjærtesvækkelse, føles pludseligheden af dette dødsfald dog så meget smærteligere, som fru Henriksen netop stod i en livlig og afvexlende virksomhed, der gav hendes rige evner en lykkelig lejlighed til udfoldelse. Fru Henriksen valgte at leve livet levende, varmt og rigt, og hendes virksomhed for dr. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond, hendes deltagelse i vegetarisk forenings arbejde, hvor hun både var den iderige forfatterinde til det afvexlende stof i bladets »sundhedskøkken« og den fornøjelige, stilfulde værtinde ved de små prøveanretninger, der udgjorde et utvivlsomt animerende led i foreningens bestyrelsesmøder, den hyggelige og hjærtelige måde, hvorpå hun deltog i det arbejde, man betroede hende, og den aldrig svigtende, levende og moderlige interesse for alle de opgaver, der betroedes til hendes omsorg ikke alene af vor forening, men også af det danske og internationale »Hvide bånd«, der er en verdensomfattende, kvindelig afholdsforening, var alt i alt kun egnet til at gøre det smærtelige tab så meget føleligere.

Ikke mindst medlemmerne af Den internationale vegetarunion, der på kongressen i Daugård udnævnte fru Henriksen til »Kongresmoder«, vil føle tabet dybt. Men det er dog som en ringe formildelse af savnet, at man kan glæde sig over så mange karakteristiske og smukke minder fra hendes sidste års virksomhed.

Hvem af kongresdeltagerne husker hende ikke, da hun varm og livlig ved den improviserede Himmelbjerg-lunch kom gående med favnen fuld af spisegrejer til de sultne deltagere, der sad og betragtede de vegetariske herligheder, som fik de lange borde til at bugne.

Et andet uforglemmeligt minde vil det for mange være, at de på Vegetarisk forenings medlemsmøder har hørt hende livfuldt og smukt oplæse vers af hjemstavnsdigteren Lars Clausen, som hun gengav på en mesterlig og ægte typisk dialekt.

Fru Henriksen var født på den lille, livlige ø i hjærtet af Danmark, og med sit varmtfølende sind forbandt hun hele øboens lune og livfulde temperament, der kunde have gjort selv store kunstnerinder misundelige.

Af mange mennesker og på mange måder vil hun blive savnet,

og den smukke begravelseshøjtidelighed, som hendes mange venner deltog i, da hun stedtes til hvile på Bispebjerg kirkegård, gav et smukt og gribende udtryk for det dybe savn, hun efterlader.
Dette gælder ikke alene hendes hjem og hendes trofaste mand og børn; men også afholdsforeningen: Det hvide bånd's hovedforening og børneafdeling ærede hendes bare med deres faner, og Socialdemokratisk vælgerforening mødte ligeledes med sin smukke fane for at vise en trofast og varmhjærtet partifælle den sidste ære.
Det vilde føre for vidt at citere gamle pastor *M. M. Olsens* tale eller de hjærtegribende ord, som overlæge *Ottosen,* viceinspektør *Egerod* og ledere for Det hvide bånd, frk. *D. Prior* og fru *Andrea Bonnichsen,* ledsagede deres personlige tak med ved hendes bare.
Vegetarisk forenings ledelse vil med omstående ord, forfattet af lærer *M. Stockholm,* Ragebøl, oplæst ved bisættelsen af *Oluf Egerod,* — endnu en gang flette et mindeblad til den krans af smukke og taknemlige tanker, der fulgte fru M. Henriksen til hendes sidste hvilested.

Thomas E. Spur.

Naturlægekunsten 4.

En reform af folkets ernæring.

Efterhånden som folket bliver klar over det store ansvar, man har, idet man faktisk ved sin ernæring selv bestemmer sin legemsundhed, bliver de, der agiterer for en kostreform altid modtaget med en vis interesse. Det gælder ikke mindst, når man kan fremvise en doktortitel og er i besiddelse af så stor energi som dr. med. Johanne Christiansen.
Det er godt, at autoriteternes ansvarsbevidsthed vækkes som ved frøkenens kampagne angående vitaminforsyningen i diæten på alle landets offentlige anstalter. Her var det virkelig på sin plads at råbe vagt i gevær.
Det er blot kedeligt, at frk. Christiansens »reform« præsenterer sig så mangelfuldt som gennem de 9 theses, hun forleden dag fremførte i studenterforeningen.
Ganske vist har hendes arbejde vor delvise tilslutning, som overgangskost betragtet. Det er netop en ting, vi gang på gang har hævdet i Vegetarisk tidsskrift, at man bør gå gradvis bort fra de giftigere til de giftfri næringsstoffer, og dertil hører selvfølgelig i det store og hele frøkenens mælke- og grøntsagskost.
Men man rystes jo rigtignok til gengæld alvorligt, når hun derefter tilråder levertran, lever og blodpølse. Ved det store norske forsøg ledet af dr. Øverland viste det sig heldigvis, at soldaterne af sig selv kasserede disse uappetitlige og giftige affaldsprodukter. Det viste sig da også ganske overflødigt at fylde dem med levertran, idet man senere gik over til mejerismør i stedet.
En anden meget uheldig ting, der placerer frøkenen midt imellem råkostspiserne og kvaksalverne, som hun bekæmper på liv og død, er, at hun foreslår, at man skal erstatte mel- og grynspiser med grøntsuppe.
Dette forslag viser en sådan mangel på virkelig forståelse af ernæringsspørgsmålet, at man griber sig til hovedet. Mel- og grynspiser er nemlig akkurat lige så nødvendige for nerver og muskulatur, som grøntsuppe er

det for blodet og tarmene. Dersom doktoren ligesom hendes store forgænger, dr. Hindhede, endda så vilde præcisere, at det er de afskallede, sigtede melsorter, der bør erstattes, så var hun på ret køl. Men de bør da ersattes af grove melsorter tillavet som brød, grød, Jævning eller buddinger sammen med frugt eller grøntsager.

Men frk. Christiansen nægter med hård hånd sine tilhængere mel- og grynspiser. Ganske vist nævner hun bagefter fuldkornsbrød som nødvendigt næringsmiddel og er altså for så vidt tilhænger af sin modstander, dr. Hindhede, men så havde det været bedre at lade være at rode sagen således sammen at forbyde det i thesis 3, som man forlanger i thesis 5. Til trods for disse alvorlige fejl er det dog godt, at doktoren slår til lyd for anvendelse af sunde mælkeprodukter, da disse tåles lettere som overgangskost fra de usunde kødspiser til en ren vegetarisme.

Men hvis man samtidig forvirrer folks begreber således, som det må ske med de nævnte 9 theses, så gør man måske mere skade end gavn. Til orientering findes disse i forrige numer under titlen: »Kraftigt krav om ny folkeernæring«.

Man må også beklage den mangel på forståelse af den sørgelige tilstand, hvori landets ernæring befinder sig, som kom til orde i doktorens foredrag. Hun mener, at (cit. fra Berlingske tidende): »I Danmark er ernæringen degenereret, dels på grund af vor store export af nogle af de vitaminrigeste næringsmidler, dels på grund af en usædvanlig energisk agitation af vegetariske og halvvegetariske fanatikere.«

Vi takker selvfølgelig for æren, at Vegetarisk forenings virksomhed nævnes i forening med dr. Hindhedes arbejde som en energisk agitation; men da denne til enhver tid har gået ud på at få folk til at spise flere vitaminer og at nyde dem direkte fra frugt og grøntsager, er det en uhyrlig beskyldning at tillægge os skylden for vitaminmangel i befolkningens kost. Det er en så åbenbar uretfærdighed, at den smager af nag og nid, de to begreber, som dr. Christiansen en gang i et sine ikke særligt fremragende digte har lovet skulde forsvinde i mørket, når hun kom til.

Som vi allerede den gang skrev i anledning af hendes angreb på dr. Hindhede, er det øjensynlig meget svært for dr. C. at skjule sit nag til dem, der før hende slog til lyd for vitaminrig ernæring på et langt bedre og sundere grundlag end den halvgjorte, infantile mælkereform, som nu skal være det yderste punkt af »videnskabelighed«. Dr. Hindhede har gennem sit verdenskendte reform- og forsøgsarbejde skridt for skridt bevist, at vegetarerne har ret. Frk. Christiansen har mange gode punkter i sin agitation, men ikke et eneste, som hun ikke har fra vegetarismen.

Derimod er hendes dårlige og sundhedsfarlige forslag om at anvende levertran og blodpølse i den alvorligste strid med vegetarismens principper; og de er tillige i strid med frøkenens eget program, der er så haltende og slet sammensat, at dr. med Knud Secher uvilkårligt mindedes et berømt kongeord af Christian den V: »Der er mange slags kød i denne her fricassé.«

Dersom det virkelig skulde være et forslag til folkeernæring, hvor kød ved at være udeladt indirekte frarådes, hvor vil frk. C. så få blodpølsen fra? Hvad skulde en i så fald gøre med de blodløse svinekroppe? Mon de ikke vilde blive spist og dermed igen nedsætte vitaminprocenten i kosten? Nej, lad os være fri for giftig medicin som levertran, og lad os blive forskånet for halvgjorte reformer med tilsætning af blodretter.

Vi ønsker, at folket skal lære selv at dyrke sundhedsmæssig kost og lære at udnytte kornsorter, grøntsager og frugt på de utallige og afvexlende, forfriskende og velsmagende måder, som vegetarismen gennem et halvt århundrede har søgt at bringe det almene folk kundskab om.

Thomas E. Spur,
cand. mag., fysiolog.

Kan sund mad være velsmagende?

Da vi allerede i vort juli nummer har bragt en omtale af dr. Begtrups radiotale om ovennævnte emne, kan vi ikke nægte os fornøjelsen at aftrykke følgende artikel af dr. Hindhede, der fremdrager andre sider af dette foredrag end de af os berørte. Vi giver ordet til dr. Hindhede fra Berlingske aftenavis.

Indholdet var fra ende til andet et angreb på undertegnede. Man behøver ikke at spise »Hindhedes kedelige mad«. Befolkningen kunde roligt holde sig til den almindelige mad, som man har klaret sig med gennem århundreder, og som derfor ikke kunde være skadelig o. s. v., o. s. v. Ja, det er at snakke lytterne efter munden, men udtalelserne var desværre urigtige fra ende til anden.

Da jeg et par dage senere havde nogle gæster til middag paa hindhedekost og refererede hr. Begtrups ord om den kedelige hindhede-mad, lo de himmelhøjt. Alle, der kender den mad, vi spiser i vort hjem, finder den velsmagende.

En hospitals-sygeplejerske, som spiste hos mig nogle måneder i fjor, udtalte den sidste dag: »Ja, nu skal jeg desværre igen over på hospitalskost.« »Synes De da virkelig bedre om min mad,« spurgte jeg. Svar: »Ja, det kan De tro. På hospitalerne får vi skam ikke så dejlige grønsager!«

Nej, her ligger hemmeligheden. Grønsager og frugt af første kvalitet lige fra jorden, hvor få kender denne velsmag. Som exempel skal jeg nævne kartofler. Vi får fra St. Hans hele sommeren igennem frisk opgravede nye kartofler. Det synes ingen at kende, selv ikke landboerne. De lægger kun kartofler een gang, medens vi lægger 6—8 gange fra midt i april til hen i juli. Som med kartofler så med mange andre havesager.

Dr. Begtrup kan ikke have læst min ny lille bog: Sund, billig og velsmagende mad.

Det var velsmagen. Og nu sundheden. Ved dr. Begtrup da ikke, at de fleste sygdomme, som vi plager vore hospitaler med, og som vore læger lever af at lappe på, meget sjældent findes hos de halvciviliserede folkeslag, der lever på grov kornkost og grønsager, med eller uden mælk? Jo, det ved dr. Begtrup sikkert udmærket, men han ved også, at patienterne flygter med skræk fra den læge, der anbefaler hindhede-kost.

Vi så, hvordan det gik den overlæge i Esbjerg, der gav patienterne rødbedebøf. Og det skønt rødbedebøf, vel tilberedt, kan smage lige så godt som engelsk bøf.

Det forekommer mig uforsvarligt af radiorådet at udsende slig falsk lære. I alt fald skulde lytterne da høre fra begge sider. Derfor androg jeg om at få lov til at få en halv time for at fremstille sagen fra mit synspunkt. Men det blev mig nægtet. Er det forsvarligt? Jeg synes det ikke. Det vil forvirre lytterne, vil vel rådet sige, de ved ikke, hvad de skal tro. Hertil vil jeg svare: De skal slet ikke tro, de skal blot forsøge. Den landsmand, der vil prøve først et år med hotelkost — dr. Begtrup har jo taget examen som hotelkok — dernæst et år med hindhede-kost (ikke almindelig vegetarkost, råkost o. s. v., den kan godt være uheldig) vil uvægerlig blive min tilhænger, det har jeg hundreder af beviser for.

Enkelte lyttere kunde også klare spørgsmålet ad anden vej, f. ex. holde sommerferie på sanatoriet Junghorn, Eckerstal St., Harzen, hvor der behandles med solbade, gymnastik og plantekost. Her vil lytterne træffe snese af mennesker, der i årevis forgæves har søgt hjælp hos berømte læger og som har genvundet ny ungdom og sundhed hos den forhenværende boghandler Rudolf Just.

Disse ægte natursanatorier, som vi desværre ikke kender herhjemme, har fået en så stor udbredelse i Tyskland, at henved halvdelen af patienterne nu søger uden om lægerne. Dette har ført til, at man nu i Dresden har oprettet et stort sanatorium, ledet af mine meningsfæller. Det er opkaldt efter Hitlers mand, Rudolf Hess, og det skal gøres til pligt for medicinerne at gøre 7 ugers tjeneste her, før de kan få praksisret.

Det vilde svare til, om staden København byggede et sanatorium på Bispebjerg ledet af Hindhede og meningsfæller, med forpligtelse for kandidaterne ved rigshospitalet til at gøre 7 ugers tjeneste.
Det vilde jo være utænkeligt i gamle Danmark!
Det allermærkeligste er, at i Dresden holdtes sanatoriets indvielsestale af de almindelige tyske lægers fører, dr. Wagner, der anbefalede denne ordning, som han mente var nødvendig.
Hvis lægerne ikke ganske skulde miste befolkningens tillid, måtte de hen til den ny behandlingsmetode, som de ikke kender på hospitalerne.
Ja, i Tyskland får lytterne grundig oplysning om de nyere helbredelsesmidler.
Hvorfor skal vi herhjemme være så langt tilbage?

M. Hindhede.

P. S. Hvad der har bidraget til at forvirre lægerne er, at dødeligheden i de sidste menneskealdre har været i stadig nedgang. De har ikke lagt mærke til, at denne nedgang kun gælder infektionssygdomme, som vi har lært at bekæmpe. Den gælder derimod ikke for de almindelige sygdomme, der er afhængige af ernæringen. Dødeligheden af disse sygdomme tiltager ofte og er størst i den stærkere levende overklasse.

M. H.

Når dr. H. siger, at vegetarkost kan være uheldig, må vi give ham ret. Det kan hindhedekost også — det afhænger af de personer, den kommer i hænderne på, hvor meget de forstår eller misforstår af sagen.

Red.

Dr. Julius Schulz.

Foran mig står en slank skikkelse med en ejendommelig næsten sfærisk hjærne og et sympatisk intelligent ansigt.
Det er dr. Julius Schulz fra Danzig, Tysklands Metschnikoff. Dr. Schulz har en rig og afvexlende virksomhed i Tyskland, ikke alene leder han en fagskole for ernæringsuddannelse; men han holder også foredrag om sundhedsspørgsmål i alle Europas byer.
Dr. Schulz har undersøgt den forgiftende virkning af forstyrret tarmfunktion og påviser dennes forbindelse med mange forskellige sygdomme. Den forgiftning, der opstår ved standsning i tarmfunktionerne kan imidlertid hæves, og normale tilstande kan genoprettes ved dr. Julius Schulz's moderne vegetariske kure. *Derfor mødes alle den 30.* både de svage og alle de raske, der ønsker at kunne hjælpe andre og bevare sig selv fra sygdom. — Se under møder.
Efter foredraget bliver der lejlighed til spørgsmålsbesvarelse.

S.

Spredt og samlet.

En dybtfølt tak til International vegetar union, Dansk vegetarisk forening, børnehjemsfondet og venner nær og fjern for mange vidnesbyrd om medfølelse ved vor kære hustru og moders pludselige død. Vort tab er usigeligt, men vi takker alle, der har deltaget i vor store sorg, og som har søgt at gøre disse dage lettere for os ved deres forstående venlighed

Familien H. L. Henriksen.

Fru M. Henriksens Minde. Man vil handle i fru Henriksens kærlige ånd, hvis man til minde om hendes arbejde vil sende en gave til dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjems fond, hvis formand hun var. — Man kan benytte Egerods postkonto 282.

Bladets størrelse. Vor økonomi tillader os desværre ikke stadig at udgive store numre. Engang imellem må vi indskrænke bladet noget. Er der ingen, der har lyst til at give et bidrag til forøgelse af bladets sideantal.

FORENINGSMEDDELELSER

Dansk vegetarisk forening. Formand: H. L. Henriksen, Istedgade 7, København V., Tlf. vester 3509.

Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10, 1., Kbh. Ø. Tlf. Ryvang 1094 u. Postkonto 25656. Kontortid: mand. og torsd. kl. 19—20½. Fælleskontor for Dansk vegetarisk forening og Kbh. afd.

Vegetarisk bibliotek. Adr.: Danmarks afholdsforeningers bibliotek, Peter Hvidtfeldtsstræde 13, København K. Åbent hver mandag kl. 20—21.

Københavns afdelingen. (Form.: cand. mag. Th. E. Spur, Istedg. 7, st., Kbh. V. Tlf. vester 3509, personligt onsd. og torsd. kl. 15—16).

Offentligt møde i Skodsborg-restauranten, St. Kongensgade 36. Onsdag den 30. oktober kl. 20. Taler *dr. Julius Schulz:* Danzigs Metschnikoff ved tolk om **Tarmforstoppelse som hovedårsag til de fleste sygdomme.** Efter talen er der spørgsmålsbesvarelse. Entré for ikke-medlemmer Kr. 0,50.

Mandag den 11. november kl. 19,30. Bestyrelsesmøde, Istedgade **nr. 7.**

Plantemargarine og plantemargarine er *2* ting, idet det ofte er så som så med garantien. Men når den sanitære fødevarefabrik tilbyder et rent produkt, så er det ren vegetabilmargarine. Se iøvrigt annoncen om »Nutana margarine«.

Vegetarrestaurant i Malmø. Det vil være af interesse for københavnere, når de skal en tur »hinsidan sundet« at vide, at der er åbnet en vegetarrestaurant i Malmø. Adressen er Davidshallsgatan 21. Åben fra kl. 11—18,30.

Nyt telefonnummer. Ingeniør C. Seelgelkes kontor (accumulatorfabrikken) er flyttet til Lyngby, og hans telefon er da nu: Lyngby 1645, lokal 6.

Gudskelov! »Hvorledes går det med Deres sanatorium, herr direktor?« Jo, gudskelov, alt er optaget!

RESTAURANTEN

Vegetarisk spisesalon

ÅRHUS

Borgporten, opg. 23 II

—o—

Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.

Tlf. 9070. Lukket lørdag.

Køb vor litteratur.

Forlang prisliste. Partier rabat.

Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, st., Kbh. V.
Telf. Vester 3509.

NUTANA MARGARINE

— Den rene plantemargarine —

Tilvirket udelukkende af 1ste klasses råmaterialer
Forsendes over hele landet i pakker à 2½ kg. franko

DEN SANITÆRE FØDEVAREFABRIK

Tlf. Taga 289. **Baldersgade 14.** **København N.**

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Vegetarisk kost. Fysikalsk behandling og massage. Patienterne tilses af dr. Backer. Priserne er fra kr. 4,50 til kr. 7,00 pr. dag.
ANNA ULLERUP - Tlf. Svendb. 755.

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, København K.
Telefon 7827.
Sundeste og mest økonomiske ernæringskilde.
Regulær vegetarisk kost. Råkost. Frugtlunsch. Morgenservering, havregrød, sundhedskaffe og teanretninger. Frokost, middag og aftenservering.
Smørrebrød og **frokostpakker.**
Husholdningskursus. Litteratursalg.



Adresserne på de **kiropraktiske kliniker** findes bl. a. i rigstelefonkatalogets fagregister.

Hadsten sundheds- og feriehjem.
Smukt beliggende. Skovrig egn. Sund kost. Bade. Efter lægeordination: Lysbade, solbade, massage. Plan sendes.
Minna og Severin Andersen,
Hadsten.

Vegetarisk kost,
herunder råkost — fås billigst hos fru **M. Klintø,** Langøgade 17, København Ø.
Telf. Ryvang 3789 v.

SANAFER
St. Kongensgade 36-38.
Telf. Palæ 1010.
Vegetariske-diætiske næringsmidler for sunde og syge.
Forlang prisliste.

Vegetarismens standardværk
Dr. MICH. LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, **pris kr. 2.50.**
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, København V. Vester 3509

FRYDENSTRAND Badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

Fysisk kuranstalt
Lysbadeanstalten med fysisk-diætisk klinik ved overlæge **Carl Ottosen**
St. Kongensgade 36-38

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.
Overlæge Carl Ottosen.
De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat
Billige Vinterpriser fra 1. September.
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Drik Kora-kaffe 110 øre pr. ½ kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Redaktion: Vice-skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telefon: Goth. 2573. Postkonto 282.
Expedition: Fanøgade 10[I], København Ø. — Telefon: Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 19—20[30]). Postkonto 25656.
Abonnementspris: 4 kr. årlig + postpenge. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.
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.
A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.