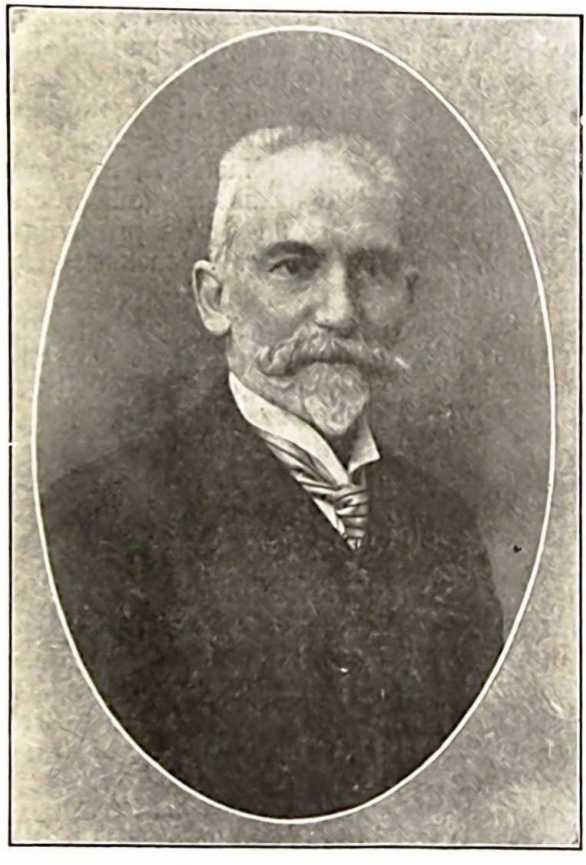
VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Dansk vegetarisk forening, 40 år.

Et tilbageblik.



Dr. Mich. Larsen.

Ganske vist er 40 år ikke nogen lang periode for en forening som D. v. f., hvis mål ganske simpelt er en fuldkommen revolution af hævdvunden skik på en række af livets allervigtigste områder.

30. årgang **1. november 1936** **nummer 11**

Sammenligner man imidlertid perioden 1896—1936, så kan man imidlertid ikke undgå at se den tydelige ændring i opfattelsen, som er sket siden da. Det karakteristiske — og centrale — i vegetarismen er og bliver forkastelsen af kød som næringsmiddel for mennesker. Og at der på dette punkt er nået store ting, er udenfor al tvivl; ja, så langt er vi nået, at de hysteriske rumlerier, som er sat igang fra en vis side, overalt bliver vurderet som det, de er: et sygeligt udslag, et personligt overgangsfænomen. Vi er nået dertil, at et flertal i befolkningen er på det rene med, at den ernæringsform, som vegetarerne er gået i ilden for, i sine principper indebærer muligheden — og den eneste mulighed — for den fornyelse af slægtens kraft, som tydeligt nok er nødvendig. Og når reformen langtfra er trængt således igennem, at store resultater er synlige, så skyldes det ikke så meget manglende forståelse som svigtende evne til at gennemføre, hvad man har erkendt for ret, og den fastgroede trang til kunstig nydelse, som er så seig at få bugt med. Naturligvis skyldes den ændrede folkelige opfattelse også den kendsgerning, at vegetarismen har fået videnskabelig vind i sejlene. Videnskabelige undersøgelser har i en længere årrække gang på gang fastslået, at den vegetariske opfattelse måtte medgives videnskabens godkendelse; og den spredte slagteripropaganda, som nu og da prøver at rokke ved denne kendsgerning, hører ikke under videnskaben, men sorterer under en reklameafdeling.

Uvilkårligt samler tankerne sig ved denne jubilæumsfest først og fremmest om foreningens grundlægger: dr. Michael Larsen; han var sagens foregangsmand og den, som førte den igennem til sejr. Vel var vegetarismen senere sikkert kommen til Danmark også uden ham; men i kraft af sin videnskabelige indsigt og den høje kultur og vide horisont — en sand renæssanceskikkelse — som var hans særkende, blev han en formidler af disse tanker, idet han gav dem den rette form og derved skabte grundlaget for en frodig vækst.

Men det vilde være uret ikke at mindes andre, som både i de første år og siden har båret dagens hede og byrde i vegetarismens tjeneste. Afd. redaktør Figgé var den praktiske mand ved starten og en årrække derefter; professorinde Anna Poulsen, overlæge Carl Ottosen, redaktør Bøkelund, Kathrine og Kristoffer Rasmussen, Anna Ullerup (Haahr), dr. Grønberg Petersen, ja mange endnu bør nævnes for deres arbejde på forskellig måde. Da dr. Micael Larsen trådte tilbage, indledtes en ny og meget frugtbar periode i foreningens arbejde ved ingeniør P. Schrøders overtagelse af formandspladsen. Med sine store evner, sin ukuelige energi og sit offermod, førte han foreningen frem og grundfæstede arbejdet på en sådan måde, at det mærkes den dag idag. Efter ham kom saa det tredie store afsnit i foreningens liv, båret af navnet Egerod. Som foreningens formand og bladets redaktør har han øvet —

og over stadig — sin indflydelse; det er udenfor al diskussion, at i en meget lang årrække har Oluf Egerod været bæreren af foreningens arbejde og har betydet livet for foreningen. Ved sin hurtige opfattelsesevne og sit betydelige organisatoriske talent og sin dybt rodfæstede kærlighed til den vegetariske sag har han formået, også i vanskelige perioder, at bære foreningen og sagen trelst over alle skær. Endelig og ikke mindst bør vore tanker og vor taknemmelighed rettes mod landsforeningens nuværende formand, forlagsboghandler H. L. Henriksen, hvis altid stilfærdige men målbevidste og udholdende arbejde i en meget lang årrække har sat sine dybe spor i foreningens arbejde. Naturligvis er der mange endnu, som i taknemmelighed burde mindes og nævnes, mange, som stilfærdigt og uden brask og bram har båret sten til bygningen. Vi, som år for år har fået vor vegetariske livsopfattelse grundfæstet og udbygget ved det arbejde, som fra så mange sider er øvet, står i taknemmelighedsgæld til enhver, som gjorde en indsats. Men vi vil alle, både vi, der tog imod, og de, der gjorde gerningen, samles i ønsket om en lys fremtid for foreningen og lykke til et stadig større arbejdsområde, at målet må nås: slægtens fornyelse på vegetarisk grund.

St. Fink-Jensen.



ST. FINK-JENSEN, der var med fra begyndelsen, en tid formand for foreningen og medarbejder ved vort blad frå første dag. Altid en klar forkæmper for vegetarismen i tale og skrift.

Hvor findes vegetarernes Danielsen?

"En vegetarisk storm" over landet vilde være en naturlig ting i forbindelse med 40 års jubilæet og vilde betyde et uvurderligt plus for vort fædreland såvel i økonomisk, hygiejnisk som kulturel henseende. Alle vegetarer vilde glæde sig over en sådan renæssance i bevægelsen, vilde ønske de modige held med arbejdet, vilde selv tage del i virkeliggørelsen, men hvordan skal vi begynde? — Her er ideen — skænk en jubilæumsgave som en lykønskning til foreningen, som en opmuntring til bestyrelsen, som en tak for den livsglæde og sundhed, De fandt

gennem vegetarismen, og som basis for et nyt fremstød, så at andre kan nyde godt ved at kende og følge den vegetariske levevis.

Et medlem har allerede lovet at give 10 kr., hvis 10 andre medlemmer giver det samme, men selvfølgelig er både større og mindre beløb hjerteligt velkomne. Gaven indbetales lettest til postkonto 25656, Dansk vegetarisk forening, Istedgade 7, V.

Dr. med. Johanne Christiansen og vegetarismen.

Dr. med. Johanne Christiansen beder os meddele, at hun gerne vilde undersøge 20 vegetarer, heraf 10 mælkevegetarer og 10 rene vegetarer (der hverken får mælk, ost eller æg), idet det vilde have stor videnskabelig og praktisk interesse at undersøge maveindhold og blodtryk, ilt etc. på sådanne.

Det er ikke nemt at indse, hvad dr. C. vil opnå med sådanne få isolerede tilfælde. Vi har foreslået doktoren at tage over til England og undersøge den kostskole — Wycliffe College, Stonehouse, Glostershire, — hvor en fjerdedel af drengene nu snart i 3. generation har levet vegetarisk og stadig hævdet sig overlegent over de andre drenge. Men det passer vist ikke i frøkenens kram, idet hun stadig taler om vegetarismens fallit i norden etc. Vore læsere vil af tidligere fremdragne exempler forstå, med hvor lidt tillid vi kan møde dr. Joh. C., så ensidig som hun er i sin polemik, og så hensynsløs unfair hun har været overfor f. x. dr. Hindhede.

Lad os blot tage et par avisudklip fra de sidste dage. I "B. T." for 24. sept. hævder dr. C. således, at ballettens kunstnere får de bedste knogler og muskler ved at spise rigeligt kød, fisk, æg og mælk. Hindhede henviser i et svar til de store vegetarer i sportsverdenen, f. x. den finske løber Paavo Nurmi, og til, at i Europa kasseres masser af unge mænd til soldatertjeneste, mens dette ikke finder sted i det risspisende Kina.

I "Nationaltidende" samme dag omtalte hun et løb mellem "Bøffen" og "Bananen" i — 1908, hvor efter sigende "Bananen" kom bagud. Der nævnes ikke med et ord de hundreder og atter hundrede af tilfælde både i ind- og udland, hvor et fåtal af vegetarer hævder sig fint også på førstepladserne blandt et flertal af ikke-vegetarer, se f. x. de årligt gentagne vegetariske sportssejre i England. Frøkenen holder alligevel på, at der for børn og helt unge bør serveres "rigeligt helt kød (bøf, koteletter, steg, suppe og kogt kød)".

I "Kristeligt Dagblad" for 26. septbr. imødegår kødprofeten dr. C. dr. Hindhedes påstand om, at kræft tager af, når man lægger kosten om fra kød til grønsager, og siger, at Hindhede har gjort sig skyldig i en af de største videnskabelige fejltagelser, der har foreligget, o. s. v. o. s. v. Ret megen tillid kan man jo ikke have til en læge, der blindt farer frem på denne måde.

Vi forstår derfor godt, at et gammelt, anset medlem af vor forening, på en direkte henvendelse fra dr. Joh. Chr. om at lade sig undersøge af hende, svarede som følger:

"Jeg beklager, at jeg ikke kan efterkomme Deres opfordring om at lade mig undersøge af Dem for at få konstateret, hvorvidt jeg som mangeårig vegetar (væsentligst råkostspiser) reagerer "normalt" efter et prøvemåltid, har lavt blodtryk o. s. v.

D e l s har De jo en gang for alle offentlig proklameret vegetarismens fallit i norden, så vidt jeg erindrer for et par år siden; og da Deres proklamation selvfølgelig må formodes at være videnskabelig underbygget, er der ikke nogen grund for mig til at stille mig til disposition for yderligere beviser. Jeg har desuden en vis skræk for Deres slutninger; De skrev f. ex. en gang i en rejsebeskrivelse, at Araberne spiser så meget salt, fordi de udsveder så meget salt; hvis man imidlertid blot vender sætningen om, og siger, at araberne udsveder så meget salt, fordi de spiser så meget salt, vilde der opstå et naturligt problem, om ikke indtagelsen af salt som af andre nydelsesmidler giver den vane, at mer vil have mer; De ser, hvor forsigtig man skal være med at drage slutninger på ernæringsstofområdet, og jeg vilde i hvert fald meget nødigt være objekt for Deres slutninger. D e l s spørger jeg mig selv, hvilken betydning det dog kunde have, at det eventuelt blev konstateret, at mine mavesafter efter Deres formening reagerede forkert overfor en krydder; der er jo så mange forhold, der bør komme i betragtning, bl. a., at jeg ikke har spist en krydder i de sidste 25 år, således at tænderne antagelig ikke naturligt vil løbe i vand ved synet af den, som ved synet af fødemidler, jeg holder af og daglig indtager; jeg risikerer blot af Dem at blive betegnet som en, der videnskabelig befinder sig dårligt, skønt jeg ikke kan beskrive, hvor udmærket jeg i enhver henseende befinder mig ved en i en lang årrække gennemført levemåde, ved hvilken jeg efter de fleste danske lægers mening forlængst burde være afgået ved en lægevidenskabelig begrundet død, da den lader hånt om alle knæsatte æggehvide-, kalorie- og andre teorier.

Det er vist Goethe, der siger, at menneskene ærgrer sig over, at sandheden er så enkel; når De sætter "lægerne" i stedet for "menneskene", har De min opfattelse af lægernes syn på ernæringsproblemet."

Skulde nogen af vore medlemmer alligevel have lyst til at lade sig undersøge af dr. Joh. C., vilde vi gerne høre om tilfældet. Frøkenens adresse er Amagertorv 27, Kbhvn. K.

Egentlig burde vi forlange, at dr. Joh. C. først tog til England og henvendte sig i før omtalte skole samt til The Vegetarian Cycling and Athletic Club, grundlagt 1888, hovedkontor 2—3, Furnival Street, Holborn, E. C. 4, London, der hvert år sejrrigt viser, at vegetarismen i hvert fald ikke har spillet fallit blandt de engelske sportsfolk. O. E.

De sidste kødaffærer.

Man kan ikke sige, at det er med tilfredsstillelse, at en vegetar læser om de uhyggelige erfaringer, som Københavns sundhedspoliti i den sidste tid er kommet ud for; men det rummer en dyb tilfredsstillelse at vide, at vi netop er i besiddelse af et fuldkomment hjælpemiddel imod denne sundhedsfare, som befolkningen alt for længe har vist ligegyldighed. Det er vel også noget af en glæde at vide, at man til de mennesker, der virkelig føler ansvar for, hvorledes de bygger deres egen og andres sundhed op, er i stand til at vise dem en fuldkommen sikker vej til fortsat fremgang i sundhed og velvære.

Det er ikke, fordi det egentlig er noget nyt, vi fremfører. Netop på dette punkt, tilførslen af legemets bygningsstof, som i den almindelige fejlagtige ernæring for største delen udgøres af kødforbruget, har man i ældre tid vidst besked om mange ting, som nu er gået i glemmebogen.

Det danske sprog indeholder nemlig et meget interessant ord, som næsten udelukkende som så mange andre værdifulde ordstammer kendes fra nogle få dialekter. Det er ordet "sul". Heldigvis findes det også i et så ofte anvendt navn som "solbær", der altså oprindelig har heddet "sulbær", og har været anvendt som tilblanding til brødet, ligesom man nu bruger rosiner eller dadler. Ved "sul" forstod man netop en tilblanding af bønner, linser, spelt eller anden kvælstofholdig føde, som f. ex. ærter. Mange vil fra deres barndom på landet huske et ord som "ærtesul", som man måske vil være tilbøjelig til at misforstå som en blanding af ærter og kød, fordi man i de senere år var ved at bruge kød som eneste sul, eller tilmad. Det er dog at sætte vore forfædre alt for lavt at mistænke dem således. De har sikkert meget godt vidst, at netop denne sammensætning af kød og bælgfrugt er en kæmpemæssig tåbelighed, fordi det er den samme slags føde på to måder. Ja det er ikke mere begavet end at spise bøf med lax, eller kalkun med oksekød, og det er der dog vel næppe nogen, der kunde finde på.

Men når vi nu tilråder bælgfrugter eller nødder som en fuldt lødig erstatning for den samme mængde kød, så ved vi, hvad vi gør. For det første undgår vi alle de forgiftningsstoffer, som gør kødet til gigtens hovedårsag, og desuden tilføjer vi til ernæringen en hel række fosfater og sulfater (fosfor- og svovlforbindelser), der ikke findes i kød, men som er et uundværligt bygningsstof for legemets allervigtigste celler, nemlig nervevævet, uden hvis medvirkning ikke en eneste af legemets øvrige celler kan bevare sin vitalitet og sundhed. Denne mangel ved kødernæringen er i virkeligheden mere katastrofal end den så ofte omtalte fejl ved sukkerernæringen, at den bringer organismen en alt for stor død næringsmængde, der oven i købet er uhensigtsmæssigt sammensat. Man må ikke undres over bybefolkningens gennemgående dår-

lige nerver, de har simpelthen deres grund i manglende bygningsstof til disse, og dette fåes kun sikkert gennem de nævnte fødeemner og grønsager, der særlig i rå tilstand indeholder fuldt tilstrækkelige mængder af de nødvendige salte. Mangelen af disse stoffer efterlader også en permanent hunger i organismen, hvorfor kraftigt kødspisende mennesker stadig føler sult og derfor tvinges til at indtage de alt for store fødemængder, der atter afsætter sig som store reserver af overflødigt fedt.

Det er også et tidens tegn, at Københavns kommunes største underskud forekommer på kødbyens budget. Uden at være skadefro kan man sikkert opfatte denne kendsgerning som et barometer for befolkningens voxende forståelse af, at der er langt sundere og bedre "sul" at finde i planteriget. Og dersom de hyppige og uappetitlige affærer i den sidste tid ikke kan lukke vore øjne op for planteernæringens store fordele, så lærer vi det aldrig.

"Sulet" er bygningsstoffet, og som stenene er, således bliver bygningen. Til en bygning, der skal stå, bruger man ikke gamle muldne sten, men friske, hårdt brændte elementer. Kødet er dyrenes gamle, giftfyldte bygningselementer, som man kun i yderste nødsfald burde ty til, og da aldrig i et land som Danmark, der har jord nok til mange tusinde gartnerier.

Thomas E. Spur.

»Selvfølgelig skal vi med til jubilæumsfesten, og vi må endelig huske at indmelde os inden 15. November.«

En nødvendighed for lunger og blod.

Det er morsomt at se en hund stå og vejre i luften, om der skulde være et kødben eller andet lækkert at opdage. Dette er et udtryk for, at lugtesansen har sit sæde i næsens bløde, fugtige slimhinder. Det samme er følgelig tilfældet med mennesket. Det naturlige er derfor at ånde gennem næsen. Desværre er mange så tilstoppede i denne, at de altid må holde munden åben for at kunne ånde ad den vej. Dette er meget uheldigt. Man må absolut gøre alt, hvad man kan, for at ånde gennem næsen. Det er en kendsgerning, der uheldigvis er alt for lidt kendt, at **de, der ånder gennem næsen, lever længere end de, der ånder gennem munden.**

Alle kender hæshed. Den fremkommer ved, at stemmebåndene bliver fyldte luft indåndes gennem næsen, bliver den opvarmet, før den kommer ned i luftrøret og lungerne. Det bliver den luft ikke, der kommer ind gennem munden. Den kan derfor let fremkalde katarr i halsen. Den svækker lungerne, har hos børn og unge, der skal vokse, uheldig indflydelse på brystkassens vækst, så at denne ikke bliver udviklet, som den skal. Også på det røde blods dannelse har det sin store betydning, at der åndes gennem næsen. For stemmens klang betyder det meget. Tobaksrygning skader stemmen overordentligt. Det samme gælder om nydelsen af alkohol (»ølbas«). Men man må også vogte sig for at spise dyrisk fedt og eddike. Denne sidste gør stemmen hård og klangløs.

Alle kender hæshed. Den fremkommer af, at stemmebåndene bliver fyldte med blod, hvorved de svulmer op og således mister den rene klang. Spisning af frugt bidrager derimod til en ren og klangfuld stemme. Den kolde

afvaskning af kroppen om morgenen virker i samme retning. Dog må man her vogte sig for forkølelse. Det gælder om at sørge for god nattesøvn i 8—10 timer. Og så at have åbne vinduer enten i soveværelset eller i et værelse ved siden af.
Når man betænker, at lungerne har ikke mindre end 800 millioner blærer, der skal fyldes med frisk, iltrig luft ved nat og dag, så forstår man, hvor nødvendig denne er.
Jo mere ren ilt, blodet kan få gennem lungerne, des bedre sønderdeles og forbrænder fødemidlerne, og des mindre urinsyre bliver der i kroppen, og jo mindre fare er der for, at de bitte små fine, fine blodkar bliver tilstoppede med urinsyre, bakterier eller andet sådant skadeligt.

Severin Andersen.

»Vi mødes den 29. november, jeg tager et par venner med, de skal opleve en vegetarisk festmiddag.«

Hvad er vegetarismen?

For mange år siden sagde stifteren af den tyske vegetarbevægelse, Edvard Baltzer: Vegetarismen er den bevidste opfyldelse af de naturlige livsbetingelser. Men hvad mener man nu til dags. Ved en enquete på et møde i Vegetarisk forening i foråret fremkom en række interessante besvarelser på spørgsmålet, vi citerer de bedste:

Kendskab til og praktisering af at leve sit liv sundt og naturligt ved føde fra planteverdenen.
En bevægelse, der vil sund, naturlig levevis uden alle kunstige og unaturlige nydelses- og pirringsmidler.
Den levemåde, der er i størst overensstemmelse med naturens love, og i hvilken dyriske, krydrede spiser er udelukket og erstattet med frugt og nødder.
Vegetarismen er sund levevis med hensyn til kost, arbejde, rekreation og hvile.
Vegetarismen er en stræben efter at virkeliggøre de naturlove, som opbygger et sundt legeme og ved samliv med naturen afblidner og fuldkommengør mennesket.
Vegetarismen er en mere og mere om sig gribende speciel opfattelse på ernæringsfysiologiens område, ved hvilken plantekost anses for det naturligste næringsmiddel for mennesket.

Besvarelserne dækker — om ikke hver for sig så dog tilsammen — begrebet: Vegetarismen; man fremhæver rigtigt det naturlige og sunde og forkaster det kunstige, unaturlige, pirrende eller stimulerende, en levemåde på bekostning af medskabningers liv og udbytning af medmennesker. Vegetarismen er ikke blot et madspørgsmål, men et livsspørgsmål, og som sådan vil den sejre — om ikke for samfundet, så for dem, — mange eller få — der vil følge naturens guddommelige love. **h.**

Går det an at blive vegetar?

Kan man virkelig undvære kød, fisk og flæsk? Sådanne og andre spørgsmål lyder atter og atter, og selv om vi selv kunne besvare dem, vil vi denne gang lade forskellige læger og videnskabsmænd udtale sig.
Dr. med. Axel Borgbjerg: Det er ikke let at komme bort fra gammel slendrian. Derfor må vi takke dem, der først opkastede nye problemer:

Vegetarisme og råkost, selv om den propaganda, der dreves, ofte har skudt over målet.

Dr. med. Johanne Christensen: Lad husmødrene lære at lave velsmagende, vegetariske retter, så vil det være let at reformere vor ernæring.

Dr. Mikkel Hindhede: Husk, at simple, usammensatte næringsmidler som groft brød, kartofler, smør, mælk, grønsager og frugt er de sundeste af alle.

Prof. Israel Holmgren: Tag kødet, suppen og smørgåsbordet bort, så bliver det svenske folk friskt, smukt og arbejdsdygtigt, og det bliver heller ikke dyrt at leve.

Dr. Ingeborg Kjellin: Den vegetariske kost er med al sikkerhed fremtidens kost, vegetarisk diæt er vejen til sundhed for mange mennesker.

Dr. Mich. Larsen: Det eneste sikre middel til at forebygge sygdomme er at leve vegetarisk.

Overlæge Carl Ottosen: Man opnår det højeste velbefindende, den højeste sjælelige og legemlige arbejdskraft og udholdenhed ved en rationel kost uden kød og fisk, når man samtidig forøvrigt gennemfører en sund levevis. **h.**

»Tænk, nu er Vegetarisk forening 40 år, og stadig er der mange mennesker, der tror, at de ikke kan tåle frugt og grønsager, men mener, at kød alene gi'r kraft. Jeg skal have en sådan stakkels ven med til jubilæumsmiddagen — han bli'r omvendt.«

Ernæres fangerne værre end dyr?

Dette mener dr. med Johanne Christiansen i en forsideartikel i Nationaltidende 17. oktober, idet hun først klager over, at maden uddeles i bestemte rationer uden hensyn til den enkeltes behov, sult, arbejde og vægt; at dette bør benævnes ufysiologisk og skadeligt, mener vi også. Men når dr. kræver mere kød, æg og sød mælk, fordi kosten er vitaminfattig, tror vi, det vilde være meget uheldigt at proppe fangerne med disse slaggefri fødeemner, der for den indespærrede uden adgang til almindelig naturlig motion vilde betyde en kronisk forstoppelse og ikke betyde megen fordel, hvad vitaminer angår, da kød som bekendt kun indeholder B_2, og mælk hele den mørke vintertid er en usikker vitaminkilde. Vi foreslår, at de får et dagligt tilskud af velsmagende friske grøntretter og frugt, det vil gøre fangerne opjlagte og bedre i stand til at begynde forfra, når frihedens time atter stiller dem overfor livets problemer, men det stod der intet om i artiklen. **h.**

Er appetiten en sikker vejleder?

Det strides der om. Nogle mener, at når der findes tilstrækkelig og vel varieret føde, så er smag og appetit i stand til at regulere næringstilførselen, hvilket formodentligt er rigtigt, sålænge det gælder børn i den unge alder — og så dyr. Men med den voksne forholder det sig ganske anderledes. Her er både smag og appetit forkvaklet i den tidlige alder. Man venter af børnene — ofte under tvang — at de tager, hvad forældrene finder godt for dem og lader rånt om deres egne ønsker, uagtet forældrene ofte er uvidende i ernæringsspørgsmål. Undertrykkelsen af ernæringsproblemerne i forbindelse med den moderne madtilberedning frister til overdrivelse, har bidraget til en forkvakling af appetiten; og det har igen medført, at mange mennesker kræver føde, som ikke er heldig eller måske endog skadelig.

Hvis vi definerer appetit som ønsket om føde og sult som nødvendigheden af føde, så må vi erindre, at det første kan findes uden det sidste, og at i mange tilfælde det omvendte er tilfældet. Mange mennesker, som tilsyneladende er raske, spiser mindre end de behøver, hvilket — ifølge vor natur — skyldes mangelfuld kost i barneårerne. Herpå beror antagelig mange tilfælde af underernæring. Man må huske, at legemet er et meget fint kemisk laboratorium, og at mennesket både er et produkt af forholdene og et offer for vanen. Ved **F. J.**

Skal vegetarer servere kød for deres gæster?

Ja, det er naturligvis et personligt spørgsmål. Det afhænger af, i hvilken udstrækning de vegetariske idealer præger den pågældende. Men hvis vi ser bort fra personlige grunde, synes der ikke at være nogen fornuftig mening i at servere kød. Er værtsfolkene vegetarer af sundhedshensyn, burde de ikke give deres gæster mad, som de mener er af ringere kvalitet end deres egen; hvis det er af dyrevenlige grunde, ja så er der absolut ingen undskyldning for at anskaffe slagteriprodukter til andre mennesker, når renere og mere tiltrækkende retter kan bydes uden at ty til kød. I begge tilfælde bør værtinden stå fast på det vegetariske grundlag. Og hvis de vegetariske retter er tiltrækkende nok, og det k a n de blive, så opstår der i denne forbindelse overhovedet ikke noget problem. Man siger undertiden, at kødspisere serverer kødfri kost for deres gæster, og at vegetarer derfor skulde gøre gengæld. Men det er ikke det samme. Grundene, der bestemmer valget af kosten, er væsentlig forskellige. Det er ikke noget brud på principper, når en kødspiser nyder eller serverer kødfri måltider, tværtimod det modsatte; for en vegetar vilde det være et groft brud på principperne. Ved **F. J.**

Spredt og samlet.

Hvorledes blive sund! Af Dugald Semple. Sundhed burde være alle menneskers naturlige eje. Sygdom er simpelt hen synd i legemet og fremkaldes ved ulydighed imod sundhedens love. Måden at blive sund på er at leve så meget som muligt i frisk luft og solskin, spise ren føde, sørge for megen motion og have en venlig sindsstemning imod sine medmennesker og imod enhver levende skabning.

Da et liv i fri natur er umuligt for mange mennesker, skulde vi holde vinduerne vidt åbne, især om natten, når luften er renere. Husk at vi kan leve uden føde i næsten en måned, tre dage uden vand, men kun næsten tre minutter uden luft. Få mennesker er døde af udsættelse for kulde sammenlignet med dem, som er døde af hedeslag. Når vi bor i dårligt ventilerede huse, bliver legemet befængt med urenheder og gør fortvivlede anstrengelser for at blive af med disse ved en næsekatarrh eller influenza. Sygdom er en helbredelsesproces. Derfor når vi bliver syge, må vi bistå naturen ved faste og simpel vandbehandling for at fjerne de overflødige stoffer, man har pådraget sig.

Hvis vi vil nå til sundhedsproblemets rod, må vi antage en simplere og naturligere levemåde. Der findes ikke et specifikt hjælpemiddel mod nogen sygdom. Hvad der helbreder mennesket, bevarer det sundt. Det er kun naturen, som helbreder — og derfor, jo mere vi lever i overensstemmelse hermed, vil vi ikke blot blive sundere, men bedre i stand til at leve længere og lykkeligere. Veg. News ved **Dede Henriksen.**

Moderens bog af professor Monrad, 7. oplag, 1936, ialt trykt i 43,000 eksemplarer, pris 4,50. Undertitelen: »Det sunde barns pleje« tilkendegiver,

at det ikke er en bog om syge børn og sygdomme, men en bog, der skal forebygge de sygdomme, der skyldes ukyndig og uhensigtsmæssig ernæring og pleje«, og som bl. a. medfører, at 7 pct. af alle levendefødte børn dør inden det fyldte første år. At bogens store halvdel derfor omfatter det spæde barns pleje gennem den første vanskelige tid, hvor livsflammen så let udslukkes, giver sig af sig selv, men også de to sidste afsnit om hjemmebarnet og skolebarnets legemlige og åndelige udvikling, opdragelse, underholdning, hygiejne, ernæring, sygelige tilstande, fritidsbeskæftigelse omfatter så mange gode råd på basis af professorens mangeårige erfaring, at bogen netop bliver en moderens bog. — Selvfølgelig vil vegetarer finde noget at indvende, hvad ernæringen angår, men også her er bogen ændret »efter de senere års vitaminforskninger« og anbefaler nærmest en alsidig lacto-vegetabilsk diæt, og vi anbefaler den som en lettilgængelig og overskuelig håndbog for den unge moder. **h.**

Vegetabilsk margarine. Spørgsmål: V. t. bedes venligst meddele, hvilke sorter vegetabilsk margarine, der er absolut fri for slagteriprodukter og helst også for dyriske produkter overhovedet? **E. H.**
Svar: Redaktionen kender kun de to, som har været averteret her i bladet, vegetabilsk margarine fra N. M. Larsen, Vejle, og Nutanamargarine fra den sanitære fødevarefabrik, København.

Sojamælk erstatter komælk, har man bevist ved langvarige forsøg i Batavias centralsygehus. Efter »Vegetarische Bode«. **E. H.**

Sanafer, St. Kongensgade 36, er nu overdraget til Fysisk Kuranstalt, der lover medlemmerne den sædvanlige rabat ved køb af sundhedsfødevarer. Vi ønsker denne, såvel som de andre specialforretninger for sundhedsfødevarer, fortsat fremgang og held.

Maskinmester Carl Bagger og frue, mangeårige interesserede medlemmer af D. v. f., fejrer deres sølvbryllup 11. november.

Frugt og folkesundhed. Der findes en »Landsforening til udbredelse af kendskab til frugtens sundhedsmæssige betydning«, og denne forening har udsendt en lille pjece, der bærer titlen: »Er den danske befolknings sundhed i fare?«
I denne pjece drages der energisk til felts imod valutarestriktionerne med hensyn til frugtimporten. Jeg citerer bl. a. disse linier:
Importen af frugt er af valutamyndighederne i dag blevet skåret ned til ca. en femtedel af importen i 1931, og betænker man, at frugt er sundhed, forekommer denne nedskæring ganske urimelig og da særligt, hvis man sammenligner den med andre brancher, f. eks. tobaksimporten, der steg fra 19 millioner kr. i 1933 til 22 milioner kr. i 1934. Alkoholforbruget savner heller ikke tilførsler. I 1931 indførtes af whisky, konjak, rom, likør og vin 9286 hektoliter og 5,620,400 kg, men i 1935 var indførslen henholdsvis 6897 hl og 5,539,000 kg.
Vort naboland Sverige har ganske anderledes forståelse af frugtens værdi for befolkningens sundhed, og derfor er den ikke blot fritaget for enhver art af regulering, men den er endog for de mest yndede frugters vedkommende ganske toldfri. Ekstrabl. 14. sept. 1936.

Spis rigtigt — bevar tænderne.
Professor Carl Schiøtz, Oslo, har for nylig været i København for at holde foredrag for læger og medicinere om sine epokegørende forsøg og erfaringer med hensyn til ernæingens indflydelse på tændernes bevarelse mod caries (ormstukne tænder). I et interview med Politiken (23. September) siger dr. Schiøtz: »Vi har i norge 4—5 børnehjem, hvor der ikke findes en eneste lille pensionær med tandcaries, kosten er sødmælk, groft brød og rigelig med frisk frugt og friske grønsager.

Men det må huskes, at disse børn er ernæret paa denne måde fra det første leveår, og at kosten har været den samme hele året rundt. — Hvis den hensigtsmæssige ernæring begynder tidligt og fortsættes uden afbrydelser, holder man tænderne friske? Man begår imidlertid ofte den fejl at sløje af i vintermånederne og så er katastrofen der. Jeg har gjort nogle forsøg med marsvin, og det har vist sig, at to-tre dages vitaminmangel er tilstrækkelig til at nedsætte tandvævenes modstandsdygtighed. Hvis kosten er sæsonpræget, nytter det hele ingenting.« — Smukkere jubilæumshilsen kan vegetarismen ikke få fra videnskaben.

I Bulgarien var der ifølge en statsundersøgelse i 1932 158 hundredårige; den ældste var 112 år. 118 af dem havde aldrig spist kød, 35 een eller to gange om ugen, og kun 5 var normale kødspisere.

Efter »Vegetarische Bode«. **E. H.**

Skriv i Dagspressen. Et nyt medlem i odense afd., hr. Georg Clausen, har tilsendt formanden en artikel om vegetarismen, som han har fået optaget i Fyns Social-Demokrat. Med udgangspunkt i dannelsen af den ny forening »Kampen mod gigten« skriver hr. Clausen en udmærket artikel om ernæringens betydning for sundhedens bevarelse; vi citerer sidste afsnit: »Overlæge Carl Ottosen, Dr. Hindhede, Dr. Mich. Larsen m. fl. har i bøger, tidsskrifter og foredrag påvist den rette ernærings store betydning for helbredet, og det er en kendsgerning, at vegetarisk føde er fuldt ud tilstrækkelig og yderligere resulterer i en vitalitet, som mange kødspisere må undvære. — Vegetarismen byder på en bedre og billigere levemåde end den, der gør medicin og pinsler af stakkels uskyldige dyr nødvendig.« — Vi takker for det vellykkede initiativ og opfordrer andre medlemmer til at følge det friske exempel med at skrive små artikler til pressen. Benyt pressen i den vegetariske agitation! **h.**

Bernard Shaw — den verdensberømte vegetar, der for nylig fyldte 80 år — er altid topscorer, hvad originale svar angår. Extrabladet fortalte denne forleden dag: Den franske forfatter André Maurois har i sin Shaw-biografi påstået, at Shaw skulde være inkarneret vegetar, og at han anser nydelsen af kød for livsfarlig. — Heroverfor har Shaw erklæret: På ingen måde. Jeg har kun påstået, at store dyr og store ånder — altså elefanten, Shelly og jeg selv — er vegetarer. Jeg har intet imod, at almindelige mennesker spiser, hvad der passer dem, og hvad der smager dem. Diæt foreskriver jeg kun overmennesker og altså tildels overdyr. **h.**

Vegetarisk bibliotek mangler en reol til anbringelse af bøger og mange udenlandske tidsskrifter, som stadig strømmer ind.
Hvis et medlem har en reol tilovers, betænk venligst biblioteket. De sparer derved foreningen for en extraudgift. Henvendelse: Vegetarisk oplysningskontor.

Nyt vegetarpensionat. Vegetarer uden egen husholdning har ofte vanskeligt ved at komme til at bo under passende forhold, og skønt København nu har to vegetariske restauranter, volder det mangen vegetar besvær at besøge disse, fordi de ligger langt fra arbejdssted eller bopæl. I forståelse heraf har Carla Strøm indrettet et pensionat for vegetarer paa Nørrebrogade 27, hvor hyggelige, moderne værelser lejes ud med fuld pension, ligesom spisegæster modtages efter aftale — på a l l e ugens dage.
Det er glædeligt at erfare, at unge mennesker nu så langt lettere end i fortiden kan få vegetarisk kost og komme til at bo sammen med meningsfæller.
Pensionat S t r ø m vil sikkert blive et kærkomment træffested for vegetarer og bør kunne regne med optagne værelser og fuldt besat middagsbod. **N. N.**

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Formand: hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen, kasserer og sekretær: J. D. Henriksen.
Her findes:

a) Vegetarisk oplysningskontor. b) Vegetarisk litteratursalg.
c) Vegetarisk tidsskrifts expedition.
d) vegetarisk bibliotek.

Københavns afdeling: Formand, hr. cand. mag. Th. E. Spur, Istedgade 7, efter aftale (priv. Nakskovvej 37, 3., Valby). Kasserer: frøken H. Lykke, Hans Brunsvej 12, Charlottenlund (Postkonto 28185).

JUBILÆUMSFESTEN

tegner til ikke blot at blive en uforglemmelig aften, men også en begivenhed, der vil vække opsigt udadtil, en virkelig propagandamiddag for vegetarismen, hvor interesserede lægeautoriteter, pressens repræsentanter og andre venner mødes med vegetarerne til en festlig indledning af et næste tidsafsnit — eller skal vi kalde det en ny epoke for den vegetariske bevægelse. — Vær derfor velkommen til at indmelde Dem selv og familie, venner og interesserede, og sidst, men ikke mindst, ungdommen til Dansk vegetarisk forenings 40 års jubilæumsmiddag den 29. november kl. 19 i Skodsborg restauranten, St. Kongensgade 36—38.
Husk: Indmeldelse inden 15. november til vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7. Pris kr. 2,00.
Bemærk: Fysisk kuranstalts nye moderne kurafdelinger kan beses før festen fra kl. 18—19.

Vegetarerne hævder sig. Vi læser i »Villabyernes Blad«, at i Gentofte Tennisklubs handicapturnering, hvor der spilledes 71 kampe, vandtes førstepræmien i damе-enkeltspil af Ira Nielsen.
Ira Niel en er født vegetar, og dette er vel medvirkende til, at hun i samme turnering sammen med sin far, der i over 30 år har været vegetar, ligeledes vandt førstepræmien i »Blandet Dobbeltspil«, skont vegetarparret gav alle modstanderne points forud. Ved præmieuddelingsfesten var der et fad extra smørrebrød for vegetarer. N. N.

Mr. Sibly holder 25 års jubilæum. Wycliffe College og Springfield er navne, der har en god klang i den vegetariske verden. Her har mr. W A. Sibly nu i 25 år ledet den berømte vegetariske afdeling i den store engelske kostskole. Mr. Sibly har gjort Springfield til, hvad det er: et monster på en fremskridtssøgende og videnskabelig planlagt vegetarisk skole, hvor man altid er lydhør overfor og praktisk gennemfører de nyeste videnskabelige principper i ernæringen. Af denne grund søger mange ernæringseksperter fra alle dele af verden til Springfield for at gøre sig bekendt med de ernæringsprincipper, som har givet så udmærkede resultater.

En ualmindelig beskeden læge må det være, der ifølge Fyns Stiftstidende har følgende reflektioner angående de forskellige måder, på hvilke en syg kan blive rask:
1. Den syge sender ikke bud til lægen, men bliver rask alligevel. 2. Den syge sender bud til lægen — lægen kommer ikke — den syge bliver rask. 3. Den syge sender bud til lægen — lægen kommer, men ordinerer ikke noget — den syge bliver rask. 4. Den syge sender bud til lægen, som kommer, ordinerer noget, den syge sender ikke bud efter det på apoteket og bliver rask. 5. Den syge sender bud til lægen — lægen kommer og

På Nordisk sundhedsforlag

København, fås bl. a. følgende sundhedslitteratur:

Nr. 1.	Mich. Larsen: »Naturhelbredelsen«, 2. udg.	2.50
Nr. 8.	O. Olvik: »Min hjemmekur«	6.50
Nr. 39.	— »Naturlægens kokebog«	6.50
Nr. 32.	Vald. Bendixen: »Kreaturløst Jordbrug«	1.00
Nr. 62.	Oluf Egerod: »Henkogning og Tørring af Frugt og Grøntsager«, 3. udg.	0.50
Nr. 12.	Maja Angelo: »Vegetariske Opskirfter«, 5. udg.	0.50
Nr. 18.	— »75 Kartoffelopskrifter«, 3. udg.	0.50
Nr. 21.	— »Vegetarisk Paalæg og Salater«, 2. udg.	0.50
Nr. 19.	N. Klougart: »Jordbrug uden Kreaturhold«	0.25
Nr. 16.	Schröder: »Hjemmebagning	0.25
Nr. 59.	Egerod: »Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter«	0.25
Nr. 37.	J. M. Borup: »Det store Brændoffer« (mod vaccination)	0.25
Nr. 13.	Mich. Larsen: »Vegetarismen og Næringsinstinkterne«	0.10
Nr. 14.	Benno Buerdorf: »Næringsværdi af Frugt«	0.10
Nr. 16.	Mich. Larsen: »Badebehandling i Hjemmet«	0.10
Nr. 17.	— »Kost under Svangerskab og Diegivning«	0.10
Nr. 20.	— »Børnesygdomme«	0.10
	»Vegetarisk tidsskrift«, udgår månedlig, pr. årgang	4.50
Nr. 5.	Ottosen: »Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom«	4.00
Nr. 80.	— »Den første Hjælp« (ved pludselig sygdom etc.)	2.00
	Begge do. indbunde i et bind	7.00
Nr. 40.	— »Rationel Ernæring og Madlavning«, ernæringslære og kogebog — et enestående standardværk for Sundhed og syge. Allerede solgt i ca. 26,000 ekspl.	15.00
Nr. 93.	— »Nem vegetarisk Mad«	1.50
Nr. 77.	Panduro: »Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole«	3.00
Nr. 78.	— »Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse«	3.00
	Begge indbundne i et bind	7.00
Nr. 92.	Anna Houmoller-Jensen: »Det vegetariske Køkken« (kogebog«	4.00
Nr. 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
	Henrikse'n: »Vegetarisk Madlavning og Raa Salater«	0.50
	Nielsen: »Gode Ord om det største«	0.50
	»Vegetarbogen«	0.25
	»Sundhedsbladet«, red. overlæge Carl Ottosen, pr. årg.	8.00

Den ovennævnte litteratur m. m. kan bestiles i boghandelen eller i »Nordisk sundhedsforlag«, Istedgade 7, København, telefon vester 3509. Postkonto 4297. Forlang fuldstændig prisliste.

---

ordinerer noget — den syge sender bud efter det på apoteket, men tager det ikke og bliver rask. 6. Den syge sender bud til lægen, lægen kommer, ordinerer noget, den syge sender bud til apoteket efter det, tager det og bliver undertiden også rask.

Den værste lægemodstander kunde ikke have været hårdere mod lægerne.

E. H.

Vort legeme er en have, hvor viljen er gartner. Om der skal vokse ukrudt eller salat, tidsler eller lægende urter, om jorden skal give et rigt udbytte eller forblive ufrugtbar — det afhænger altsammen af vor vilje.
(Naturlægen. Shakespeare). **E. H.**

Dyr som læremestre. Den svejtsiske dr. Rolliers hund var blevet opereret for en svulst på ryggen; man havde givet den bind på, men den rev det stadig af og lagde sig i solen, som forbavsende hurtigt helede såret, da man endelig lod den få sin vilje. Der mindes om, at det var et rådyr, der lærte Priessnitz at helbrede med vand. (»Naturlægen).

Det er fornøjeligt at se, at læge Hindhedes forskninger og resultater omtales og anerkendes i lægetidsskrifter. »Vegetarische Bode« anfører således en artikel i »Münchener med. Wochenschrift«, hvori anføres læge H.'s overbevisning angående hindringer for mavekræft: en sund mave og tarmkanal, rigelig frugt og grønsager, kartofler og groft brød, men ingen fin kulturføde, som let kan fortæres. **E. H.**

Møder og lignende.

Overlæge Carl Ottosen holder tre foredrag med lysbilleder og spørgetime i foredragssalen, St. Kongensgade 36.

Torsdag 5. november: Ud af træthed og svækkelse.
Torsdag 12. november: Almindelige mave- og tarmlidelser.
Torsdag 19. november: Gigt og reumatisme.

Foredragene begynder hver aften kl. 20, og entreen er kr. 1,00, dog har man stillet sig velvillig overfor Vegetarisk forenings medlemmer, der ved forevisning af medlemskort for 1936 kun betaler 50 øre.

RESTAURANTEN
Vegetarisk spisesalon
ÅRHUS
Borgporten, opg. 23, 2.
Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.
Tlf. 9070. Lukket Lørdag.

Pension Carla Strøm,
Nørrebrogade 27 - Tlf. Nora 7523.
Middag daglig 5—7 2 retter veltillavet mad 8 kr. pr. uge, enkelt middag 2 retter 1,25. Smørrebrød og frokostpakker.
Spisegæster modtages.
Pensionatet er åbent alle dage.
Søndag: Middag fra 12—2

Frydenstrand Badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. Prospekt og Prisliste.

VIRKELIG REN VEGETABILSK MARGARINE,
frisk og holdbar, uovertruffen i velsmag, 111 øre pr. kg. Fås hos hovedforhandleren eller fra nedennævnte forhandlere: Købmand C. C. Harreschou, Nyvang pr. Vedbæk, købmand A. A. Jensen, Sct. Jørgen, Roskilde, købmand Lund, Svaneke, Bornholm, C. Strøm, Nørrebrogade 27, Kbhvn. N. Tlf. Nora 7523. Flere udsalg vil blive oprettet. Hovedforhandler: N. M. Larsen, Vedelsgade 50, Vejle.

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.

KIROPRAKTIK



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, Kbhvn. Ø.
Telf. Ryvang 3789 v.

„SANA" TELEFON: 5650 INGEN FILIALER
Cenovis urteextrakt
det reneste — det bedste
i krukker à kr. 1,30 og 2,50
Skindergade 27, Kbhvn.
Åbent hele ugen

Vegetarismens standardværk
Dr. MICH LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, **pris kr. 2,50.**
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, Kbhvn. V. Vester 3509.

Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38.
Central 9656.
Sund, vitaminrig, vegetarisk mad

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.
De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat.
Billige vinterpriser.
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

Køb vor litteratur.
Forlang prisliste. Partier rabat.
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, st., Kbh. V.
Telf. Vester 3509.

REDAKTION: Skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Tlf.: Gothåb 2573. Postkonto 282.
EXPEDITION: Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7 st., København V. Tlf. Vester 3509. Postkonto 25656.
ABONNEMENTSPRIS: 4 kr. årlig. - Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.
ANNONCEPRIS: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinie eller 36 kr. pr. side. — Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.

date's tryk, københavn