VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

Indholdet af D vitaminer i grønsager.

I »Ugeskrift for læger«, nr. 15 og 16 1936, findes 3 interessante artikler, som gør det af med dr. med. Johanne Christiansens sidste frase: at vegetarismen har spillet fallit i norden, fordi der i grønsager ikke eller kun i spor findes D vitamin, som er nødvendig for den normale knogledannelse.

Mag. scient. Ottar Rygh, Statens vitaminlaboratorium, Oslo, skriver, at D vitamin findes i

gulerødder 5 internationale enheder pr. 100 gr., selleri 4, kålrabi 5, kål 5, spinat 10, salat 5, tomat 5, kantareller 70.

Alle andre grønsager og frugter, som er blevet undersøgt, indeholder mindre mængder »D« end de her anførte. Menneskets behov af D vitamin er endnu ikke fastslået; Rygh regner selv med ca. 100 enheder pr. dag, også for børn, og benægter ikke, at man med grønsager kan dække sit D vitaminforbrug, selv om han dog skriver: »er det tryggest at supplere ernæringen med gode og naturlige »D« kilder — æg, smør, mælk, fisk, torskelevertran o. s. v.«

Den næste artikel er af dr. med Poul Freudenthal, der benægter D vitaminets existens udfra det faktum, at det er vanskeligt at skille D fra A vitamin i forsøg p. gr. af samme opløselighedsforhold. — Han henviser iøvrigt til vore drøvtyggere, der i de mørke stalde klarer knogledannelsen udmærket både for sig selv og deres afkom, paa en vegetabilsk føde.

Endelig finder vi nogle kritiske bemærkninger af dr. M. Hindhede under overskriften »Vitaminvirvar«. Han sammenligner Ryghs tal med prof. Georg von Wendts, Helsingfors, der i en ny bog af 1936 opgiver helt andre »D« værdier.

	Rygh	**Wendt**
	Enh. pr. gr.	Grader
Smør	4	3 = meget rigelig
Salat	spor	1 = knap tilstrækkelig
Spinat	spor	3 = meget rigelig
Tomat	0	2 = tilstrækkelig

30. årgang 1. maj 1936 numer 5

»Ja det kan man vel nok kalde forvirrende videnskab«, skriver dr. Hindhede og fortsætter længere nede: »Jeg tænker på vore forsøg i 1916—1918, hvor 2 mænd i 22½ md. hver eneste dag uden afbrydelse levede af brød og grøntsuppe uden mindste tilsætning af fedtstof. Det var derfra, jeg drog den slutning, »Smør ikke nødvendig, grønsager kan erstatte smør.« Man skulde jo synes, at slige forsøg, vel at mærke med mennesker, havde nok så stor praktisk betydning som rotteforsøg«. Som efterskrift føjer dr. Hindhede følgende alvorlige ord til sin artikel: »Det er en absolut nødvendighed at få dette virvar klaret. Tænk på de arbejdsløse. At disse familier ofte bliver underernærede på deres kost af kød og kaffemåltider med gammelt wienerbrød, er der næppe tvivl om. At her et tilskud af 1 l mælk og 50 gr. smør pr. barn vilde være et stort plus, er der ingen tvivl om; men prisen herfor vilde i København være 40—50 øre, og mere har en arbejdsløs familie med 3 a 4 børn ikke til hele kosten. Hvis kosten derimod som hos skræddermester Ringbye, der for mand, kone og 4 ualmindeligt sunde børn pr. persona i tilskud til grovbrød, grød og kartofler brugt i gram: sødmælk 155, smør 6, margarine 36, frugt og grønsager 215 (hvoraf grønkål 75), ja, så kan det gå. Prisen var nemlig ialt kun 33 øre pro persona. Det minder stærkt om min kost i 1906 til 26 øre pr. dag. Hvis den moderne smør-mælkereklame skal gennemføres i praksis, så må arbejdsløshedsunderstøttelsen fordobles, hvorved den kommer op til omtrent de normale lavere lønninger. Men det vil jo uvægerligt føre til, at interessen for at søge arbejde yderligere svækkes. Arbejdsløsheden vil fordobles. Danmarks ruin vil være sikker. Tænk, om dette skal blive frugterne af en falsk videnskab. Dette må undgås, derfor må virvaret klares.«

Den internationale vegetarkongres.

Nogle personlige erindringer af S. A. Hurren, M. C. F. C. S.

For at byde os velkommen stod der på Esbjergs kaj 27. juli 2 unge mennesker, der siden blev os bekendt som frk. M. C. Henriksen og hendes forlovede. De undte sig ingen ro under hele kongressen, og alt hvad de foretog sig, blev gjort fuldkomment og nydeligt, skønt meget af det foregik bag scenen. Efter et smukt serveret måltid i Esbjerg kørte vi i biler direkte til Daugård. Det var mørkt, vådt og stormfuldt, da vi ankom, men varm blomsterte, masser af smør, ost og brød varmede os op igen, og Egerod, Feix og Jens David Henriksen bød os velkommen med små engelske taler, og små drenge fra skolen travede foran os for at vise os vej til vore respektive kvarterer. Når man tænker på, at der oprindelig ventedes et hundrede, og at indmeldelsen gradvis steg til 2 hundrede, tålte skolens hjælpekilder sandelig anspændelsen

svært godt. Måltiderne holdtes i 2 hold, idet staben heroisk udholdt sprogvanskeligheder og forskellige temperamenter uden noget tegn på utålmodighed. Fru Johnson, forstanderens hustru, som organiserede denne betydningsfulde del af kongressen, var et mønster på uforstyrrelig ligevægt og elskværdighed. Lige fra selve åbningsmødet anerkendtes det af alle, at det for en sådan forsamling var umuligt at arbejde efter klokkeslet (undtagen ved måltiderne), og ligeså tydelig var den kendsgerning, at nogle få fremragende personligheder i virkeligheden dannede kongressens kim. Idet vi venligt nævner dem uden nogen bestemt orden, vil vi først anføre Hans Feix, sekretæren, der talte prægtigt engelsk, men var beskeden i sin mening derom. Ingen kan glemme hans øjne, der stod fulde af tårer, som ikke faldt, da hr. J. L. Saxon, den ædle, gamle svenske mand, overrakte Egerod og Feix en skøn medalje til minde om begivenheden, og da han en aften sang for os, steg hans stemme og skikkelse til en kæmpes. Van Borrendam, den svære og muntre præsident, der var i stand til den dybeste følelse og dog havde selvberherskelse nok til med glæde at lytte til heftig kritik af hans færd og tro, gav os på engelsk et upartisk sammendrag, når det tiltrængtes. Hans genvalg var et vidnesbyrd om hans ædle karakter, hvor meget man så end var uenig med ham i hans syn på Europa i de 3 sidste år! Oluf Egerod, en elskelig, dansk skoleinspektør, var i sit es, naar han »gav«, og han var aldrig for træt til at besvare endnu et spørgsmål før sengetid. Som kasserer fortjener han i ubegribelig grad adjektivet »utrættelig«, men han forstår også at stole på dem, han betror pligter, uden at plage sig selv eller dem hele tiden. Med andre ord, han er den fødte organisator. Jens David H., en henrivende ung læge, var øjensynligt Egerods store støtte på alle tider af dagen og aftenen, og forsonede alle, der havde noget at beklage sig over, på en elskværdig måde, der vil sikre hans sukces som læge. Thomas Spur, en stilfærdig og kultiveret dansker, som har fundet den tro, der har givet ham ligevægt og fred i sindet, var en stærk modsætning til en anden religiøs mand, Simon Kupcik, som stadfæstede sine omfattende argumenter med citater fra bibelen og slog et kraftigt slag med sin åbne hånd. Hindhedes personlighed var naturligvis noget, der var værd at se. Hans ligefremme væsen var som en entusiasts, der har udholdt mange uretfærdige angreb på sit arbejde, men uden at blive bitter eller bedsk. Hans kraftige stemme vidnede om overbevisning, og hans tilhørere var stadigt klare over, at de lyttede til en, der ved sit rationeringssystems vidunderlige sukces under krigsforholdene har sat et varigt mærke i ernæringsreformens historie. Dr. Jean Nussbaum, kongressens eneste franskmand, vandt hurtigt en førsteplads blandt talerne. Som det var at vente, har han den anskuelse, at vegetarismen bør være videnskabelig og i stand til at møde verden med tilstrækkelige beviser paa sin overlegenhed over kødspisningsvanerne. Den lærde doktor var alvorlig i debat, en henrivende fortæller, når arbejdet var forbi, og, hvad der siger endnu mere, en god tilhører, der lod til at nyde det engelske elements sproglige bestræbelser. Hr. Moriz Schnitzer, føreren fra Czecho-Slovakiet, var en flydende taler, der ligesom sin landsmand Kupcik holdt på, at det var nødvendigt at kristne bevægelsen, før den kunde gøre ret megen fremgang. De to store retninger er kun adskilte med hensyn til idealer. De er begge to fast og fuldstændigt vegetariske, men den ene ønsker at begrænse sig til videnskabelige grundsætninger, medens den anden påkalder religionens og menneskelighedens mægtige bevæggrunde. I stedet for at beklage denne kendsgerning vil enhver, der har tilbragt en uge på en international kongres, indrømme, at på denne måde kan alle meninger indbefattes i det ene ord »vegetarisk«.

Ture på fjorden og til slutning et festligt bål ved kysten om aftenen, hvor repræsentanter for hvert land kastede en gren på ilden som tegn på troskab mod sagen, gjorde et vidunderligt indtryk på alle tilstedeværende, men mest på Egerod selv, som bestandigt vil beholde den be-

vidsthed i sin erindring, at hans tre måneders hårdt anspændte arbejde har tjent til at hjælpe bevægelsen endnu en station fremad i menneskeslægtens kamp for frihed.

Efter »The Vegetarian News« ved E. H.

Den nye lægeånd.

Man læser i »Politiken«s søndagstillæg »Magasinet« en artikel af Tage Heft med ovenstående titel. Det er et interview med en læge i Give, dr. Gullestrup, der har udkastet planen til en stor sundhedskampagne, som skal skabe et nyt og sundere Danmark. Dr. G.s billede er foreviget midt på siden med den uundværlige pibe i munden. Han begynder med at sige, at det synes så selvfølgeligt, at opgaven som folkets sundhedsmæssige vejledere tilfalder lægerne; men at det ikke desto mindre var lige ved at slippe dem af hænde, for at overtages af gymnastiklærere, kostfanatikere og sundhedsprofeter. Efter denne langen ud efter pionererne for en bedre levevis, kommer doktoren dog til erkendelse om, at de sidste årtiers omfattende, om end forskelligartede sundhedspropaganda, dog har bevirket fremskridt, om end alt for små. Senere kommer en sætning: men lægerne må gå i spidsen — og vejlede. Ja, tak; men det er svært at få lægerne med ind i pionerernes rækker og se sundt på sagen, sålænge de sværger til medicinen, til serum, vakcine, stimulanser, fabriksmediciner, sålænge de ikke kender og anerkender noget så simpelt som sengedampbadet til udrensning af legemets ansamlinger.

Det nu indførte tvungne sygekassemedlemskab skulde dog måske kunne føre til lægernes interesse i, at folk er raske og ikke syge, saa de studerer, hvorledes sundheden opnås og opretholdes og ikke, hvorledes de skal behandle de forskellige sygdomsformer, og undertrykke dem. Og så blot til slut en mundfuld af dr. G.: De store problemer overlader vi til specialisterne. Om barnet skal have levertran, om det skal have bouillon eller banan og appelsin er biproblemer, som vi lader ligge til modning.

Th. Nielsen.

Kartoffel-frikadellen.

I dagbladet »Politiken« har der netop været afholdt ikke mindre end to større diskussioner om ernæringsspørgsmålet.

Den ene drejer sig om en klage fra nogle landarbejdere på herregården Trudsholm, der har nægtet at fortsætte arbejdet, fordi de havde fået kartoffelfrikadeller til middag. Dr. Hindhede har oplyst, at disse frikadeller indeholdt lige vægtmængder kartofler og kød, og altså kun af navn var kartoffelfrikadeller. Når det så tillige oplyses, at kosten iøvrigt på herregården indeholder 186 gr. kød pr. person pr. dag, så vil vel de fleste mene, at det kunde være sundt med en dags afvexling.

Hele denne sag er nu ikke så trist, fordi vedkommende er blevet undernæret, thi det kan der slet ikke være tale om, nej, tyngdepunktet ligger efter vor mening i, at folk på landet i al almindelighed er så uoplyste, som de er. Hele dette spørgsmaal, der egentlig i mangfoldige år har været løst i praxis, forkludres stadig, fordi de, der har haft pligt til at undervise heri, ikke har foretaget de enkle selvforsøg, som vilde have været tilstrækkelige til at oplyse dem om sagens virkelige forhold. Sagen er nemlig den, at største delen af landboerne er kødforgiftede i en sådan grad, at de ikke længere har den sunde mæthedsfornemmelse, selv om de fysiologisk set har fået, hvad de behøver. Dertil kommer en anden meget vigtig ting, at der intet steds i øjeblikket gives en kost, der er tilstrække-

lig vitaminrig — når selvfølgelig undtages de vegetariske kursteder og restauranter og vegetariske hjem.
Det er en kendsgerning, at mæthedsfølelsen indfinder sig meget tidligere ved en rigtig sammensat kost, og at man arbejder med langt større lethed, dersom man bruger denne.
Hvis altså karlene er blevet underernæret, så er det så vist ikke af mangel på kvælstof eller kalorier, men på grund af mangel på de varmegivende, naturlige vitaminer, der tillige virker tilfredsstillende på smagsorganerne.
Den anden sag er diskussionen, som vi allerede i sidste numer omtalte mellem dr. Hindhede, prof. Ege og dr. J. Christiansen. Det er kun godt, at disse spørgsmål behandles offentlig, når blot læserne samtidig fik en positiv oplysning om sagens virkelige sammenhæng. Heldigvis kan vi atter i dag henvise til en række oplysninger om vitaminundersøgelser, der findes andet steds i bladet, og som viser, at det omtalte D-vitamin findes i en række af de allermest almindelige grønsager, lige fra tomater til spinat og som for fremhævet gulerødder.
Det må siges, at det er belejliget for frk. Christiansen, at hun for tiden kan opholde sig i udlandet, efter at den vegetarismens fallit, som hun nu højlydt, til dels mod faktiske oplysninger har proklameret, nu efterhånden udvikler sig til en kæmpemæssig fiasko for alle hendes angreb på vegetarismen.
Det er os en glæde at kunne meddele vore læsere, at foreningen netop har påbegyndt en serie foredrag om vegetarismen blandt de unge på vore landboskoler, hvor der mere end noget sted trænger til en sådan oplysning, der kan modarbejde det, der vel nok må anses for en skændsel, at det endnu er langt vanskeligere at leve vegetarisk på landet end i byerne, fordi der endnu hersker en stor fordom imod den sunde ernæring. Denne fordom skal og må fjernes, dersom vi skal bevare håbet om en forøgelse af folkets sundhed, og vi kommer her ikke uden om den landbostand, der sidder inde med alle betingelserne for at skabe ikke alene deres egen sundhed ved dyrkning af menneskeføde, men også holder hele landets skæbne i sin hånd, i det øjeblik der igen indtræder udenrigspolitiske vanskeligheder.
Vort universitet og landbohøjskolen burde ikke vedblivende savne en virkelig kompetent undervisning om den samling kendsgerninger, der efterhånden er fremkommet under betegnelsen »vegetarismen«.

Thomas E. Spur.

Hvad skal vi spise?

Ved diskussionen om den rette ernæring drøftes næsten aldrig det, som formentlig lettest vilde kunne løse hele ernærings-problemet:
Er det ikke muligt ad tænkningens vej at udfinde, hvad menneskenes naturbestemte føde er?
Kan dette spørgsmål besvares, kan man spare en mængde ernæringsforsøg på mennesker og dyr og måske en del overflødig debat.
Etik er måske i nutiden ikke noget velset ord, men det kan næppe virke ubehageligt, når man samtidigt med at efterspore vor naturbestemte føde derved kan opnå at handle (her: spise) etisk eller dog en grad mere etisk, m. a. o. mere i overensstemmelse med vor bestemmelse.
At man ved naturbestemt føde tillige får det bedste sanitære resultat turde være indlysende.
For dyrene existerer dette ernæringsproblem ikke. Hver art fortærer det, som instinkt, smag og lugt anviser, og befinder sig normalt vel derved. Mennesket har ved vandringer til fødefattige egne for en stor del opgivet sin oprindelige føde og — ligervis som rotter og svin — forsøgt at for-

tære så at sige alt mellem himmel og jord — med et ikke altid heldigt resultat, som existensen af hospitaler, apoteker og læger turde pege hen på.
Den naturlige vej at gå for at finde tilbage til den naturbestemte føde, som under de nuværende trafikforhold — og de forhaabentlig snart forbedrede handelsforhold — næppe kan være for vanskelig eller for dyr at fremskaffe, selv på Spitsbergen — må være den at se hen til de fysiologisk set nærmest mennesket stående menneske-aber.
Er disse dyr rene vegetarer, blandingskost-spisere, eller kanibaler eller dog kødspisere (sarkofager)?
Gir denne deres føde dem kraft, klogskab og socialitets-følelse, eller vildskab og dumhed?
Der findes en anden vej for at få opsporet den naturbestemte føde — bortset fra den ret lange empiriske experiment-metode.
Der tænkes her ikke på fødens smag, lugt og udseende. Selvom disse ting — som regel — i og for sig vil være gode ledetråde, vil mennesker, der har vænnet sig til unaturlig føde, let have forvænt — og forvendt — deres smag til at synes om noget, som oprindeligt er dem imod (cfr. det klassiske exempel: de første vomitiv-erfaringer på nikotinismens ofte livslange vej.)
Jeg tænker paa den harmoni, der er og må findes i dyre- og planteverdenen, for at den overhovedet skal bestå.
I den lavere dyreverden, hvor man med lyst jager og fortærer hverandre, er harmonier, omend til stede, dog noget grovkornet og ubehagelig for delikventerne.
Men højere oppe i dyreverdenen træffer vi en harmoni, hvorved dyr og planter ikke udrydder hverandre for at opretholde livet, men tværtimod understøtter hverandre.
Et smukt exempel herpå kan tages fra forholdet mellem stenfrugt- og bærvæxter, og de mennesker og dyr, der fortærer disse frugter.
Fortæringen af disse frugter tjener ikke alene til opretholdelse af menneskenes og dyrenes liv, men t i l l i g e — ved frøspredningen — til opretholdelse af vedkommende planteväxters art, uden endda at moderplanterne beskadiges.
Her er et harmonispil, en art symbiose, som det også er værd at pege hen på, når vi vil opspore vore naturbestemte fødeemner. Samarbejde i stedet for ødelæggelse af andre skabninger.
Og som nævnt: denne eftersøgning bør formentlig være ernærings-forskningens første objekt.

D.

Skovture. — Tanker om friluftsliv.

I anledning af, at vi nu atter optager vore friluftsture, skriver den kendte udflugtsleder, H o l g e r M a d s e n:
Alle er enige om, at friluftsliv er godt, at naturen er en sundhedskilde, som det er værd at få folk ud til, men hvordan?
Ikke hvordansomhelst, ikke hvemsomhelst, ikke hvorsomhelst, mener jeg, thi hvis denne sundhedskilde forurenes, hvor skal da byboerne søge hen for at vinde sundhed, rekreation, skønhed, hvile? Det hedder jo så sandt og rigtigt: Bort fra byens larm og uro, ud i stilheden, bort fra stenørkenen, ud på landet, bort fra brostene, ud i naturen, bort fra byens støv, ud i det grønne, bort fra civilitationens raffinementer ud i det fri, ud til sol og strand og skov.
Men fordelen ved denne bevægelse: Tilbage til det primitive — bliver stærkt formindsket, når de samme friluftsmennesker fører alt, hvad cyklen eller bilen kan rumme af kulturens »goder« med ud: »Alt det djævels blik,

som nutiden fråder i og kaster af sig« (Gravlund), grammofon, fodbold, højttaler, moderne borde, stole o. s. v. Og vi fodgængere, som dog er naturens naturligste skabninger, overfosses med støv og undertiden med hånsord. Det, som man netop skulde flygte fra, tages med ud; det sunde land jævnes med den usunde by, alt bliver jævnt gråt og usundt. Sundhedskilderne forurenes.
Har friluftslivet overhovedet nogen berettigelse, som det dyrkes nu?
Hver søndag i sommertiden ses vejgrøfterne f. ex. omkring Hillerød tæt besat med bilister med familie, som »spiser frokost i det grønne« i alt fald med gratis pålæg af det af hundreder af andre bilister ophvirvlede støv. Den slags naragtige »friluftsliv« gavner ikke sundheden, men forøger færdselsulykkernes antal.
Noget mindre naragtigt, men langt hyppigere er den form for friluftsliv eller ferieliv, som skimtes gennem reklamer om disse:
»Hyggelig gammel gård med bilgarage og med gårdsplads anlagt med beton«.
»Alt, hvad et naturtørstende og træt bymenneske kan ønske sig .... to store lukkede glasverandaer«.
»Meget naturskøn egn, stenanlæg og fiskedamme, oldtidssamling. — Nyt serveringslokale ..«
Byens børn, der til daglig får rigeligt af kunstigt lys, støv og larm, trænger hårdt til at komme bort fra dette ud til sol og måneskin og naturens stilhed kun afbrudt af fuglesang og vilde dyrs brølen.
Man kan være angst for, at vi har nået en ny gullashtid, at det sunde friluftsliv skal flyde ud i surrogater og humbug til skade for folkesundheden.
Annoncer fra ferie- og udflugtssteder praler med »uberørte skove«, »idyllisk natur«. Alt berømmes som »særpræget«, og selv Hareskovene reklameres som »uberørte«, skønt der omtrent er lige så mange øltræer som levende træer. Men samtidig prales med »alle nutidens bekvemmeligheder«, »i enhver henseende komfortabel«, tidssvarende adspredelser«: koncert, dansant; tennisbane o. s. v. Svarer det sidste nu virkelig til bytrætte forjagede, nervøse menneskers dybeste feriebehov?
Der er allerede begyndt en bevægelse for retreats, og hvis der bliver dannet tilstrækkelig mange organisationer, foreninger og kressammenslutninger, som kan slå rigtigt på stortromme for sagen, kan de »stille dage« jo nok blive en modesag og løbe af stabelen med braks og bram. Men Sibbern har ret: »Der er underfuld livsmusik nok overalt, man skal kun vorde stille i sig selv og lytte efter.«

Holger Madsen.

— — — Under foreningsmeddelelser findes plan for 2 ture i maj og juni. Vi håber på god tilslutning.

Spredt og samlet.

Udnævnelse.
Et københavnsk dagblad meddeler pr. 30. april: Viceinspektør Olui Egerod, der bl. a. er kendt for sin vegetarpropaganda, udnævnes til skoleinspektør ved Bellahøj skole. Ansættelsen sker fra 1. Maj. — Vegetarerne føjer deres bedste lykønskning til udnævnelsen.

J .D. H.

Insulin, sukkersyge og vegetarisk diæt. Det er en kendt sag, at anvendelsen af insulin mod sukkersyge har været en kæmpemæssig vildfarelse for ikke at bruge stærkere udtryk. For det første kan insulin absolut ikke helbrede sukkersyge, og for det andet er der til brugen af dette nappetitlige stof knyttet adskillige ulemper og farer, ja i mange tilfælde forekommer dødsfald som direkte følge af insulindoser. Dødsfaldene i Danmark er efter indførelse af insulin steget med 26 pct. Som bekendt ligger sukkersygepatienten ofte under for en kronisk insulinforgiftning; de bliver insulister; deres nervesystem bliver ødelagt, de bliver melankolikere, hvis tanker stadig kreser om selvmord. — Vi har mange gange her i bladet gjort opmærksom på disse forhold og yderligere fremdraget forskellige beretninger om helbredelse af sukkersyge ved en rationel behandling med vegetarisk diæt, lys, luft og vand. Lykkeligvis begynder nu også den officielle lægevidenskab at få øje på denne behandlingsmåde og konstatere dens værdi. Således meddeler dr. Fanconi, der er universitetsprofessor og overlæge i Zürich, at det er lykkedes ham at opnå ganske forbavsende resultater med virkelig helbredelse af sukkersyge ved diæt alene. At der — som vi også tidligere har meddelt — kan fremstilles et planteudtræk med insulinvirkning er naturligvis interessant. Men det er jo selvsagt langt bedre, om man ved naturlige midler kan bringe en havareret bugspytkirtel til at fungere i stedet for at holde den nede i fortsat uvirksomhed med brugen af kunstige og farlige surrogater. F. J.

Universitetsprofessor, dr. Joh. Ude, der er en god ven også af danske vegetarer, har som bekendt været genstand for en meget hård medfart fra den kirkelige øvrigheds side. Ikke alene blev det forbudt ham at tale og skrive offentligt, men man drev det til at forbyde teologistuderende at påhøre hans universitetsforelæsninger; ja nåede endogså at få ham afskediget som universitetsprofessor.
Imidlertid er der nu sket en afgjort ændring i situationen. Tale- og skriveforbudet er ophævet, og professoren er bleven genansat ved universitetet. Sin forfattervirksomhed har dr. Ude atter optaget i fuldt omfang, og sine eminente talegaver kan han nu igen gøre frugtbringende også i vegetarismens tjeneste.
I Holland, hvor man for et par år siden udviste ham, har han tilendebragt en meget vellykket foredragsrejse. I Schweiz, hvor man forbød ham indrejse, har han ligeledes holdt foredrag og hans sidste bøger er udkommen på schweizisk forlag. På foranledning af vore venner i Nord-Böhmen (Schnitzer, Feix m. fl.) har prof. Ude fra 17. marts—1. april holdt en række foredrag dernede, og dagspressen er fyldt med begejstrede lovtaler over foredragene, som havde op til mere end 1000 tilhørere.
Blandt vore østrigske meningsfæller gør professoren nu et arbejde ved at udgive og redigere »Vegetarische Presse«, som altså nu er vegetarisk organ også for Østrig, der hidtil ikke har haft noget blad.

Vita råkost. Ved henvendelse fra Biologisk kemisk laboratorium er vi blevet gjort bekendt med et interessant næringsmiddel: Vita råkost. Husholdningslaboratoriet i Sorø udtaler efter undersøgelse bl. a.: »Tilvirkningen foregår, uden at de anvendte frugter og vegetabiler koges eller udsættes for anden varme, og præparatets sammensætning er således, at det må anses for at være udmærket holdbart, og præparatet indeholder ikke konserveringsstoffer eller i det hele taget skadelige stoffer«. Ved besøg paa laboratoriet har vi fundet fremstillingen betryggende og er blevet vist den originale attest fra statens vitaminlaboratorium, der har fundet et indhold i Vitaråkost af 22 internationale enheder A-vitamin pr. gr. (altsaa mere end i sommersmør). Foruden dette vitamin indeholder det

iflg. sin sammensætning de andre vitaminer, som i øjeblikket regnes for nødvendige for mennesket. Fabrikanten, hr. cand. pharm. J. C. Wulster oplyser, at det bruges på andet år af bl. a. Den kgl. Døvstummeskole, Epileptikerhospitalet i Nyborg og af Korsør sygehus. — Vita råkost er velsmagende og forfriskende, af konsistens nærmest som honning eller smør. Dets betydelige næringsværdi og store vitaminindhold skulde kunne medføre, at læger og institutioner måtte kunne se fordelen ved at bruge præparatet i st. f. margarine og det obligate pålæg. Det maa ventes og ønskes, at Vita råkost vil få en stor udbredelse. Se omstående annonce.

Skal vi have en spørgsmålsrubrik? En læser skriver: Det synes mig sørgeligt, at dr. med B. vil fortælle danskerne, folk, der »dyrker« ganen med stimulanser, at »mad skal »smage godt« for at være sund«, uden alvorligt at gøre opmærksom på, at hos mennesker, der spiser og drikker de gængse og desperate ting, er smagen i større eller mindre grad beskadiget, og at man derfor kraftigt må stræbe efter at få smagen retledet, så den kun kræver naturlig f ø d e. Han skriver, at »at man ikke pludselig kan proppe en dansker m e d s a u e r k r a u t o g m a k a r o n i a l e n e«. — Hvem mon har foreslået det? Mon der ikke omkring i landet sidder mange vegetarer, der ikke på deres egen egn har en vegetarisk læge, som de i påkommende tilfælde kan søge råd hos, og som derfor vilde være glade ved, om man i bladet kunde få besvaret spørgsmål, eventuelt mod betaling?

— — —

Vegetarisk tidsskrift besvarer gerne spørgsmål om ernæring, diæter, sygdomsbehandling o. s. v. De spørgsmål, vi ikke selv kan tage ansvar for at besvare, vil blive forelagt en læge, som har kendskab til naturlige behandlingsmetoder.

R e d.

Kimmingen, hr. Neesgårds kur- og padepensionat ved Tejn på Bornholm åbner nu atter. Man skal lede om et sted, der i så fuldt mål forener alle de egenskaber, man nu engang forlanger af et sommerophold. Det ligger lige ved kysten, ved en ideel badestrand og et smukt haveanlæg, ligesom der er udstrakt lejlighed til at besøge alle de smukke udflugtssteder. Vi henviser iøvrigt til omstående annonce.

S.

Dr. Schulz' vellykede møder forløb efter programmet. Man fik lov til at se og smage de forskellige velsmagende brødsorter, som fru dr. Schulz, som vi desværre ikke fik at se, er en mester i at fremstille.
Størst besøg var der til foredraget om tone-sundhedslære onsdag den 1. april. Desværre kom tolken i en alvorlig vanskelighed, da dr. Schulz udenfor programmet fremsatte en række udtalelser om mere almindelige religiøse tanker, som man i forvejen var bleven enige om at undlade at berøre under hensyn til foreninges neutrale karakter. De interesserede tilhørerne viste dog stor overbærenhed overfor den lille afbrydelse, som denne uforudsete episode fremkaldte, og man fik alligevel et godt udbytte af aftenen. En af tilhørerne fandt sig dog foranlediget, da han ikke kendte sagens forhistorie, til at indsende en protest imod den skete afbrydelse. Der er en stor kres af foreningens medlemmer, der har følt sig beriget af dr. Schulz' foredrag og livlige demonstrationer af den med musik forenede sundhedsgymnastik, som han væsentlig har formet over den gamle indiske yogatræning. Vi ønsker dr. Schulz lykke og held på hans rejser og i hans arbejde.

S.

Rejs billigt af H. N. Gellert. Chr. Erichsens forlag. Et lille praktisk hæfte på 20 sider med forslag til billige ungdomsrejser til forskellige dele af Europa. Gode planer og skitser. Noget for enhver rejselysten ung!

FORENINGSMEDDELELSER

Dansk vegetarisk forenings adresse er: **Istedgade 7 st., København V. Telf. Vester 3509, postkonto 25656.**
Her findes:
a) Vegetarisk oplysningskontor, b) Vegetarisk litteratursalg, c) Vegetarisk tidsskrifts expedition (abonnement og annoncer), d) Vegetarisk bibliotek.
Her træffes:
1) **Formanden,** hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen.
2) **Kasserer og sekretær,** hr. J. D. Henriksen.
3) **Københavns afdelingens formand,** hr. cand. mag. Th. E. Spur, efter aftale (priv. Nakskovvej 37 [3]. Valby).
Københavnsafdelingen. (Kasserer: Frøken H. Lykke, Hans Brunsvej 12, Charl. Postkonto 281 85.)

Mandag den 11. maj kl. 19: bestyrelsesmøde, Istedgade nr. 7. Forslag og ideer, der indsendes af medlemmer, vil blive behandlet på mødet.

Søndag den 17. maj: vandretur i forbindelse med andre foreninger, bl. a. er foreningen »Bort med tobakken« indbudt. Turen går til Køge by, skove og ås. Ca. 15 km.
Afgang fra hovedbanegården kl. 9,57 (efter den nye køreplan). Forlang Køge billigbillet Kr. 2,70. Man vil få lejlighed til at se mange seværdigheder i Køge by, vandre i den lyse bøgeskov, og høre om geologiske og botaniske emner og blive sat ind i egnens mange nyere og ældre historiske minder. Ledere hr. Holger Madsen og hr. Spur.

Søndag den 14. juni: Vandretur til Sandbjerg. Man vil få den sejsmografiske station at se, og selskabet hviler ud i Trørød, indbudt af hr. ingeniør Selgelke. Hjemrejse over Skodsborg. Forlang Holte returbillet (kr. 1,20). Man mødes på hovedbanegården kl. 9,00. Ca. 15 km. Leder hr. Julius Petersen og hr. Spur.

Propagandastævnet i Vanløse. Fredag den 8. maj til og med tirsdag den 12. maj. Hver dag kl. 14 til kl. 22. Udstilling, demonstration og foredrag. Af programmet, som fås i vegetarisk restaurant noteres:
Fredag Kl. 16 taler hr. Albert Johansen over emnet: »Hvad man spiste i oldtiden, og frem til vor tid«, og **Kl. 20:** »Hvorledes blive 100 år og undgå sygdom«.
Lørdag kl. 16: Hr. redaktør Stefan Voldan »De gådefulde vitaminer«, og **kl. 20:** hr. Frederik Madsen »Vor tids mest brændende ernæringsspørgsmål.«
Søndag kl. 16: hr. cand. mag Thomas E. Spur »Sundhed gennem lyset«, og **kl. 20** »Hvorledes bevares energi og slankhed.«
Mandag kl. 16 »Hvorledes man selv laver sin egen te, høstet i egen have«, og **kl. 20** hr. Stefan Voldan »De helbredende kræfter i planteverdenen.«
Tirsdag kl. 16 hr. Stefan Voldan »Sundhed, energi og vitalitet« med demonstration af vitaminrige morgenretter, og **kl. 20** hr. konsulent H. Mosegård »Køkkenurternes røgt og pleje.
Derefter hver aften diskussion og spørgetime. Vegetarisk restaurant udstiller og serverer råkost og vegetarisk smørrebrød. Entré 25 øre. Teatersalen, Jernbane allé 41. Linie 14's endestation.

Børnehjemmet. Formanden og næstformanden for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond, hr. H. L. Henriksen og hr. Oluf Egerod, har fornylig været en tur i Lundforlund for at se til børnene og deres prægtige plejeforældre, Vald Bloch og hustru. Børnene trives storslået ved den gode pleje og kost, har kun få og lette sygdomme. Lykkelige børn, der bliver anbragt sådan et sted.
Men hjemmet mangler penge! **Send os derfor en gave til dets drift!**

RESTAURANTEN
Vegetarisk spisesalon
ÅRHUS
Borgporten, opg. 23 II
—o—
Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.
Tlf. 9070. Lukket lørdag.

En ung mand
14—16 år kan få plads fra 1. eller 15. maj i nyanlagt frugtplantage, god løn gives. (Vegetarisk husholdning).
Erik Balle, Guldbæk pr. Ellidshøj.

29 årig gartner
ønsker bekendtskab med en pige.
A. Persson, O. Liebes Alle 30, 1. Kastrup.

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

Sommerferie paa Bornholm
for 1,50 kr. pr. nat. Fuld pension 4,50—5,50 kr. pr. døgn. når plads bestilles i god tid.
Der forefindes solbad og andre moderne indretninger.
Hjemlig hygge. Rolige forhold.
Stor have, mange plæner, skovskrænt, herlige bakker og dale ud mod klippekyst.
Foreninger og hold på mindst 5 personer ydes rabat.
P. Neesgård, Blågårdsgade 2 A
København N. Tlf. Nora 4611 x
eller „Kimningen", pr. Tein st.' Bornholm
(Klip annoncen ud.)

PLANTE-MARGARINE
Garanteret ren — fineste kvalitet — 103 øre pr. kg. Sendes overalt i landet i pakker å 5 kg. 10 kg franco. — Forespørgsler besvares gerne.
Omgående expedition.
N. M. LARSEN - Vedelsgade 50 - VEJLE
Postgirokonto 16257 Telefon 812

VITA RAAKOST
SOLSKINSFØDE
VITAMINRIGT NÆRINGSMIDDEL
Spises som pålæg eller teskefuldvis
Fås i „Sana"forretningerne
Forlang brochure

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.

„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, København V. Vester 3509.

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.
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

Redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telf.: Goth. 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 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.