VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER



Fra nytårsfesten. Se referatet inde i bladet.

Landsforrædderi.

Export af frugt og kartofler, import af vin og konjak.

Frugtavlere har regnet ud, at der pr. 1. jan. 1937 var ca. 6 mill. kg æbler her i landet, og mener, at der derfor må kunne exporteres en del. En skammelig tanke! Den resterende smule frugt vilde så endda yderligere stige i pris! Her ligger et frugthungrende land og kan ikke få de nødvendige sydfrugter og har til resten af sæsonen kun den lille klat æbler på 2 kg pr. hoved til

de ca. 3 mill. indbyggere, der er i stand til at spise frugt. Det bliver eet æble om dagen til hver i 14 dage! Hvorfor sætter staten, læger og frugtavlere ikke en storstilet propaganda i gang for æblespisning i st. f. at tænke på at exportere sundheden! Begynd med at give hvert skolebarn, hver soldat, hver hospitalspatient, der kan tåle det etc., ét æble om dagen. Skab frugttrang og lad os så beholde frugten selv!
Så vil man også af med for 100,000 kr. kartofler. Dem har vi vist nok af; de fleste bliver vel puttet i svin eller ødelagt til brændevin, så det kan jo se fornuftigt ud at sælge af dem ud af landet. Men det er ikke appelsiner el. nødvendige råstoffer, man vil ha i stedet, nej konjak, denne livsvigtige væske, dejlig at drikke sig mod til i, når man f. ex. skal ud at køre sin bil og diverse medmennesker i smadder.
Der har også været tale om at indføre for 10 mill. kr. tysk vin. Skulde Tyskland mon ikke kunne byde os noget bedre end fordærvet druesaft? S k a l vi endelig som et led i handelsaftalen ha den konjak og vin, så vilde det både landet bedst, om man lod den løbe i kloaken, blandt hvis andre uappetitlige ting det rettest hører hjemme. Hør f. ex. blot, hvad prof. Edgar Rubin skriver i en artikel om bilulykker i »Berlingske Aften« den 20. jan. 37:
»Om den indflydelse, spiritus kan have på vejuheld, har det engelske transportministerium i 1935 forespurgt det engelske lægeselskab. En komité paa 15 medlemmer blev nedsat og afgav en rapport. Det hedder i denne: »Den direkte virkning af alkohol på nervesystemet er i alle stadier og på alle systemets dele, at den hemmer eller ophæver funktionen«. Dette fører i begyndelsen til en nedsættelse af dømmekraften, koncentrationsevnen, selvkritikken og evnen til at bedømme farer. Dette er ofte ledsaget af velbefindende og selvtilfredshed. Alkoholen får mange mennesker til at udsætte sig for risikoer og til at tage hurtige beslutninger med mindre betænksomhed, end ellers vilde være tilfældet. Komitéen mente, at det var i høj grad ønskeligt i offentlighedens interesse at henlede opmærksomheden på den skadelige virkning af små spiritusmængder, som man plejer at mene ikke har forringende indflydelse på folks evne til at køre motorvogne. Det gælder iøvrigt, at den skadelige virkning af, hvad man plejer at anse for moderate mængder spiritus, holder sig i flere timer.
I Berlin har politiautoriteterne alvorligt advaret de motorkørende. Udtalelsen går ud på, at både før og under arbejdet er det nødvendigt helt at holde sig fra spirituøse drikke. De mindste mængder er skadelige for den motorkørende; at tro det modsatte er en desværre vidtspredt fejltagelse. En stor del af motorulykkerne skyldes indtagelsen af helt små spiritusmængder. Englænderne og tyskerne er således enige om, at spiritus er farligt, før man er påvirket, endsige fuld. Man kan formode, at ef-

terhånden som der bliver taget mere og mere systematiske blodprøver ved motorulykker, vil spiritusens skadelighed mere og mere gå op for alle parter.
Forsøg med et apparat, hvor selve motorkørslen efterlignes, viste, at folk, der havde fået ca. 5 spiseskefulde whisky, satte farten op fra 5 til 14 pct., som regel uden at vide det, og de holdt sig også mindre nøje til det spor, de skulde følge.
Hjemkørsel fra mere kraftige festligheder i selvejerbil har sine betænkeligheder.«
Lad da udlandet beholde sin spiritus og os vore æbler!

Oluf Egerod.

Tidsskriftets 30 års jubilæum og nytårsfesten.

I anledning af den dobbelte festlighed var formandens sædvanlige velkomsttale blevet erstattet af en versificeret prolog, der i enkle ord rettede en stærk appel til trofasthed og udholdenhed i arbejdet for vor gode sag. Karakteristisk var det, at man ikke alene hørte kamptoner som følgende:

Løfter fanen, løfter fanen
går i spidsen med vort mærke.
Vi med vore idealer stærke
fejer ud blandt svage mænd.

men også mere legende strofer som følgende:

Rene tanker, gode tanker,
de vil lyse os på vejen;
de vil muntre os til legen;
leg med toner, leg med sang
letter flokkens fremtidsgang.

Og når slutningsordene var disse:

Kæmp for fred i dette år,
da i hjertet fred du får.

var grundtonen for hele festen anslået.
Aftenens hovedtaler, redaktør Egerod, sluttede sig hertil, idet han lod skinne igennem, at han følte sig dybt skuffet over tidens tendens. Iøvrigt gav han et morsomt og friskt billede og tidsskriftets omskiftelige tilværelse både med hensyn til redaktører og formater, der nøje fulgte de forskellige tidsperioder i arbejdet. Et lille muntert intermezzo for sig udgjorde billedstoffet til bladet. Forgæves lyste han efter flere af de tidligere redaktører, som han nævnte med tak for deres udmærkede arbejde. Vi nævner hr. Wiene, frk. Høst, hr. Lorentzen, dengang Vejle, hr. fuldmægtig Fink Jensen, hr. Vøldan og de uforglemmelige pionerer cand. mag. Böckelund, dr. Michael Larsen og organisatoren ingeniør P. Schrøder. Kun een af de tidligere redaktører, hr. cand. mag. Spur, var til stede.
Foreningens æresmedlem hr. H. L. Henriksen holdt et muntert og inciterende foredrag om foreningens opgaver og fremtid. Man havde for længe siden spået foreningens undergang; men det viste sig dog stadig væk, at vi var nødt til at bede folk, der gerne vilde deltage i vore møder, undskylde, at alle pladser var optagne. Hr. Frederik Madsen viste som en af aftenens talere, at han ikke alene, som en afsungen fællessang udtrykte det, »var til endnu«, men han var også i stand til gennem sine stemningsfulde ord at skildre glæden ved at arbejde for en sejrende sag, samtidig med at han beklagede dem, der stadig er blinde for, at denne

glæde kun opnås på fredens og fornuftens veje. Vor kendte pioner, den ungdommelige agitator, hr. Breckwoldt, var til stede som et levende bevis for vegetarismens uovervindelighed, idet han kunde fortælle, at han uden varigt mén havde været ude for en påkørsel med efterfølgende hospitalsophold. Lægerne havde ved hans hurtige helbredelse og smertefrihed efter bevidstløsheden fået et nyt bevis på vegetarismens betydning i en kritisk situation. Hr. lærer Thygesen fortalte, hvorledes han i en alder af over 70 år var stærkere og mere udholdende til legemlige anstrengelser end i sin ungdom. Han mente, at dette skyldtes, at vegetarismens grundtanker er af guddommelig oprindelse. Hr. Egerod takkede restauratør Rasmussen og hans utrættelige stab af medarbejdere for den smukke servering i det hyggelige lokale, der iøvrigt var stuvende fuldt. Da der havde været nogen diskussion i pressen angående middagens pris, oplyste formanden, at enhver bortset fra vinen og den friske frugt, der var en gave fra frugthandlerforeningen, kunde få en ganske lignende middag hver dag i restauranten til samme pris, når de benyttede restaurantens rabatsystem. Han rettede en særlig tak til den tilstedeværende formand for foreningen »Dansk frugt«, hr. grosserer S. Petersen, der var ledsaget af sin hustru. Af andre talere kan nævnes hr. P. Rasmussen og hr. Mosegård.

Også den musikalske del af festen var i gode hænder. Hr. Heilmanns gribende festsang blev afsunget som forsamlingens svar på prologen. Både til denne og aftenens première, en lille sangsketch med musik af Wennerberg, akkompagnerede fru Behrendt fuldendt. Direktør Spur og hr. koncertsanger Th. Nielsen gennemførte som sædvanligt gluntens og magisterens rolle på en så frisk og stemningsfuld måde, at forsamlingen hverken gik glip af de muntre pointer eller de dybere tanker i den lille skildring af kødspisningens farer og redning ved vegetarismen. Idet vi takker de optrædende for de smukke præstationer kan vi kun beklage, at tiden ikke tillod at høre mere musik denne gang; men vi håber snart igen at kunne nyde fortsættelsen. På slaget eet minut i 24 skiltes man med en følelse af forundring over, at tiden var løbet så hurtigt.

S.

Ren vegetarisme.

Jeg forstår ikke dr. Christiansen, når hun sier, at man i s æ r kan leve vegetarisk, når man først begynner når man er 46. Hadde hun sagt akkurat det motsatte, vilde jeg forstått henne bedre. Erfaringen — den, som dr. C. øiensynlig mangler — viser nemlig, at jo tidligere man begynner med den kjøttløse kost, desto lettere går det. Mine tre barn, 12, 13 og 15 år, blev vegetarer uten nogen overgang og praktisk talt uten ulemper. Eldre folk må gå mere forsiktig tilveiks, hvis de vil undgå ubehageligheter som sultfølelse, slaphet, flatulens m. m. Det skulde også være nok så indlysende, at en gammel organisme ikke er så elastisk som en ung. Selv spiste jeg altså til en begyndelse et litet stykke kjøtt en gang imellem. Men først da jeg — færdig med overgangen — begyndte med det, som dr. C. kalder »ren vegetarkost«, gik min helbred fremover med stormskridt. Jeg kan også fortelle, at min bror, grosserer Bjørn Wiborg i Portugal, som i sin ungdom led av utvidet og nedsunket mavesek, har levet, ikke bare 10, men 40 år på r e n f r u k t d i e t. Allikevel — eller efter min mening n e t o p d e r f o r — er han i besiddelse af en enestående god helbred og en fabelaktig arbeidskraft.

Hvad dr. C. bør merke sig, er dette: Utenfor spesielle hårdnakkede kroniske sykdomtilfelder har det — ialfald efter min mening — liten interesse å få undersøkt, om man kan leve udelukkende av markens grøde. Folk på vore breddegrader har jo ikke råd til å benytte en så kostbar diet. Men at frukt og grønsaker er menskets ideelle næring, er jeg ikke i tvil om.

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).

Fastelavnsmøde afholdes Søndag den 7. februar kl. 19, Istedgade 7. Af programmet fremhæves: Indledning af formanden. — Gounod: Judex. Dvorák: Humoresque. Violin. Ved klaveret fru Behrend. — Gunnar Wennerberg: Gluntarne. Hr. Th Nielsen og B. Snur. — Pagh-Hansen: Sange. Hr. Th. Nielsen. Ved klaveret fru Behrend. — Der serveres chocolade og fastelavnsboller. Af hensyn til pladsen bedes man indtegne sig inden Torsdag den 4. februar. Prisen er Kr. 0,75.

Tirsdag den 23. februar kl. 19 afholdes Københavnsafdelingens årlige generalforsamling, Istedgade nr. 7 med følgende dagsorden: Vag af dirigent. Formandens beretning. Fremlæggelse af regnskabet. Valg af formand. Valg af bestyrelse og suppleanter. Eventuelt. Derefter frit selskabeligt samvær.

Dr. C. fester ikke lid til det, som andre har erfaret. Hun tror ikke på en verdenskjendt mand som dr. Hindhede, heller ikke på de erfaringer, overlege Ottosen i Danmark og overlege Møinichen i Norge har høstet gjennem mange år. Hvorfor ikke da prøve de forskjellige dieter på sig selv? Med forsiktig overgang altså og efter samråd med en erfaren vegetarlege?
Dr. C. kalder mig for en »pseudo-vegetar«. Gjerne det. Navnet spiller i denne forbindelse ingen rolle. Det spørsmål, som har interesse for den nye slekt, er og blir dette: Kan et menske holde sig på høiden, når det helt sløifer kjøt av døde dyr, eller har de leger ret, som sier, at det for os, som bor i et koldt klima, er skjebnesvangert å la dette fødemiddel utgå av spisesedlen!
Dette spørsmål burde det være legenes plikt snarest mulig å få bragt på det rene, eventuelt ved som før nevnt å prøve den nye ernæring på sig selv.
I anledning af legenes store propaganda for melk kan jeg oplyse, at jeg i ca. 20 år ikke smakte melk, fordi jeg mente, at komelk med sit store indhold af eggehvite var føde for kalver, der skal vokse, og ikke for eldre mensker. Nu er jeg ikke lenger så nøie på det, men spiser om sommeren engang imellem »rømmekolle« eller »kulturmelk«, sukker og støtt skonrok, fordi jeg synes det smaker godt, men ikke fordi det er nødvendig for min helbred.
Melk og frukt er jo ikke egentlig nogen heldig sammensetning. I min brors familje i Lissabon er melk banlyst, da enkelte bønder dernede blander melken med urin.

Martha Fleischer.

Jeg har gang på gang, når jeg har talt og skrevet om vegetarismen, i Forvejen defineret, hvad jeg mener, nemlig en levevis af udelukkende planteprodukter, i modsætning til den øvrige menneskehed, der lever både af dyriske og planteprodukter.

Jeg er ikke i stand til at se nogen **væsentlig** forskel på de dyriske bestanddele i et hønseæg og den kylling, der kryber ud af det. At det er særlig etisk at tage æggene fra hønen og mælken fra koen, kan jeg heller ikke se.

For at klare begreberne vilde det interessere mig at vide, om redaktionen mener, at det er »etisk« at vitaminisere margarinen, som det sker nu, ved et levertranspræparat, der er vundet ved at slå torsk ihjel, endvidere om en sportsmand, der spiser 8 æg og drikker 2½ l mælk daglig, har ret til at betegne sig som »vegetarisk sportsmand«, fordi han ikke spiser kød og fisk. En sådan »vegetar« blev nylig undersøgt paa det fysiologiske laboratorium i Cambridge, og det viste sig, at han ikke kunde klare sportspræstationen, når man tog de »vegetariske« æg og den »vegetariske« mælk fra ham, men lod ham leve alene af planteføde. En sådan »Vegetar spiser betydelig mere dyrisk kost end f. ex. jeg gør.

Iøvrigt ønsker jeg »vegetarerne« alt held med deres arbejde for at indføre fuldkornbrød og mange grønsager; det er ikke på det punkt, uenigheden ligger. Og med hensyn til den **rene** vegetarismes fallit i Norden, er jeg åbenbart også enig med redaktionen, når man ved ren vegetarisme forstår alene planteføde-spisere.

Angående margarinen var det måske ikke af vejen at indprente læserne, at de bør holde sig til den vegetabilske margarine, hvis de vil være etiske og æstetiske vegetarer, da den anden margarine er langt værre end smørret, da den hovedsagelig er fremstillet af hvalfedt, og drabet af hvalen foregår jo ikke nær så smertefrit som drabet af køer og svin.

Konsekvensen af det etiske synspunkt er jo iøvrigt vidtrækkende, da dyriske olier f. ex. benyttes i meget stor udstrækning til teknisk brug, hvilken anerkendelse vegetarerne jo også med omhu må undgå.

Joh. Christiansen, dr. med.

Det er ikke fair selv at give vegetarismen et andet indhold end den gængse og så på dette grundlag proklamere dens fallit! At dr. Christiansen ikke kan tænke etisk og afskrækkes ved dyredrab, afsvækker ikke vort standpunkt. Selvfølgelig er vi modstandere af animalsk margarine og vitaminhumbuggen i forbindelse dermed. I England er der snesevis af sportsmænd, der klarer sig som første klasses uden at spise kød og fisk. Størrelsen af deres forbrug af æg og mælk varierer meget. Hvorfor ikke også bebrejde os brugen af læder. Mange vegetarer bruger kunstigt læder — men der er jo på mange områder store spørgsmål at løse for os. Frk. C. skulde være den sidste til at bebrejde os, at det endnu ikke er lykkedes os, hun kæmper jo selv mod udbredte misbrug. **O. E.**

Glemte De at benytte indbetalingskortet i sidste numer til indbetaling af kontingent, abonnement eller gaver. Benyt kortet i dag.

Spredt øg samlet.

Sundhedsproblemer af J. Olesen og E. Møinichen. (Nyt nordisk forlag). En dansk og norsk læge har slået sig sammen om at samle nogle vigtige sundhedsproblemer i et populært værk for derigennem at vække »Menneskenes sundhedsbevidsthed«, og forfatterne giver læserne gennem en række kapitler værdifulde vink og hjælpemidler i hænde til selv at kontrollere sin sundhedstilstand gennem selviagttagelser, specielt af hudens tilstand, hvorved man lettere bedømmer sin individuelle kapacitet og bedre kan anvende de mange hygiejniske og ernæringsmæssige vejledninger, som udgør bogens sidste halvdel. Et par kapitler om fedme og nervøsitet, dagligdagsproblemer for mange mennesker, får en letfattelig beskrivelse, og bogens helhed afrundes af et afsnit om helbredelse. Vi anbefaler bogen varmt. h.

Honning helbreder grå stær, når den inddryppes i øjet. Mrs. Roch Stoddard, Washington, brugte efter en indianerkvindes råd lynghonning, 1 dråbe 3 dage i træk, og blev helbredet deraf. »Naturlægen« E. H.

Mange er bange for hårdt (kalkholdigt) drikkevand, men det er netop sundt, styrker benbygningen og tænderne og har intet med forkalkning at gøre. »Naturlægen« E. H.

Vi takker de mange, som anvendte indbetalingskortet i sidste numer til at sende kontingent, abonnement og gaver. De, som ikke fik anledning til at benytte kortet, minder vi venligst om postkonto 25656.

Jubilæumsgaver. Yderligere er indkommet fra trofaste venner og medarbejdere følgende beløb, som vi takker hjertelig for: Karen Christensen 11,00, Ingeborg Andersen 5,00, Ellen Jørgensen 10,00, Niels Andersen 5,00, E. Milton Jensen 5,00, Ingeborg Gjerløv 10,00; med tidligere ialt kr. 463,00; en smuk sum, som vi håber endnu nogle venner vil hjælpe os at kunne runde af i næste nummer omkring kr. 500,00, eller maaske kan vi vente besøg af den gavmilde »Danielsen«, der ønsker rigtig at sætte sving i agitationen. Imidlertid venligst husk postkonto 25656.

VEGETARISMENS VÅBENRUSTNING

er NATEX's koncentrerede grønsager og frugter, som dyrkes i det solrige Kalifornien. Mineralisér Deres legeme med alle de salte, som findes i vegetabiler. De kan aldrig tygge maden godt nok, og desuden forsvinder meget ved kogningen! Tænk på det! I NATEX finder De noget, som bøder på skaden.

TONOVEX er godt mod almindelige svagheder. LAXOVEX holder tarmens normale funktion i orden. SVELTOVEX holder overflødig fedme borte. NATEX nr. 10 modvirker syre i legemet. NATEX nr. 16 styrker åndedrætsorganerne og er særlig godt, fordi det indeholder rødløg, gulerødder, hvidløg og rødkål. Tag en æske med Dem hjem i dag! Spis NATEX til rå grønsager.

Sendes mod postopkrævning, told- og portofrit, for d. kr. 4,25 pr. æske, fra Dietiska Näringsmedel NATEX, kungsgat. 2a, Malmö.

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

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.



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.

Frydenstrand Badesanatorium.

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

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