VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER



dr. M. Hindhede.

31. årgang **1. marts 1937** **nummer 3**

Dr. Hindhedes nyeste beretning.

36' beretning fra M. Hindhedes kontor for ernæringsundersøgelse. København 1937.

Umiddelbart før sin 75 årsdag udsendte dr. Hindhede denne fødselsdagsgave til os andre. Vi har nu for 36. gang fået en »beretning« og enhver af dem var en rig gave, fyldt med betydningsfulde, ja, til tider banebrydende uvurderlige oplysninger om »fuldkommen sundhed og vejen dertil«. Det er ejendommeligt at lægge mærke til, hvorledes denne vidtberejste og verdensfejrede hjemmefødning hele sit liv igennem strengt taget ikke har fjernet sig et hanefjed fra Lem sogn; han er en af de få danske af verdensformat og med verdensnavn, men hvor han end var, og hvor gammel han end er bleven — han er stadig bondesønnen fra vesteregnen, jydsk i sin sejghed, sin sparsommelighed, sin stædighed og — sin trofasthed mod den videnskab, som han har helliget sit liv og som han har været en så fremragende tjener. Men det vilde være såre utaknemmeligt at nævne dr. Hindhedes »sparsommelighed« uden i samme åndedrag at fryde sig over den gavmildhed og rundhåndethed, hvormed han øser ud af sin store og rige viden på ernæringens område; der var intet, han skulde beholde for sig selv alene; han ønskede at være til folkegavn og han er bleven en velsignelse for en hel verden.

Den nylig udsendte beretning handler om skolehjemmet »Østrupgaard«. Vi har tidligere her i bladet bragt lederen: dr. Heckmanns foredrag på sidste vegetarkongres og yderligere omtalt skolehjemmet og dets principper. Af nærværende beretning fremgår det, at kosten foruden at være vegetarisk tillige er såre billig, gennemsnitlig 29 øre pr. person. Det er grovbrød, gryn, rodfrugt og kartofler, som indtager hovedpladsen i forbindelse med margarine og mælk; som tilskud gives så — ofte ret sparsomt — friske frugter og grønsager fra egen have. En samtidig undersøgelse af 10 fynske familier på landet viser et forbrug pr. enhed og dag af 78 øre mod Østrupgaards 38,2 øre — altså en meget betydelig forskel; og da kød, fisk, kaffe, fintbrød osv. ikke findes på Østrupgård, er den ikke alene billigere, men også bedre.

I en del af beretningen og i et tillæg »Brændende punkter i ernæringsspørgsmaalet« følger så et opgør med den påbegyndte hysteriske agitation for mere dyrisk kost og med folkeforbundets ernæringsskemaer. Faderen til sidstnævnte er i første række den engelske læge dr. Ott. Han fremhæver de velstilledes kost som idealet; men en sammenligning af dødeligheden i England hos landarbejdere og hos læger — altså den bedre stillede klasse — viser en så stor overdødelighed af fordøjelsessygdomme hos lægerne, at der skal mod til at henvise til deres levemåde. For Amerikas vedkommende viser undersøgelserne

også, at dyrisk kost og dødelighed har en uhyggelig forbindelse med hinanden. Også kostens ensformighed og dens vitamininhold tages op til undersøgelse. Af beretninger fra et børnehjem ved Rostock synes det at fremgå, at den ensformige (vitaminfattige?) kost, som børnene fik, bekom dem såre vel og blev spist med god appetit. Det er forøvrigt en kendt sag, at kosten på landet — særlig tidligere — var ret ensformig uden at det tilsyneladende gik ud over appetitten; det meget friluftsarbejde besørgede det i så henseende nødvendige og husmødrene behøvede ikke at anstrenge sig med at finde på nydelsesmidler for at gøre kosten velsmagende og afvekslende; mon ikke råbet om disse egenskaber i det store og hele er et dekadence-fænomen.

Det er den sunde fornuft stærkt underbygget af en dybtgående viden om de herhenhørende spørgsmål, som præger også denne sidste beretning. Vi glæder os til at få endnu adskillige inden forfatteren fylder 80! St. Fink-Jensen.

Tak fra dr. Hindhede.

Berlingske Aften har modtaget:

Paa min fødselsdag strømmede det ind med lykønskninger og takkeskrivelser. Som eksempel følgende:

Dr. M. Hindhede: »I glæden over Deres 75 års fødselsdag vil otte glade mennesker her fra Djursland være med i hyldesten til Dem.

Vi har snart i 5 år levet efter Deres lære og har derigennem fundet en glæde og sundhed, som folk lægger mærke til. Af natur er vi og var, før vi gik over til Hindhede-kost, alle raske, men vi finder, at det kun forøger livsglæden at leve efter Deres anvisninger. Min kone og 6 børn sender Dem hermed de bedste hilsener og takker Dem for alt det, vi har lært af Dem, og ikke mindst tak for »Fuldkommen sundhed«, som bliver taget frem hver dag, og stadig bereder os og andre glæde.

Vi har selv vores have og avler alt det, vi har brug for til det daglige i huset, og min kone bager selv alt vores brød, fremstillet af groft gruttet rug og hvede. Desuden består vor kost af urtesuppe, godt med groft brød til, derefter årstidens frugter, rå, reven gulerod og anden forskellig råkost. Kød og fisk spises aldrig, men til kartoflerne laver min kone undertiden ærtefrikadeller, selleri-, tomat- eller rødbedebøf. Hvorfor vi kalder dem deller og bøf, ved jeg ikke, vel i mangel af bedre navns havelse.

Jeg er værkfører på en møbelfabrik, min kone og jeg er lige gamle, 40 år. Vi har nogle raske og glade børn, 4 piger og 2 drenge, som strutter af sundhed, vi kan sagtens være glade ved livet.

Endnu en gang tak, dr. Hindhede!

Hilsen fra de otte på Djursland (Avning). H. Chr. Lundgaard.

— — —

Ja, tak, hr. Lundgaard, og samtidig tak til alle de hundreder, der har sendt mig lignende breve og telegrammer, og som jeg ikke kan overkomme at svare alle. Mange har før været syge, men har genvundet sundhed på den nye kost. M. Hindhede.

Hindhedes and. Berlingske Aften skriver: Dr. Hindhede har haft lidt vrøvl med den andesteg, han spiste til sin fødselsdag, og nu er han bange for, at folk skal tro, at han i virkeligheden foretrækker kød for kartof-

ler, andesteg for gulerodsbøf. Han har derfor sendt os følgende linier, i hvilke han — med overskriften »Hindhede-Anden, Spøg og Alvor« — gør rede for fødselsdags-andens historie. Han skriver:
— Ja, journalister og jeg har i forening lavet rigeligt sjov med den fødselsdagsand. Nogle læsere har jo fået den tro, at andesteg er min yndlingsret, som jeg spiser en gang om ugen! Sandheden er dog den, at jeg ellers ikke spiser den ret — ikke i flere år — og til min fødselsdag vilde jeg lige så gerne haft panerede gulerødder med kartoffelmos, eller kartoffelpaj, men jeg har at lystre Augusta, og hun mente ikke, at hun kunde være bekendt at byde slige retter som hovedret. Derfor anden! Ja, spørg Gusta, om det ikke er sandt! M. Hindhede.
Det bør måske tilføjes, at Augusta er dr. Hindhedes husbestyrerinde, som efter doktorens eget udsagn på udmærket vis styrer hans hus.

Den overfladiske presse. Som bevis på, hvor letsindig overfladisk en stor del af pressen er, kan anføres, at mens man til Hindhedes 75 års fødselsdag ikke bragte et ord om hans arbejde, hans beretninger, hans resultater, så gjorde man i ord og billeder et stort numer ud af, at han ved fødselsdagsfesten lod servere andesteg. Selvfølgelig var dette en fejl, der nok skal bli udnyttet imod ham og os på det kraftigste, men egentlig er det jo kun en ussel biting på baggrund af hele Hindhedes livsværk — som de store blade altså ikke ofrede plads til! O. E.

Professor Anton Pedersen 50 år.

Af et interview i Berlingske Aften citerer vi følgende:
På professor Anton Pedersens skrivebord på Landbohøjskolen står et stort fad med dejlige æbler, som han byder af til alle og enhver, der stikker næsen inden for. Professor Pedersen er nemlig vegetar, »men jeg agiterer ikke for det på samme måde som andre vegetarer.« siger han. »Jeg holder det, om jeg så må sige, for mig selv og er kun vegetar, fordi jeg synes, det passer mig bedst. I 30 år har jeg slet ikke smagt kød, og jeg vil nødig have noget sådant at spise. Det smager nemlig ikke godt. Det er derfor, jeg i sin tid gik over til grønsagerne, og så befinder man sig jo godt ved det hele tiden, har ingen mavebesværligheder af den slags . . .«
Professor Pedersen fylder 50 år i morgen og bor hos dr. Hindhede i Frederiksberg allé — »men jeg spiser kun sammen med ham om morgenen«.
— Er det Hindhede, der har lært Dem at være vegetar? spørger vi.
— Nej, ikke direkte. Jeg har naturligvis høstet erfaring på dette område hos dr. Hindhede, men han er jo ikke selv principiel vegetar. Det er bare noget, folk tror. Hans teorier går ud på at lære folk at leve af lidt, og da det billigste næringsmiddel jo er kartofler og rå gryn og den slags, spiser han helst det, men i og for sig har han ikke noget imod at spise kød. Det er naturligvis ikke hver dag, der er kød på bordet hos dr. Hindhede, men det hænder dog, og f. ex. andesteg sætter han meget højt. Jeg skulde dog ikke have noget af at spise andesteg. Jeg foretrækker et eller flere æbler i stedet. Det med maden spiller i øvrigt ikke så stor en rolle, som man tror, når man har andet at interessere sig for, og det har jo da heldigvis de fleste. Før var man en særling, når man ikke spiste kød, men nu er der ingen, der tager notits af det.
— Kan De helt undgå kødet, når De f. ex. i Deres egenskab af professor er til en eller anden officiel middag?
— Den klarer jeg nemt. Jeg spiser nemlig, inden jeg går hjemmefra, så behøver jeg kun at sidde og nippe til grønsagerne ved middagen i de fem timer, en sådan middag plejer at vare. De fleste steder, jeg kommer, er man klar over mit standpunkt, og sætter grønsager frem til mig.
Vi kommer ind på at tale om professor Pedersens arbejde, og han lægger

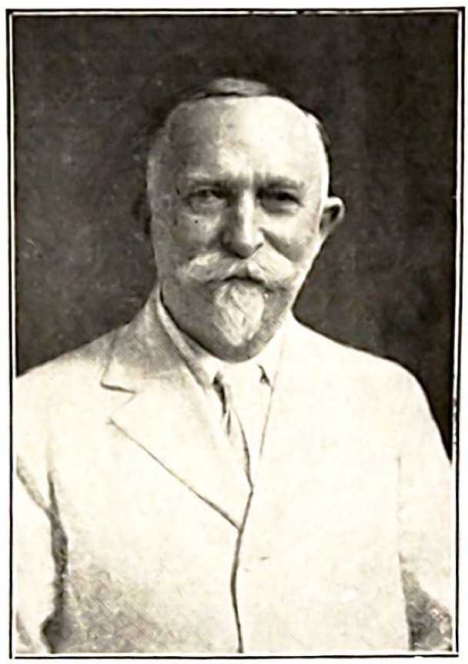
ikke skjul på, at han ikke er ked af de valutarestriktioner, der hersker her i landet i øjeblikket.
— Det har lært folk at spise dansk frugt, siger han.
Den danske frugt har oplevet en vældig renæssance. Nu spiser alle frugt, og den danske frugt er friskere og mere saftholdig end f. ex. den amerikanske. Det kommer ganske naturligt deraf, at vort klima egner sig bedre end det amerikanske fastlandsklima.

Ren vegetarisme.

Efter dr. Christiansens sidste innlegg ser det ut, som om vi snart kan rekke hinanden hånden til godt samarbeide for en rasjonel ernæring. Jeg er ialfall helt enig i alt, hvad hun skriver både om margarinen og om sportsmannen med de 8 egg om dagen. Stakkars mann, han måtte sikkert lide av utvidet mavesek. Almindelige vegetarer spiser ellers svært lite egg, idet vi erstatter kjøttspisernes frokostegg med bær, frukt eller råkost. Og det sier sig selv, at vi ikke spiser margarine, der delvis er fremstillet av dyrefett. Som formann i »Norges Vegetariske Forening« sendte jeg ifjor gjennem dr. Carl Schiøtz en kraftig protest til den norske »fettplankomité«, som hadde i opdrag å undersøke muligheten av å blande svinefett i al vår margarin.
Vi fik til svar at et par merker skulde bli garantert fri for ethvert dyrefett. Jeg har gjentagne gange prøvet å få vite hvori vitaminiseringen av margarinen består, men har altid fåt til svar, at dette var en fabrikhemlighet, som ikke kunde røbes. Den mulighet er derfor ikke udelukket, at den vegetabilske margarin må noie sig med de vitaminer, som inneholdes i melken og det tilsatte smør. Men det tar vi vegetarer med ro, da vi får overflod av vitaminer på annet hold.
Dr. Christiansen er ikke fri for å spotte vegetarene for deres etiske innstilling til ernæringsspørsmålet. Efter hvad jeg har bragt i erfaring, er det kun et fåtal, som er blit vegetarer av etiske grunde. De aller fleste er blit det, fordi de var syke, og fordi de almindelige leger ikke kunde hjelpe dem. Først på et senere stadium, efterat de har erfaret fordelene ved den kjøttfrie kost, er de begyndt å interessere sig for den etiske side av saken.
Til slut vil jeg med redaktørens tilladelse citere en del av en artikel, som jeg i sin tid skrev i »Norges Kvinder« som protest mot dr. Christiansens foredrag i »Hjemmenes Vel« i Oslo: »Sydpå, hvor bestråling av huden tilfører menskene D-vitamin, kan man til nød greie sig med planteføde«, sier dr. Christiansen. »Vi nordboer trenger kraftigere kost«.
— Hvad er det for slags føde, dr. Christiansen kaller kraftigere kost«? Er det føde, som direkte bestråles av Vårherres sol, eller er det den samme føde d e n a t u r e r t efter å ha tjent til føde for et annet vesen? Er det den saft, som vi får fra herlige frukter og grønsaker, eller er det den, som har vandret gjennem et kanske sykt dyrs fordøielseskanal, hjerte, nyrer o. s. v.
Dr. Christiansen fremholder, at vegetarismen gik fallit i 1918, den gang May Mellerby opfandt D-vitaminet. Tror ikke dr. Christiansen, at vi vilde komme sannheten nærmere, om vi sa, at den gang vitaminene blev opdaget, f i k v e g e t a r i s m e n s i t g j e n n e m b r u d? Indtil da hadde man jo ikke helt forstått grunden til de mange merkelige helbredelser gjennem vegetarisk kost . . .
Dr. Christiansen og Nordens vegetarer har det samme mål: Det å skape en sunnere slekt. En slekt som ikke i første rekke må tenke på å bygge sindssykeasyler og klinikker. Om vi ikke er enige i vejen, så er derved intet å gjøre foreløbig. Jeg har dog det håb, at hun efter denne lille skjermydsel vil sette sig grundigere ind i den vegetariske sunnhetsbevegelse, og herefter betenke sig vel før hun betegner den med et uttryk

som »hokus pokus«. Derved fornærmer hun ikke bare almindelige vegetarer, men også menn som den verdenskjendte prof. Kellogg og sidst men ikke mindst sin egen dr. Hindhede, der nu kanske er likeså berømt som prof. Kellogg, fordi han ved sine mange ernæringsforsøk har bevist riktigheten av de teorier som dr. Christiansen altså så overlegent avfeier med en gestus.« Martha Fleischer.

John Harvey Kellog,



som den 26. februar fyldte 85 år, behøver ingen præsentation i dette blad. Enhver vegetarisk orienteret person ved, at vi her står overfor Amerikas berømte og uforfærdede forkæmper for »biologisk levevis«, og at han er den egentlige skaber af det verdenskendte Battle Creek sanatorium i Michigan, og dermed for de kendte naturlige helbredelsesmetoder: vandbehandlingen, lysbehandlingen etc. Bl. a. er det dr. Kellogg, der først indførte det også her i landet anvendte glødelysbad. Også på diætspørgsmålet virkede han revolutionerende, og personer, der har besøgt sanatoriet, beretter, at på intet sted har de truffet en sådan variation af vegetariske diæter, enhver kan få netop de frugter og grønsager, som han kan tåle, behøver for sin helbredelse eller synes om.

De i vore dage også her så kendte vegetariske næringsmidler: corn flakes, all bran, granola, protose, postum etc., stammer alle fra Battle Creek og er for en væsentlig del kombineret af dr. Kellogg.

Da dr. Kellogg fornylig fejrede 60 års jubilæum som overlæge, kunde han se ud over en virksomhed, som fra en spæd begyndelse nu omfattede mellem 1000 og 1500 funktionærer, hvoraf 50—70 læger efter årstiden, hvor tusinder af patienter årlig henter ny sundhed.

Successen er her som andre steder ikke kommet af sig selv; thi ikke mindst i begyndelsen var lægerne meget skeptiske overfor den ny virksomhed og truede med at udelukke Kellogg af lægeforeningen; men Kellogg viste sig som den store mand, inviterede kollegerne over på sana-

toriet, og mange af dem blev efter at have set hans behandlingsmetoder og resultater nogle af hans bedste venner.
Også i Europa har de Kellogg'ske principper gået deres sejrsgang, overført som de blev for snart 40 år siden af vor berømte landsmand, overlæge Ottosen, først til de kendte kuranstalter her i landet, og siden til mange lignende større eller mindre kliniker og sanatorier i det øvrige Europa.
Overlæge Ottosen skrev ved en vis lejlighed om dr. Kellogg: »Den betydning, som denne mand har haft for sundhedsbevægelsen i det hele taget, såvel som for helbredelsen af utallige syge, synes umålelig. Jeg selv står i dybeste taknemmelighedsgæld til ham for, hvad han har betydet for mig peronlig og for de tre virksomheder, jeg har haft den lykke at oprette og lede.«
Vegetarisk forening sendte følgende hilsen: »Vi er stolte af, at en af vore ledere har nået den høje alder af 85, det bedste bevis for vitaliteten ved at følge de principper, som De, som en af verdens første og bedste, har været med til at skabe. Hvor i verden vegetarer virker, sker det på grundlag af Deres arbejde, og deres tanker vil nå over til Deres land og taknemmeligt svæve over Deres hjem.« h.

„Øjne, som ser".

Anna Martens: Augen die sehen — Hygieia. Trogen, Schweiz. 142 s. 3' opl.
Dr. Mich. Larsen var som bekendt specialist i øjensygdomme. En patient, som forresten hjemsøgte »specialister«, vilde også prøve den kendte vegetar. Han blev imidlertid lidt slukøret, da lægen begyndte med at udspørge patienten om mange ting, som tilsyneladende var uden forbindelse med øjenlidelsen; og da slutresultatet af konsultationen blev, at patienten fik besked på at holde op med kød, spiritus, tobak; dernæst gøre morgengymnastik med påfølgende hudfrottering, lange ophold i fri luft og som specialbehandling øjenbade med — varmt vand! — ja, så forstod man patientens skuffelse over »specialisten«.
Anna Martens anlægger i denne sin bog principielt samme synspunkt som Mich. Larsen. Øjenlidelser er ikke noget »speciale«, men et led i legemets almindelige forfald. Ved strengt gennemførte kure — faste m. v. — påvirkes også synet således, at briller efterhånden kan lægges bort og øjets (og hele legemets) sundhed genopbygges. Anna Martens lægger megen vægt på sindets tilstand og en indvendig sindets forbindelse med naturen om os; hun ser heri dybe kilder til sundhedens generhvervelse og bevaring. St. Fink-Jensen.

"Stærke, sunde kvinder - !"

Anna Martens: Die gesunde Frau. Hygieia-Verlag, Trogen, Schweiz.
Denne bog er af en næsten uhyggelig aktualitet; når man fornylig har oplevet de ejendommelige retsscener, som viste læger i fuld virksomhed som fosterdræbere og altså en hel række (forfærdende lang!) kvinder, som ønskede at gøre brug af denne »læge«hjælp, så er det en sand vederkvægelse at læse denne bog, som peger i ganske modsat retning. Det, vi nylig har set herhjemme, viser, hvor såre nødvendig en gennemgribende reform i opfattelsen af kærligheds- og ægteskabslivet er, for at fri begge køn fra de vildfarelser og falske begreber, som er opstået i kærlighedslivet. Vor såkaldte oplyste tid har desværre ikke udstrakt sit velsignelsesrige arbejde til sexuallivet; tværtimod hersker her et mørke

dybere end nogensinde. Man løser nemlig ikke det sexuelle problem ved at finde nye midler og veje til tilfredsstillelse af det erotiske begær. Det er langt mere påkrævet at befri sexuallivet fra alle udvækster og bibringe menneskene en livsopfattelse, der står over driftslivet. Forholdet er nu dette, at i sexuelle spørgsmål har manden ikke den logik, som han iøvrigt mener at besidde, og følgen er bleven, at vi i stedet for naturlige kvinder har fået en slægt af erotiserede kvindfolk, der ligger under for en nedbrydende sexuel rovdrift.
Anna Martens går roligt tilværks; hun river ikke den afgørende side af menneskelivet ud af sin sammenhæng, men viser, hvorledes sund levevis og sund tankegang skaber den stærke, sunde kvinde med det ægte moderinstinkt.
Jeg fraråder selvfølgelig ikke kvinder at læse denne bog — tværtimod. Men mændene vil have uendelig gavn af at tilegne sig dens indhold.

F.-J.

Spredt og samlet.

Vegetarisk pension i Gentofte. Fru Therese Stamer, den kendte diætspecialist, har indrettet sin smukke villa »Bakkely«, Skovvej 7, til et nyvegetarisk diæthjem, hvor hun vil modtage pensionærer samt gæster, der trænger til særlige diæter, specielt Bircher-Benners og Gersons. Fruen, der er sygeplejerske og husholdningslærerinde, har gennem årene ved studier i udlandet fået stor erfaring netop på dette område og beretter om talrige gunstige resultater hos sine patienter, som hun altid behandler i samråd med en læge. Fru Stamer er bl. a. forfatter til et par fortræffelige skrifter om vegetarisk madlavning: »Kort anvisning på råkost«, der indeholder mange gode råd om tilberedningen af rå frugter og urter, og bogen: »Den nye vegetarisme«, en vejledning særlig for nybegyndere med svar på mange af de spørgsmål, som man stiller ved omlægningen af sin kost til vegetarisk grundlag. Bøgerne fås i oplysningskontoret eller fra fruen selv. Se iøvrigt annoncen om pensionen.

Frækt. Et af vore bryggerier har velsignet vore postkasser med et brev med udskrift: »Der er styrke og næring i dem begge to!« Disse to er — porter!
»Nu er det porter-tid!« hedder det. »Vort stærkt varierende klima kræver kraftig og solid kost — og dertil hører styrkende og fyldige drikke!« Og så er det altså øl, ikke mælk og frisk frugtsaft, men ødelagt korn! Jo, den er sand og ærlig, den alkoholkapital!

O. E.

Kontingentet. Til de spredtboende medlemmer og abonnenter, som endnu ikke har tilsendt os bidrag for 1937, retter vi herved en indtrængende henstilling om venligst at indsende beløbet på postkonto 25656 snarest, så at foreningen derved spares ulejlighed og udgifter med at udsende opkrævning. På forhånd tak.

Gaver til børnehjemsfonden. Zenia 10,00, K. Pedersen 5,00, M. Isen 3,00. Husk postkonto 282, Egerod.

Mogens Ballin, den kendte banebryder indenfor kunsthåndværket (tin), som døde i 1914, har nu fået sin biografi. Han var vegetar, og denne side af hans liv får af biografen — pastor P. Schindler — beklageligvis en karakteristik, som vidner om en fuldkommen evneløs og manglende forståelse både af sagen og den skildrede person; alt andet end taktfuld!

F.-J.

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).

For **Østrupgård skoleafdeling** afholdes et **offentligt møde** onsdag den 10. marts kl. 20 pr. St. Kongensgade 36.
P r o g r a m. Musikalsk underholdning. Fire elever fortæller, hvorfor de er vegetarer. Lederen dr. Heckmann taler om skolens plan og hensigt. Spørgsmålsbesvarelse.
Ikke medlemmer betaler kr. 1,00 i entré.

»Og endda holdt vi sundheden oppe«. I et radioforedrag den 31. Decbr. fortalte gartnermedhjælper Henning Nielsen, at han og en kammerat på en cykletur (et halvt år) omkring middelhavet havde levet af kartofler, brød, macaroni og frugt; kød fik de næsten aldrig — »og endda holdt vi sundheden oppe,« tilføjede han. Samme unge mand gav en skildring af en af d e m o d b y d e l i g e t y r e f æ g t n i n g e r; 6 tyre og 2 heste måtte lade livet. Ialt ofres 3000 tyre om året på dette hedenskab i det »kristne« Spanien! Hvormange harer og andet vildt må ikke i det »kristne« Danmark ofre livet for at »forlyste« en flok jægere eller en samling sybariter. I et Vejleblad læste man samme dag, at i håndværkerforeningens gård var ophængt 25 rådyr fra Ledreborg gods; de skulde alle nyde den ære at blive spist ved en jubilæumsmiddag!
Samme aften meddelte radioavisen, at der i 1936 er slagtet 4,400,000 svin mod »kun« 4,200,000 i 1935. F.-J.

»Vi har ødelagt flere liv end krig og hungersnød tilsammen. Krig, pest og hungersnød gjæster kun menneskene nu og da, men vi er hos dem 365 dage om året,« siger en af Frankrigs største medicinere, prof. François Magendie. F.-J.

»Du skal føde dine børn om foråret,« sagde professor dr. Carl Schiotz fra Oslo. Han mener, at kvinderne bør lægge an på at føde vårbørn, så vilde børnedødeligheden synke. Det lyse forår, solen og sommeren giver en bedre start, end efterårsbørnene får den. — Ja, det kan nok gøres nødigt at passe godt på det par børn, som fødes nuomstunder; ellers varer det ikke længe, før der ingenting bliver at passe på. F.-J.

Bernhard Shaw anses for at være en udmærket reklame for vegetarismen, idet han trods sin høje alder er ualmindelig frisk og kraftig. — Forleden vilde man holde en fællesspisning til ære for ham, men han frabad sig det med den begrundelse, at han absolut ikke ønskede, at en del dyr skulde dræbes i den anledning. E. H.

Digteren Lord Byron fortæller, at han s t a d i g t har holdt måltid udelukkende bestående af frugt og brød, og han skriver så kønt, at det er ham en fryd at spise en så enkel kost ude i den frie natur. Der siges ikke udtrykkeligt, at han a l t i d spiste så enkelt. E. H.

Dr. Bates metode til ved rationel veg. kost og naturlægemæssig behandling at helbrede synssvækkelse således, at mennesker, der tidligere har måttet bruge briller, ikke længere behøver dem, omtales som en kendsgerning i forskellige udenlandske veg. tidsskrifter, bl. a. af tidl. patienter. Mon der skulde findes danske, der kender behandlingens gode virkning af erfaring? E H.

En kvindelig løber. Miss Nellie Halstead er typen på den vegetariske sportskvinde.Hun har en ganske usædvanlig sportslig løbebane, siden hun i 1928 fik interesse for løb. Hun er streng vegetar og mener, at vegetarismen har en ikke ringe del i hendes mange sejre. Hun er engelsk mester og har britisk rekord i 800 m løb, britisk rekord i 400 m løb og har vundet adskillige andre løb, sidst i det internationale kapløb i Blackpool på 800 m. F.-J.

Østrupgaard's skoleafdeling i København.

Enhver, der er fagmand eller blot har interesse på det pædagogiske område, vil i marts få en enestående lejlighed til at stifte bekendtskab med et selvstændigt og vegetarisk arbejde, der siden det sidste systemskifte i vort sydlige naboland ikke længere har haft udviklingsmuligheder der, og som lederen, dr. Heckmann, derfor har forlagt til det friere Norden.
Københavnsafdelingen har indbudt dr. Heckmann og nogle af hans elever ved den særlige klasse, eller skoleafdeling, som i vinter har haft ophold i nogle smukke lyse lokaler på det gamle Christianshavn, til inden de igen i april forlader byen at give vore medlemmer og andre interesserede et indblik i deres skoles særlige metoder og teknik. Fire af skolens elever har lovet gennem forskellige emner at belyse deres forhold til de vegetariske grundtanker, og dr. Heckmann vil derefter sammenfatte disse synspunkter i en belysning af emnet: skolen og ungdommen i forhold til vegetarismen.
Der er næppe tvivl om, at der både for praktiske skolemænd og vore skoleavtoriteter er noget af interesse at se eller høre denne aften, og der vil derfor, så vidt tiden tillader det, blive givet lejlighed til at stille spørgsmål og få dem besvarede af skolens leder.
Vi hilser dr. Heckmann velkommen og glæder os til en udbytterig aften i Store Kongensgade nr. 36 onsdag den 10. marts kl. 20. Iøvrigt henvises til omstående oplysninger under møder o. s. v. Et eventuelt overskud fra mødet tilfalder »Skolehjemmet Østrupgård«. S.

Fra arbejdsmarken.

Fastelavnsfesten i Københavnsafdelingen den 7. februar blev en munter og smuk fest.
Formanden refererede nogle nye forsøg med madlavning uden anvendelse af salt, og aftenens hovedtaler, hr. missionær Øster, hvis foredrag desværre ved sætternissens foranstaltning ikke var blevet meddelt i indbydelsen til festen, holdt en på interessante og exotiske erfaringer righoldigt foredrag, hvoraf man fik et farverigt og til tider meget muntert billede af de store fordele, som vegetarismen byder Afrikas mørkhudede befolkning. Underligt nok viser det sig, at den rige befolkning dernede lider af de samme sygdomme som kulturens slaver i andre lande, idet de går over til en delvis dyrisk ernæring.
D hrr. Th. Nielsen og B. Spur sang med deres sædvanlige festivitas nogle af G. Wennerbergs Gluntar, hvoriblandt man også hørte Sangsketchen fra nytårsfesten, skrevet af Th. Spur.
Hr. Åge Pagh Hansen akkompagnerede til nogle af sine egne melodier

til moderne poesi, og fru Behrend var aftenens utrættelige akkompagnatør, der afslorede en helt ny side af sit talent ved at ledsage en af den optrædende violinists egne kompositioner med et smukt improviseret akkompagnement.

Af den talrige forsamling, der nodvendiggjorde, at der måtte sættes et extra bord ind, var halvdelen unge og yngste medlemmer, der morede sig fortræffeligt med at bide til bollen. S.

En flink og dygtig vegetarisk ung pige kan få plads 1. maj. Henv. m. anbefalinger til fru ingeniør Lauritzen, Skovalle 6, Fruens Bøge st. (v. Odense).

Havebrug og frugtavl.

En karl kan få plads her for sommeren. **Frode Rasmussen,** Ågård ved Kolding.

Ung vegetar, md. el. kv., kan få plads som 2. medhjælper ved frilandsgartneri og frugtavl. Nærmere ved henv. til **Herdis og Vig Knudsen,** Vinding. Vejle.

Vegetarisk Pension og diæthjem. Helårlig og for kortere tid. — Udmærkede Resultater med hensyn til helbredelse af stofskiftelidelser er opnået gennem diæt. **Fru Stamer,** Skovvej 7 ved Jægersborg. Telefon: Ordrup 610.

Kvindelig gartnerelev.

nybegynder eller viderekommen, der også vil deltage i husligt arbejde, kan få plads til 1. april i mindre gartneri og frugtavl. **Hans Petersen,** Lille Tved pr. Vejle

---

„LIVSGNISTEN"

findes i NATEX pulveriserede friske grønsager og frugter, som kroppen let kan gøre sig til gode med. Disse vegetabilier er et næringstilskud til den daglige føde, som i nordiske lande ikke altid indeholder de nødvendige mineralstoffer til opnaaelse af fuldkommen sundhed. Forlang TONOVEX, som bestaar af grønsager rige paa kalk, fosfor, jern, jod, kobber og andre nærende salte samt vitaminer A, B, C, E og G

Pris pr. æske med 20 kapsler Sv. kr. 3,75, D. kr. 4,25.

Dietetiska Näringsmedel NATEX. Kungsgatan 2 A, Malmø.

Forlang fuld fortegnelse over NATEX fødemidler.

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.

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.

Drik
Sana Specialkaffe
(Sundhedskaffe)
anbefalet af Læger,
kg 1,85. kg 0,95
Skindergade 27. C. 5650

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

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

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 6 kr. pr. side. — Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.

date's tryk, københavn