VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Werner Zimmermann.

En af de mest markante skikkelser indenfor den internationale vegetarbevægelse, den fremragende foredragsholder, Schweizerpædagogen Werner Zimmermann, vil vi nu atter få lejlighed til at høre i København. D. v. f. har arrangeret, at han holder foredrag hos skoleinspektør *Egerod* på Bellahøj-skolen *søndag den 5. februar* kl. 15 om emnet: *„Ikke-Vold, Vejen til fred"* (adgang 50 øre, alle er velkomne) og *mandag den 6. februar* kl. 20,30 i Politikens sal om: *„Sandhed og det sexuelle spørgsmål i opdragelsen"* (billetter à 1 kr. — reserveret plads 2 kr. — inkl. garderobe).

Werner Zimmermann, der har berejst alverdens lande til fods, og har et intimt kendskab til så mange folkeslag, har en særlig evne til at fængsle sine tilhørere, ligegyldigt hvilket spørgsmål han tager op til debat: Vegetarismen, nøgensporten, biologisk jorddyrkning, fredens økonomiske basis, vor klædedragt e. l. — og hvad enten han taler tysk eller engelsk, som det viste sig på den internationale vegetarkongres i Norge i sommer.

Som personlig ven af Gandhi vil han kunne give en klar fremstilling af problemet: Passiv modstand mod uretten, og spørgsmålet om sandhed i opdragelsen vil han med sin omfattende viden og rige erfaring kunne belyse til berigelse for forældre som for skolefolk, ja, for enhver, der vil opnå indre frigjorthed for som forstående ven at kunne hjælpe den opvoxende ungdom.

Werner Zimmermann, som har hjulpet så mange, der i fortrolighed kom til ham i indre nød og forvirring, vil på sin fintfølende og dog så klare måde fortælle, hvorledes sandhed og samfølelse kan hjælpe til at besvare og løse selv de mest intime spørgsmål.

I tilslutning til dette foredrag vil der blive vist skønne lysbilleder fra nøgensportbevægelsen i Schweiz, særlig skiløb uden påklædning i de frie Schweizerbjerges højfjældssol.

Agitér for tilslutning til disse foredrag. De holdes på tysk og bagefter vil der blive lejlighed til at stille spørgsmål til foredragsholderen.

N. Nielsen.

33. årgang **1. februar 1939** **nummer 2**

Hr. Hardy-Hansen, frugthandlerne og grossererne.

Medens den danske presse har ligget paa maven for hr. *Hardy-Hansen,* har Vegetarisk tidsskrift gentagne gange påvist, at hans bestræbelser ofte var i direkte modstrid med det frugtspisende publikums interesser. Det viser sig nu, at flere har mod til at sige H.-H. nogle usminkede sandheder. Således skriver Dansk Grossist Tidende:

„Sandheden er den, at den danske frugt overfor dens eneste virkelige konkurrent, nemlig de amerikanske æbler på stillehavskysten har en beskyttelse i told og fragt som tilsammen beløber sig til mellem 25 øre og 30 øre pr. kg., hvilket er mere end det koster at producere æbler her i landet. Det er altså over 100 pct. beskyttelse. Desuden skulde frugtavlerne så have valutacentralens beskyttelse. Beskyttelse overfor hvem, må man spørge. — — —.

Det virker jo rent ud latterligt, at hr. Hardy-Hansen, som selv er æbleproducent, for nylig tilstillede pressen meddelelse om, at hans forening nok skulde anbefale import af æbler, når det blev nødvendigt, altså efter hans skøn. Efter det foreliggende må det vistnok betragtes som et uopnåeligt mål nogensinde at kunne tilfredsstille de efterhånden forvænte frugtavlere hvad prisen angår, sålænge de tror, at valutacentralen er på deres side imod forbrugerne. — —

Der er ingen, der har interesse i at høre, hvad hr. Hardy-Hansen som æbleproducent mener om priserne på æbler — —. De priser som publikum i øjeblikket (19. december 38) må betale for danske æbler, viser, at æbler allerede burde have været på friliste nu!! — —"

I „Dansk Frugtavl", januar 39, læses følgende slutbemærkning af et foredrag, som H.-H. har holdt:

„At der kan komme hårde tider for Danmarks frugtavlere må anses for aldeles givet, de kommer efterhånden som frugtproduktionen øges, og der bliver flere varer. ... Og efterhånden som friliste-frugten marcherer frem i sædvanlige mængder og fra flere verdenshjørner og fra lande, som Danmark ikke har for 2 øre gavn af."

I Berlingske Tidende for 6. januar skriver grosserer Dethlef Jürgensen bl. a.:

„Det er særlig hr. plantageejer Hardy-Hansen, der i de senere år under valutarestriktionerne har kæmpet som en løve for at holde udenlandsk frugt ude, og år efter år har han påstået, at de danske æbler kan købes kolossalt billigt, samt at der er tilstrækkeligt af dem til langt hen på foråret.

... Hr. Hardy-Hansen kommer så med prissammenligninger, der dog som regel er ret upålidelige, eftersom han meget ofte opstiller prisen for spiseæbler — formodentlig vel vidende, at det store publikum ikke kan bedømme, hvad det drejer sig om.

... Jeg havde for en del år siden en diskussion med hr. H.-H. angående frugtavlens rentabilitet. Hr. H.-H. havde påstået, at man ved frugtavl i Danmark kunde få en fortjeneste på op til 3000 kr. pr. td. land. ...

... Hvis altså frugtavlen i Danmark er en så glimrende forretning, hvorfor i alverden sætter hr. H.-H. sig så med hænder og fødder imod, at der indføres udenlandsk frugt her til landet? Så trænger den danske frugtavl aldeles ikke til nogen beskyttelse. Den frugt, der avles på amerikanske eller australske frugtplantager, er jo for det første belastet med fragt fra indlandet til amerikansk eller australsk havn; dernæst med exportavance og med en kolossal fragt til Danmark plus dansk told, pakhusleje etc.; og endelig med dansk importøravance og adskillige transportomkostninger, inden den kommer til konsum i et dansk hjem.

Sålænge den amerikanske eller australske frugtplantageejer kan leve og existere med de priser, han får, og sålænge dansk frugt er beskyttet ved sådanne omkostninger til fragt, told etc. på udenlandsk frugt, behøves der vel ikke yderligere importrestriktioner, hvis der overhovedet er en nogenlunde sund basis for frugtavl i Danmark. Og hvis hr. Hardy-Hansens udtalelser om den avance, der kan fås ved frugtavl her i landet, kun tilnærmelsesvis er rigtige, kan jeg ikke indse, at det danske publikum igen i denne vinter skal udsættes for urimelig prisfordyrelse.

I Berlingske Tidende for 11. januar skriver grosserer I. C. Thorsen, der er formand i „Foreningen af Frugt-Grossister i København", bl. a.:

„Hr. Hardy-Hansens ... oplysninger er i så høj grad vildledende, specielt med hensyn til priserne på dansk frugt i sammenligning med udenlandsk, at disse giver et ganske falsk indtryk af den virkelige situation. ... Hr. H.-H. excellerer i at manøvrere med priser på de fineste æbler i udlandet i sammenligning med de dårligste kvaliteter herhjemme. ...

... derfor skal vi indskrænke os til at imødegå den Hardy-Hansenske påstand, at de amerikanske æbler er flere kroner dyrere pr. kasse end de tilsvarende danske. Han opgiver priserne på forskellige danske sorter af madæbler, som i øjeblikket kun findes på markedet i ringe kvalitet, og sammenligner disse med fine amerikanske spiseæbler. ...

Hr. Hardy-Hansens ukloge og forfejlede politik, at ville dække sig bagved valuta-centralens beskyttelse, som den danske frugtavl absolut ikke har behov, har allerede stærkt formindsket forbruget og vil til syvende og sidst komme til at ramme frugtavlerne selv.

Er det rigtigt, hvad frugtavlen påstår, at udenlandske æbler er dyrere end danske, så vil der ikke blive importeret æbler, selv

om æblerne kommer på friliste; og er det urigtigt, så fortjener frugtavlerne ikke at få beskyttelse i kraft af vildledende oplysninger.
Altså: lad os få æbler på friliste med det samme; der er absolut ingen grund til at vente til 1. marts med sådan en presserende sag."

— — —

Vi skal indskrænke os til disse korte uddrag fra andre blade. De giver et ret klart indtryk af, at der er andre end vegetarerne, der er utilfredse med hr. Hardy-Hansens pris- og produktionspolitik, som synes at arbejde mod en luxusproduktion til luxuspriser. Noget sådant kan den brede befolkning ikke godkende. Den ønsker god frugt til billige priser; derfor er den afgjort imod hr. H.-H.s bestræbelser, der kun synes at kende snævre særinteresser og ikke giver udtryk for nogen trang til at tjene land og folk.

E.

Hvad er det, jeg har glemt?
Jo, det er at indsende kontingentet — nu skal det virkelig ske.

Sørgeligt, men sandt!

Har De nogensinde prøvet på at stå ved et sygeleje? Trangen til at hjælpe melder sig selv hos den mindst følsomme og man sværger at ville skaffe det, der bedes om.
I dette Tilfælde lød ønsket: Vindruer. Og så viser det sig, at netop vindruer er så godt som umuligt at opdrive.
Man forhører sig om årsagerne. Ja, der er ganske vist givet valuta til druer, men disse skal aftages i lande, som for tiden ikke ejer flere druer, end de normalt gør i Grønland.
Følgen er, at de få overgemte klaser i butikerne holdes i en pris af 10 kr. pr. kg. Hvis ikke det er muligt at lade hvermand smage så kostelige frembringelser i vintertiden, må det være gørligt at fremskaffe så store partier, at lægen vil kunne ordinere passende portioner til langvarigt syge og svage mennesker.
Når talen er om valuta til gærede druer eller tobak og kaffe, er der millionbeløb til rådighed.
Men patienter må bede forgæves!

Forælder.

Find januarnumret frem, tag girokortet ud, udfyld det med medlemsbidraget for 1939 og eventuel gave til børnehjemsfondet eller agitationen, bring det på posthuset. — Det vil spare foreningen for den dyre indkassering.

Kisel.

Mineralstofferne i vor føde spiller en stor rolle, idet de giver nyt liv og nye kræfter til legemets forskellige celler. Dersom blot eet mineralstof mangler, kan mennesket komme til at lide under forskellige kroniske sygdomme, siger dr. med. *Tilney*. Legemets krav på manglende mineralstoffer kendes let ved ubehagelige fornemmelser og smerter.
Ofte lider mennesker mangel på mineralstoffet *kisel*, det stof, som vi skal have til hår, hud, øjne, ben og væv. Får vi ikke det, kommer vi til at mangle livskraft, energi, gnist og fart i vor tilværelse. Kisel er af største vigtighed for hjærnen og for planternes naturlige udvikling.
Kisel giver legemet større kraft, arbejdslyst og energi, mere udholdenhed og tænkekraft.
Mangel på kisel giver sig, iflg. dr. *Tilney*, udslag i uren hud, sår på læberne, klø mellem fingre og tæer, tryk ved hjærtet, håndsved, hårtab og slim i halsen, urolig søvn, alt for livlig fantasi, nervesmerter med mangel på legemlige kræfter o. m.

Kisel er et betydningsfuldt stof for hjærnen og seksualsystemet. Det giver legemet større modstandskraft, arbejdslyst, udholdenhed, vigør og tænkekraft. Det er af uhørt betydning for seksualkirtlerne og for nervesystemet. Seksuel svaghed, hjærnetræthed o. lign. kan ikke helbredes uden tilstrækkeligt kisel. Det giver ild og liv til sindet. Det er et stof, som mennesket ikke kan være foruden, og dog savner mængder af mennesker det.

Det findes i: Pastinakker, havejordbær, løg og agurker, asparges, artiskokker, havre, sommerbyg, ris, rødløg, savoykål, blomkål, peberrod, hampfrø, jordskokker o. fl.
Hovedmassen af den faste jordskorpe er kisel.
De planter, der indeholder kisel, skal helst spises rå eller let kogte for at gøre størst nytte.

Det nytter ikke at spise en vældig portion pastinakker eller havejordbær og så tro, at man har fået nok for resten af ens tilværelse. Det må nydes regelmæssigt, eftersom legemet bestandig fordrer kisel.
Men kiselføden må tygges grundigt; thi næringsstofferne er indesluttet i cellulosehylstre, som absolut må brydes ved tygningen, ellers åbnes de ikke, og mineralstoffet går da urørt ud af legemet igen.

Severin Andersen.

Dør lægerne af overanstrengelse?

Vor anmeldelse af dr. Hindhedes sidste beretning er faldet lægerne for brystet. Iflg. »B. T.« af 2. Jan. 39 har nogle læger fundet det rigtigst at modbevise den kendsgerning, at lægerne i England, hvad dødelighed angår, står på linie med de samfundsklasser, som har den højeste dødelighed og samtidig det højeste kødforbrug, med det berømte bevis: sludder og vrøvl! Dr. *K. A. Poulsen*, Frederiksberg hospital, mener, at den store dødelighed ikke skyldes ernæringen. »Det vilde være en fuldkommen absurd tanke«. Nej, det store dødelighedstal skyldes »hospitalsinfektioner« og — overanstrengelse! Om det første punkt skal bemærkes, at den lige udkomne engelske dødelighedsstatistik for 3 året 1930—32 — iflg. dr. Hindhede — viser, at når landarbejdere (kødforbrug 84 g.) har 100 dødsfald af sygdomme, som særligt er afhængige af kosten, så har lægerne (kødforbrug 292 gr.) 235 dødsfald! De sygdomme, som her kommer i betragtning er: apopleksi, fordøjelsessygdomme og nyrebetændelse — men mon disse lidelser kan henregnes til »hospitalsinfektioner«? Med hensyn til overanstrengelsen er det ikke uden interesse at læse, hvad en så kompetent læge som overlæge, dr. med. *Jens Nielsen*, Radiumstationen, udtaler til »Politi-

ken« d. 6. Nov. 1938, om hvorvidt lægerne bliver overanstrengt. Svaret lyder: »Man har jo hele dagen optaget, men er det anstrengende at tale med mennesker? Har man lyst og ikke for svag konstitution, er det ikke særlig anstrengende at være læge.«
Men forøvrigt skal vi gerne gå ind på, at et kødforbrug af 292 gr. pr. dag (+ kaffe, spiritus og tobak med tilhørende »selskabelighed«) må virke endogså særdeles overanstrengende og ganske afgjort svækker modstandskraften overfor »hospitalsinfektioner«!

F-J.

Vi mødes ved Zimmermann's møder. — Se forsiden!

Tanker i ensomheden.

Tanker i ensomheden, mørke? Måske, men i overensstemmelse med virkeligheden.
— Det lugter af kloak! En modbydelig stank står ud af halsen på ham! Det stinker som om hans indvolde var rådne. Rådden, gennemrådden er han! Kvartalsdrankeren er hans navn.
Har du set ham drikke? Den ene bajer efter den anden. Kloakstank står om ham. Har du set ham i hans fornedrelse? Set begæret lyse ud af hans afsindige blik? Jeg har set det!
Jeg har set ham ligge redningsløst på marken med flasken ved siden. Hans røde, opsvulmede ansigt! Hans blåsprængte næse! Hans øjne! Begæret lyste ud af dem!
Jeg har pryglet, svoret, forbandet, grædt og bedt! Men ingenting har hjulpet! Kvartalsdranker er hans navn.
Jeg har set ham ligge redningsløst der på marken i den herlige, vidunderlige natur!
Menneske — hvad har du gjort? Hvad har du gjort med dit legeme? Din Sjæl? Har du ikke øjne til at se med og øren til at høre med? Eller hjærne til at tænke med? *Tanken!* Hvor er den?
Jeg er opfyldt af hellig vrede mod alt, hvad der hedder brændevin! Det blusser i mine kinder og i min pande, når jeg hører ordet nævne.
Jeg vil stå op og kæmpe mod al usund drift. Vil du hjælpe mig? Her har du min hånd! *Vi* skal sejre!

S. R. (i »Frisksport«).

Litteratur.

»*Hvad alle bør vide*«, hedder en bog, som fhv. højskoleforstander Severin Andersen har udgivet (Forlaget Hygieia, Kerteminde). På godt 70 sider har forfatteren søgt at give en fremstilling af en hel række kendte videnskabsmænds opfattelse af en masse af de spørgsmål, som vedrører menneskets sundhed. Som man vil vide, er meningerne om disse ting meget delte, og selv en lægmand vil på mange punkter være uenig om de fremsatte anskuelser. Mon det f. ex. virkelig er tygningen, som bryder cellulosehylstrene i føden Mon jodsalt med rette kan kaldes et næringsmiddel? Hvorfor kaldes de indokrine kirtler for »de indre kirtler«? Det er ihvertfald misvisende. Hvorfor kaldes ilt for syre? (Et kapitel omhandler baser og syrer!) Skjoldbruskkirtelen kaldes for skjoldkirtelen, hvilket ialtfald ikke er den almindelige benævnelse. En del trykfejl er ikke undgået.
Bogen er udarbejdet af en interesseret, som øjensynlig råder over et betydeligt kendskab til litteratur om lægers og videnskabsmænds opfattelser. Det er altid berigende at få en sådan revu over standpunkter — det er betydeligt sværere at vælge det rigtige.
Forfatteren af denne bog har allerede en lang erfaring i sundhedsproblemer og et betydeligt kendskab til den herhen hørende litteratur. Man undres over, at stoffet kan klemmes ind på så ringe en plads, det drejer sig nemlig om praktisk talt alt vedrørende sundheden og legemets mangfoldige virksomhed; men det er udmærket lykkedes. Både kyndige på dette område og de mindre vidende vil med stort udbytte kunne nyttiggøre sig de mange gode råd. Og hvis „synderne" vilde lægge sig blot lidt af de mange oplysninger bag øret, vil deres omvendelse være nær! *F.-J.*

»*Helbredelse ved hjemmebehandling*«. En bog med denne titel er udgivet af fhv. kurinspektør Axel O. Hansen. Den har vistnok allerede og vil måske fremdeles fremkalde nogen meningsforskel om enkeltheder. Men i det store og hele må vi holde for, at de råd og anvisninger, som forfatteren giver, nok skal stå sin prøve, når de klogt og samvittighedsfuldt bliver gennemført. Forfatteren anvender det af Kuhne indførte kønsbad (i ændret form) som afledende middel. Også den så omdisputerede øjendiagnose er forfatteren fortrolig med, og de giftfrie urters spaltende og opløsende egenskaber bruges i stor udstrækning. De anførte diætopskrifter er alle strengt vegetariske og synes vel afpassede efter de forskellige forhold. Vi kan på det bedste anbefale bogen til nærmere studium; de fleste vil i den finde såre meget af interesse. Bogen koster kr. 8,50 og fås hos Axel O. Hansen, Vesterbrogade 143, 1., København V.

F-J.

Husk Zimmermann's møder. — Se forsiden!

Spredt og samlet.

Københavns afdelingens formand, hr. cand. mag. Th. E. Spur, beder mig sige enhver tak, der deltog i ydelsen af de 89 kr., der indkom ved indsamlingen ved nytårsfesten. Der er yderligere indkommet 5 kr., hvorfor også takkes hjerteligst. Hr. Spur ligger nu på sanatoriet i Skodsborg.

H. L. Henriksen.

Gaver. Børnehjemsfondet: Frk. Ellen Jørgensen 10,00, H. Isen 5,00, F. A. 10,00. — Foreningen: Fredslund 10,00, F. A. 10,00, Dr. Kauffeldt 5,00, Schneekloth 4,00, Fokdal 3,00. Tak!

Lejrplads for vegetarer. Fru C. Knudsen, Juulsminde, har dejlig plads for vandrere og cyklister, badminton- og tennisbane, adgang til at få vegetarisk kost. Vilde gerne kunne samle vegetarer på sin ejendom, håber på stor tilslutning. Se annoncen.

Kruska-materialerne er nu fremkomne i fine kartonpakninger paa et halvt kg, således at disse pakker indeholder alt i det rette forhold, hvorfor intet går til spilde, og alt under hygiejnisk kontrol.

Hollands Østrupgård, eller rettere sagt »Hanneslund«. I Soest i Holland oprettedes i 1913 en skole, som ledes ud fra principper, der synes at falde i tråd med de grundtanker, som er rådende på »Hanneslund«. Der kræves af lærerne — foruden den nødvendige viden — at de er gennemtrængt af en humanitær livsopfattelse, d. v. s. dyrevenner, vegetarer ud fra etiske synspunkter, antimilitarister og totalafholdende fra spiritus og tobak. Den humanitære livsopfattelse søges bibragt børnene ikke ved direkte påvirkning, men gennem det liv og den ånd, som hersker på skolen. Historieundervisningen lægger mere vægt på fredens og kulturens end på krigens helte. At den individuelle undervisning får størst mulig plads er indlysende; og de anlæg, som de enkelte børn viser, fremmer man af al magt. Selvstændighed opøves ved at give børnene f. ex. deres egen

have, som de kan dyrke efter forgodtbefindende. Selvdisciplin sættes i stedet for straf og tvang og herigennem opøves pligtfølelsen. Det hele er tilrettelagt med henblik på at bringe de bedste egenskaber frem hos hvert barn især.

F-J.

Estland har ikke nogen stor vegetarisk bevægelse, men forhåbentlig vil de unge arbejdere for sagen få heldet med sig. Den eneste vegetarforening i landet har hjemme i byen Tartu. Den er stiftet i året 1924 og medlemstallt ligger omkring 35; den arbejder væsentlig ved foredragsvirksomhed.

F-J.

Dr. med. Max Bircher-Benner, Zürich, er, efter hvad dagbladene meddeler, afgået ved døden, 72 år gammel. Vi skal i næste nummer af V. t. bringe en artikel om hans gerning og dens betydning for folkesundheden.

Brød af biol.-dyn. dyrket korn. Prof. dr. med. E. Meulengracht udtaler om det såkaldte firkornsbrød (rug, hvede, byg og havre): »Min egen erfaring, efter at jeg personlig har spist brødet i et årstid, er. at det er særdeles velsmagende, det tåles godt og synes at have en gavnlig indflydelse på fordøjelsen. En række af mine patienter, til hvem jeg har ordineret brødet, har gjort lignende erfaringer, men om det skyldes gødningen, kornsorternes art eller blanding, formalingen eller bagningen, skal jeg ikke udtale mig om.« — På spørgsmålet om gødningsstofferne har indflydelse på produkternes smag og næringsværdi, svarer professoren: »Ja, derom kan der fornuftigvis ikke herske nogen tvivl. Hvad angår produkternes ydre og smag har man jo rigelig erfaring derfor. Hvad næringsværdi angår, da må man jo skelne mellem det, som man kalder kalorieværdien, og det, man i moderne ernæringslære kalder beskyttende stoffer, d. v. s. vitaminer og mineralier, der er livsvigtige og i visse bestemte mængder er nødvendige for organismen, og her må det på forhånd forekomme i høj grad sandsynligt, at visse gødningsformer fortrinsvis vil forøge kalorieværdien, hvorimod andre vil give et relativt større indhold af vitaminer og mineralier, og således set fra et sundhedsmæssigt synspunkt vil være at foretrække.«

F-J.

Fra arbejdsmarken.

Københavns afdelingens nytårsfest d. 15. januar i Vegetarisk restaurant havde samlet over et halvt hundrede deltagere. Hr. H. L. Henriksen bød velkommen og meddelte, at formanden, hr. Spur, desværre var sygemeldt. På hr. Egerods initiativ besluttede forsamlingen at sende Spur en hilsen med en pekuniær opmuntring.

Aftenens program forløb kvikt og afvexlende og tydelig nok til de tilstedeværendes glæde og fornøjelse. Særlig var det af interesse at høre D.v.f.s formand, hr. N. Nielsens første nytårstale, som indeholdt et vue over årets begivenheder og udmundede i en varm hyldest til vegetarismen og dens fremtid.

Koncertsanger Th. Nielsen foredrog smukt nogle folkeviser og frøken Laura Mehrn sang til eget luthaccompagnement. Den øvrige del af programmet udfyldtes af Mette og Roger Ditlefsen samt Dede og Rilla med både sang, musik og recitation.

Ind imellem underholdningen blev der serveret forfriskninger fra restaurantens gode køkken. Ved aftenens slutning blev der slået kraftig til lyd for at komme til møderne i resten af sæsonen, bl. a. generalforsamlingen, hvor der skal vælges ny bestyrelse.

J.D.H.

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656.

Her findes: Vegetarisk oplysningskontor, litteratursalg og bibliotek. Vegetarisk tidsskrifts expedition samt Kbh. afd.'s kassererkontor (postkonto 28185).

Formand: repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782y.

Københavns afdeling: Formandsarbejdet varetages p. t. af forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, st., København V.

Københavns afdelingen afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 21. februar kl. 19,30 i Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, st. th.
Dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, regnskabet oplæses, valg af formand, bestyrelse, revisorer og forhandling om arbejdet i fremtiden samt eventuelt. Kun medlemmer har adgang til dette møde. Man bedes møde talrigt.

H. L. H.

Husk Werner Zimmermann's møder den 5. og 6. febr. — Se forsiden!

Københavns husmoderforening afholder stort møde om frugtmisèren i Grundtvigs hus tirsdag den 31. januar, kl. 20,15. Indledere: Fru Mary Atlung, dr. Axel Borgbjærg og skoleinspektør Oluf Egerod

Hollandsk besøg. En begejstret dansk deltager i en ungdomslejr i Sommer hos fru dr. Sypkens i Heelsum, Holland, fandt, at denne vegetar, fredsven og kvindesagskvinde netop var noget for danskerne, og har fået arrangeret, at fru Sypkens holder følgende foredrag (på tysk med tolk) i København:
Onsdag den 1. februar kl. 20 i P.T.N.-samfundet (Paula Thygesen-Nim Gymnastikinstituttet), Klerkegade 2. Emne: Hvorledes bevares harmonien i ægteskabet?
Lørdag den 4. februar kl. 20,15 i „Sundhed og Ny Tid" i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade. Emne: Kvinden gennem tiderne og i ægteskabet.
Onsdag den 8. februar kl. 20 i Mazdaznan-kresen, Borups højskole. Emne: Menneskelivets faser.
Vi anbefaler vore læsere at høre denne fremragende og sympatiske foredragsholder.

N.N.

Foreningen „Sundhed og ny Tid" indbyder Vegetarisk forenings medlemmer til deltagelse i klubben, Studiestræde 27, st. tv., hver onsdag kl. 19,45.
Programmet for februar måned er følgende:
Onsdag den 1. februar: Hr. landbrugskandidat Johs. Ubbesen taler om „Arbejdsdage og fest ved det yderste hav".
Onsdag d. 8.: Forfatter Niels Anesen om „Ny tid på opdragelsens område".
Onsdag d. 15.: Cand. theol. E. Christrup: „Ny tid i videnskaben".
Onsdag d. 22. er der frit samvær.

Spørgsmål og svar.

1. Er kød, kaffe og the og brugen af korset (ikke stramt) farlig for en kvinde, som har haft lungebetændelse og lungehindebetændelse?
2. Bør ikke en sådan person undgå ophold i dårlig stueluft og mest mulig bevæge sig i det fri samt gå virkelig tidlig i seng?

E. H.

Ad 1. Ovennævnte nærings- og nydelsesmidler bør undgås, da de bl. a. virker stoppende og derved kan genere åndedrættet. Det samme er til-

Køb vegetarisk Litteratur.

Opskrifter - sund levevis - helbredelse.

Indsend bestilling med opgivelse af nr. til Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, København V, tlf. Vester 3509, og anvend postkonto 25656 til forudbetaling, hvorefter bøgerne sendes portofrit.

1.	Michael Larsen: Naturhelbredelsen, 2. udg.	2.50
13.	— Vegetarismen og Næringsinstinkterne	0.10
16.	— Badebehandling i Hjemmet	0.10
17.	— Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?	0.10
20.	— Børnesygdomme	0.10
32.	Valdemar Bendixen: Kreaturløst Jordbrug	1.00
12.	Maja Angelo: Vegetariske Opskrifter, 5. udg.	0.50
18.	— 75 Kartoffelopskrifter, 3. udg.	0.50
21.	— Vegetarisk Paalæg og Salater, 2. udg.	0.50
19.	N. Klougart: Jordbrug uden Kreaturhold	0.25
16.	Schrøder: Hjemmebagning	0.25
43.	Ludovica Nilsson: Hvad skal vi spise? 2. udg.	0.75
103.	Therese Stamer: Raakost	0.50
105.	— Den ny Vegetarisme	1.25
92.	Anna Houmøller-Jensen: Det vegetariske Køkken (kogebog)	4.00
37.	Fru M. Henriksen: Vegetarisk Madlavning og raa Salater	0.50
62.	Vegetarbogen	0.25
22.	Oluf Egerod: Lægernes Vildfarelse	0.25
8.	M. Hindhede: Om Tobak	0.50
11.	Ude: Menneskebeskyttelse eller Dyrebeskyttelse	0.50
37.	J. M. Borup: Det store Brændoffer (mod vaccinationen)	0.25
74.	Regine Grønberg-Petersen: Vaccineringen mod Kopper	0.50
75.	— Om Vivisektion	0.30
5.	Carl Ottosen: Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom	4.00
6.	— Vort Undertøj	0.75
80.	Den første Hjælp (ved pludselig sygdom)	2.00
96.	— Søvn og Sovebetingelser	0.15
44.	Ellen Schultz: Raakostsalater	0.25
106.	Hans Paasche: Lukanga Mukara — En Negers Breve om Europas herlige Kultur	2 00
51.	Vore Sange, 2. udg., vegetar- og sundhedssange m. fl.	0.50
	Vegetarisk tidsskrift, pr. årgang	4.00

---

fældet med et stramt korset, der trykker brystkassen sammen. Et løst korset, der ikke naar op til brystkassen, generer derimod ikke.

Ad 2. En god ventilation bør altid være tilstede indendørs, hvad enten der opholder sig syge eller raske. I den første tid efter en lungebetændelse skal man gradvis og forsigtigt vænne sig til bevægelse i fri luft. Sengetiden bør være ca. kl. 21. *J. D. H.*

— — —

1. Hvilken levevis er den rigtige: Udelukkende plantekost elles denne og nogen mælk? Er der ingen plantekost, der kan overflødiggøre mælk, og i så fald hvilken?
2. Hvilket er sundest: Sødmælk, skummet mælk eller kærnemælk — skørost?
3. Er mælk særlig nødvendig for folk, hvis blodprocent er tilbøjelig til at gå ned? *H. E.*

Ad 1. Både plantekost og mælk er gode næringsmidler, selvom plantekost først og fremmest er den fra naturen bestemte menneskeføde. De næringsstoffer, man kender i mælk, findes også i planteprodukter. f. ex. proteinstoffet i nødder og soyabønner, kalk i mange grønsager, vitamin a og d i gulerødder, tomater. D kan endvidere skaffes gennem sollys.

Ad 2. Sødmælk indeholder fedtstof (3 pct.) og vitamin a og d. Det gør de andre mælkesorter ikke. Lettest fordøjelig er kærnemælk; tilsættes hertil fløde, fås ovennævnte stoffer med.

Ad 3. Der findes forskellige slags blodmangel, nogle reagerer bedst på jærn (findes ikke i mælk, men i spinat), andre bedre på proteinstof (f. ex. fra mælk), andre på specifike stoffer. — Der må tages stilling til hvert tilfælde. *J. D. H.*

Enepige.

En ikke for ung pige med en god huslig uddannelse kan til 1. marts eller april få en vellønnet stilling på en landejendom på Lolland. 3 mennesker daglig. Ingen folkehold. Ingen børn. Ingen vask. Huset indrettet med alle nutidens bekvemmeligheder. Må selvstændig kunne bestride madlavning og rengøring.
Billet mrkt. „V 1" til oplysningskontoret, Istedgade 7, København v.

Lejrpldas

med badminton- og tennisbane, 5 min. gang til sø- og solbad, hel eller delvis kost (vegetarisk) fås på stedet. Forudbestillinger for sommersæsonen modtages.

C. Knudsen,
Tennisparken, Juelsminde.

Frydenstrand badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste

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

De spiser bedst
i pension **Carla Strøm,**
Nora 7523. Nørrebrogade 27.
Middag daglig kl. 17—19.
2 retter veltillavet mad kr. 1,25.
Vegetarisk smørrebrød. Råkost.
Smukt møbl. værelser, centralv., bad, udlejes med fuld pension.

Vejle vegetabilsk margarine
er ren plantemargarine.

Fremstilles under kontrol af en af D.v.f. udpeget mand.

Et stadigt stigende antal vegetarer køber Vejle vegetabilsk margarine, fordi den er frisk og holdbar, uovertruffen i velsmag, og fordi den, trods disse fordele, alligevel er billigst.

Forlang derfor Vejle vegetabilsk margarine, næste gang De skal købe. Deres købmand kan skaffe den.

Her fra hoveddepotet sender vi 6 kg franco overalt i landet. Er det for meget, kan De sikkert dele med en bekendt. **Prisen er 105 øre pr. kg.** Skriv til hovedforhandleren

N. M. LARSEN,
Vedelsgade 50, Vejle.
Postkonto 16257.

Råstoffer til kruska samt alle andre sundhedsfødevarer sendes franco sammen med margarine.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
er lukket i vintermånederne.
ANNA ULLERUP HAAHR - Tlf. Svendborg 755

Til sundhedens fremme
styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i
Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.



Adresserne på **danske kiropraktorer** findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregister.

Udkommen er:
Hvad alle bør vide.
Hvad fremragende videnskabsmænd siger om sundhed.
Af fhv. forstander *Severin Andersen*, Kerteminde.
Pris kr. 2,50.

Pension og diæthjem
for „nyvegetarisk" kost og råkost. Helårlig og for kortere tid. - Udmærkede resultater m. h. t. helbredelse af stofskiftelidelser er opnået gennem diæt. - Lægetilsyn. - **Fru Stamer, Skovvej 7, Gentofte, ved Jægersborg. Tlf. Ordrup 10109.**

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

Udsøgte figen, stenfri dadler og tørrede bananer
anbefales.
Frugtforretningen,
Vimmelskaftet 42.
Central 2026.

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

Moderne vegetar-restaurant
St. Kongensgade 36-38.
Central 9656.
Sund, vitaminrig, vegetarisk mad

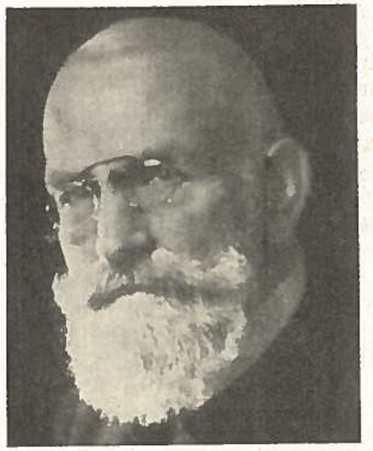
SKODSBORG
BADESANATORIUM
Nordens største kuranstalt.
De bedste fysisk-diætetiske kurmidler anvendes med godt resultat.
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

REDAKTION: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18 & 20, Brønshøj. — Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — 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: 10 pct. for 3 gange 20 pct. for 6 gange, 25 pct. for 12 gange.
date's tryk, københavn

VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING
MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Dr. Bircher-Benner død.



Vi har så få store mænd, og mister vi en af dem, så sørger vi og føler os så fattige.
Vi har mistet dr. Max Bircher-Benner, som i mere end en menneskealder har stået forrest i kampen, når det gjaldt sund levevis og helse for dem, som var brudt sammen under sygdommen.
Han var født 1867 af schweizisk bondeslægt og bevarede sit fine racepræg livet igennem. Og bondens arbejdssomme sjæl bevarede lægen og videnskabsmanden; han blev begge dele.
Efter at have taget sin medicinske embedsexamen, virkede han en tid som læge af den gamle skole; men en mavepatient kunde han ikke klare — hvad han hidtil havde lært, slog ikke til. Han kom i forbindelse med en vegetar, hvis råd hans patient ønskede at følge. Patientens påfølgende helbredelse blev afgø-

33. årgang **1. marts 1939** **nummer 3**

rende for dr. Bircher-Benner, som fra nu af kastede sig over studiet af naturlig levevis og naturhelbredelse. Og på disse felter har hans indsats været af uvurderlig betydning. Hans værk vil længe overleve ham; for han var i sit fordomsfri klarsyn så genial, at alle grænser blev brudt, hvor han gik frem.
Han gik grundigt tilværks, skånselsløst grundigt. Han behandlede ikke sygdomme, symptomer; det var det hele syge menneske, han ønskede bragt på fode, og han forlangte hele mennesket. Ikke en eneste af hans patienter fik lov til at kæle for en eneste af de gamle, nedbrydende vaner; alt skulde indstilles på opbygningen.
Hvad denne læge har vovet at byde mavepatienter i retning af råkost og grovbrød, fik både læg og lærd til at ryste på hovedet, men det brød han sig fejl om; han vidste, hvad han gjorde. Altid i pagt med naturen nåede han sine mål — de syges helbredelse.
I den folkelige hygiejne førte han kampen på en bred front. Det var den samlede hygiejniske plan, som han krævede gennemført, ensidig hygiejne afviste han; det var det samlede komplex af alle sundhedens love, som han krævede overholdt. Patienter, som spurgte om, hvornår de kunde vente helbredelse, hvis de lod sig indlægge på hans sanatorium i Zürich, fik et uventet svar. Han gjorde dem opmærksom på, at man kun ejer, hvad man hver dag tilkæmper sig i trofast lydighed mod sundhedens love. Han kunde på sit sanatorium vejlede dem, hjælpe dem et godt stykke på vej; men det afgørende var, at de ufravigeligt holdt den anviste kur, så vilde målet nås.
Naturligvis benyttede han også de kendte fysikalske kurmidler; men diæten, særlig råkosten, var grundstammen i alle hans forordninger.
Det er værd at nævne, at kiropraktik, som fra ortodoks lægeside behandles overlegent afvisende, hos ham indgik som støttende led i kurbehandtingen, og han var ikke bange for at bryde en lanse med videnskabelige skeptikere også om denne sag.

> „Vi lever i en tid med store videnskabelige fremskridt på alle lægevidenskabens områder, og alligevel får vi stadig flere syge, flere sygdomme, flere hospitaler, flere medikamenter, så man må spørge sig selv, om der ikke er nogen vej ud af dette morads. Bircher-Benner viser os denne vej. Han er en af de få udøvende læger, som ikke blot kan kalde et enkelt land for sit hjem, men hele verden."

Således udtalte den berømte engelske læge sir Robert Mc Carrison sig fornylig.
Hermed er sagt både hvilken fremragende personlighed Bircher-Benner var, og hvilket tab hans bortgang betyder.

F.-J.



Den danske blomsterfilm.

Søndag den 5. marts kl. 15 er der medlemsmøde hos skoleinspektør Egerod, Svenskelejren 18—20, Brønshøj.
D.v.f. foreviser den danske blomsterfilm, en storartet farvefilm optaget med statstilskud af „Erhvervsrådet for Gartneri".
Endvidere er der foredrag af havebrugskonsulent H. Mosegaard fra Østifternes Haveselskab over emnet: „Også vegetarer må så, før de høster, og plante, før de kan plukke frugter". Denne titel dækker ikke over filosofiske betragtninger, men hr. Mosegaard vil give reelle oplysninger om dyrkning af havesager, et emne af interesse for vegetarer, der ikke altid er så dygtige havebrugere, som de burde være.
Tag venner og bekendte med. Adgang gratis. *N.N.*

Indbetaling af kontingent modtages stadig på girokonto 25656.

Ikke-vold - vejen til fred.

Om dette emne talte Werner Zimmermann hos hr. Egerod søndag den 30. januar for godt 50 tilhørere.
Formanden bød velkommen og udtalte, at det, vi stræber efter, legemlig og åndelig sundhed, kun kan realiseres i en økonomisk sund verden, der ikke anvender en stor del af sine værdier, af sin arbejdskraft, til krig og forberedelse til krig. Derfor må vegetarer nødvendigvis være fredsvenner og lytte til folk som Werner Zimmermann, der bringer positive forslag til fredens gennemførelse.
Werner Zimmermann indledede med at sige, at medens anvendelsen af voldelig magt giver øjeblikkelige resultater, så krævede anvendelsen af den magt, der ligger i kærligheden, tid for at bringe synlige resultater, og tålmodighed til at vente på disse resultater er det, vi mennesker savner.
Fredskærlighed er ikke det samme som fejghed, betyder ikke at sidde stille og lade uretten gå sin gang, nej, så hellere slå løs i hellig harme. Men fredskærligheden skal være en med mod forbunden åndelig kraft, der får sin styrke af sandheden. At virke for freden vil sige at virke for sandhedens sejr.
Werner Zimmermann viste, hvorledes diktaturerne opstår af krig,

social elendighed og arbejdsløshed, at det såkaldte demokrati betyder plutokrati, dvs. at pengene regerer, og at ingen fred er mulig, før det bliver menneskene, der regerer.
Det gælder om at undgå såvel inflation som deflation, og et lands pengemidler burde kunne mobiliseres til kamp for bedre samfundsforhold, hvad der vilde være mindst lige så naturligt som at mobilisere et lands mænd til død eller lemlæstelse i krig.
Werner Zimmermann omtalte, hvorledes man i middelalderen ved hyppigt at lade mønterne omstemple — ellers blev de ugyldige — satte fart i pengecirkulationen og skaffede rentefri kredit for de producerende. Noget lignende praktiseres for tiden i visse krese i Schweiz ved hjælp af „afregningssedler".
Werner Zimmermann mente iøvrigt, at det er forkert at give storkapitalen skylden for den nuværende samfundsuorden, for denne er en følge af menneskenes forfærdelige træghed.
Efter at formanden havde takket Werner Zimmermann for foredraget, besvarede denne en række spørgsmål og fortalte senere om sit besøg på vejen hertil hos den tidligere sekretær i den internationale vegetarunion, Hans Feix, der nu er en slags sundhedskommissær i Sudeterland.

N. Nielsen.

Har De set den danske blomsterfilm? Hvis ikke, så kom til mødet hos skoleinspektør Egerod, Svenskelejren 18—20, søndag d. 5. marts kl. 15. Tag venner med.

Werner Zimmermanns foredrag

i „Politiken"s sal om „Sandhed og det sexuelle spørgsmål i opdragelsen", som D. v. f. havde arrangeret og agiteret for, havde fyldt salen med en interesseret tilhørerskare.
Formanden bød velkommen og påviste foredragets tilknytning til vegetarismen, da denne stræber efter sundhed, åndelig såvel som legemlig, og en sund sjæl i et sundt legeme er betinget af ikke blot sund ernæring, men også af en sund opdragelse.
Werner Zimmermann sagde i sin indledning, at vi vist var enige om, at verden af i dag ikke er, som den burde være. Men en bedre verden er betinget af bedre mennesker, og når vi ikke er, som vi burde være, skyldes dette ikke arvesynd, men dårlig opdragelse.
Han uddybede, hvorledes det ikke er vore ord, men vort eksempel, der er det afgørende for vore resultater som opdragere, at kærlighed lige så lidt består i svaghed og eftergivenhed som i strenghed og opbrusen, men derimod i konsekvens. Han viste, hvorledes barnet opdrages til usandhed f. ex. ved krav som: „Sig pænt goddag" — måske til en barnet usympatisk person —

eller: „Sig pænt tak" — måske til noget, som barnet helst vilde være fri for.
Angeånde det sexuelle spørgsmål betonede han, at forældrene selv måtte have det klaret, før de kunde give den rigtige opdragelse. Og iøvrigt gælder det om at bevare barnets fortrolighed, at fortsætte det fra før fødselen bestående fællesskab mellem mor og barn. Alle børn vil spørge — før eller senere —, og det er lettere at besvare spørgsmål fra 5—6årige end fra 11—13årige. Og det gælder om at give sande svar. Fortæller moderen storkehistorien, kommer tvivlen en dag hos barnet, og så er tilliden brudt, og på grund af moderens løgn bliver måske for barnet for al fremtid hele det sexuelle spørgsmål trukket i snavset.
Et normalt barn vil opfatte sin tilblivelse som noget ganske lige til, hvis det bliver underrettet på en ligefrem måde, lige så vel som barnet fatter, at blomsterne i haven kommer af det i „moder jord" sådede frø.
Det af forældrene oplyste barn vil i ungdomsårene kunne betro sig til dem, så den første kærlighed ikke bliver noget med skamfølelse, der skal hemmeligholdes. Men Werner Zimmermann lagde ikke skjul på, at der kan opstå vanskeligheder, og disse kunde langt lettere overvindes, om børnene voxede op i nøgensportkrese, fortrolige med nøgenhed hos begge køn. For selv om spørgsmålet om nøgenhed kun er en lille del af det sexuelle spørgsmål, så er det af stor vigtighed.
Werner Zimmermann påpegede sundhedsværdien af sol og luft på hele kroppen, hudplejens og barfodethedens betydning og nødvendigheden af at bringe legemet i en så god fysisk tilstand, at det slet ikke mærkedes, men blev et åndens og glædens redskab.
Til slut vistes lysbilleder fra nøgensportbevægelsen i Schweiz, bl. a. skiløb i højalperne — dog ikke på bare fødder —, og fra publikum takkede hr. Turner Pedersen hjerteligt for foredraget og fremhævede, at det, der indkom ved den nu foranstaltede indsamling til en mindestatue for J. P. Muller, langt bedre — og mere i J. P. Mullers ånd — kunde anvendes til arealer for nøgensport.
Derefter besvarede Werner Zimmermann spørgsmål, specielt om sin egen vegetariske levevis indtil salens lukketid.

N. Nielsen.

Frugten og folkesundheden.

Herom talte V. t.s redaktør, hr. skoleinspektør Oluf Egerod den 31. januar i Grundtvigs hus som en af de tre indledere ved et af 5—600 stærkt interesserede mennesker besøgt møde, arrangeret af Københavns husmoderforening.

Denne forenings formand, fru Mary Atlung, påviste husmødrenes ret og pligt til at tage sig af dette spørgsmål, fordi de havde ansvaret, bl. a. for den rigtige anvendelse af en stor del af nationens årsindtægt, og hun krævede en rigelig og jævn forsyning med billig, frisk frugt, for at husmødrene kunde komme i vane med at anvende frugt i den daglige husholdning,

Dr. med. Axel Borgbjærg påpegede vigtigheden af frugtspisning for bevarelsen af sundheden så vel som for genvindelsen af tabt helbredelse og mente, det vilde være til stor fordel for folkesundheden, om sukkerforbruget — det største i Europa — gik ned og frugtforbruget op, eventuelt ved at frugthandlerne fik lov at holde åbent om aftenen i stedet for chokoladebutikkerne.

Hr. Egerod påviste frugtens betydning for børnene. Disse får som oftest kaffe, kager, bolsjer og andet sundhedsskadeligt i stedet og mister derved deres naturlige trang til at spise mest mulig frugt — selv om den skal stjæles i naboens eller endog skoleinspektørens have.

Hr. Egerod angreb kraftigt spekulationen i frugtsalget, f. ex. at æblerne holdtes tilbage før jul for at drive priserne i vejret, og mente, det var uforsvarligt af samfundet, at det gav valuta til indførsel af nydelsesmidler som kaffe, vin og tobak, men ikke til udenlandsk frisk frugt, som vi ikke kunde få for meget af, og som ikke kunde skade den danske frugtavl. For med rigelig tilførsel og lavere priser vilde forbruget blive så stærkt stigende, at også den danske produktion vilde blive lønnende, om den blot arbejdede efter devisen: Stor omsætning — lille avance.

Hr. Egerod holdt på, at et halvt kg frugt om dagen pr. individ burde være normen, men skulde dette nås, krævedes der en mægtig stigning af såvel import som hjemmeproduktion, og han foreslog derfor en landskampagne under feltråbet: Giv frugten fri og gør den toldfri — lad os vade i frugt!

I den påfølgende diskussion omtalte fru overlæge Ottosen den kampagne for frugtspisning, som hendes mand iværksatte allerede for 30 år siden. Flere talere påviste det umulige i at spise frugt i vintertiden for dem, der skal leve på en ugentlig understøttelse af 14 kr. — dem, der har mest brug for frugt.

Til slut vedtoges enstemmigt følgende resolution:

„Handelsministeren anmodes indtrængende om at åbne for en rigeligere tilførsel af frisk frugt og, såfremt restriktionerne skal vedvare i sæsonen 1939—40, lade æbler komme på friliste allerede fra 1. januar. I folkesundhedens interesse bør den nuværende tilstand, hvor store dele af befolkningen af økonomiske årsager er afskåret fra at købe et så vigtigt næringsmiddel som frugt, snarest bringes til ophør."

N. Nielsen.

Efter 6. marts udsendes opkrævninger til de medlemmer, som endnu ikke har indbetalt. Man bedes modtage opkrævningen eller inkassatoren venligt.

Den store sundhedsudstilling

i Forum fra 17. marts til 17. april vil blive den største i sin art, der hidtil er arrangeret her i landet. Statsministeren er dens protektor, og i udstillingskomiteen er alle sundheds- og lægeautoriteter repræsenterede.

Formålet er at oplyse og belære de besøgende om, hvorledes det normale menneske udvikles og bevares sundt både åndeligt og legemligt. Der er fremskaffet et enestående materiale ved velvillighed fra så vel de tyske som de engelske sundhedsautoriteters side. Bl. a. kommer det meget kostbare glasmenneske fra Dresdens hygiejnemusæum der viser, hvorledes alle menneskets organer er placeret, og selv fortæller, hvorledes de fungerer.

Da vi hørte om denne udstilling, skrev vi til komiteen: „Som en forening, der i mere end 40 år har arbejdet for udbredelsen af kendskab til de nu almindeligt anerkendte synspunkter angående sund levevis, tillader vi os at anmode om, at der ved den kommende sundhedsudstilling må blive os tildelt økonomisk støtte og udstillingsstade for demonstration af sund føde, udstilling af sundhedsliteratur, foredrag og desl." Det officielle svar lød, at det var umuligt at yde økonomisk støtte, da så godt som al den disponible plads var udlejet, men uofficielt hed det, at man principielt ikke ønskede „yderligtgående sundhedsbevægelser" repræsenterede for ikke at forvirre folks begreber om sundhed!

Så ud over almindelig oplysning venter vi ikke resultater til folkesundhedens fremme af udstillingen. Der vil sikkert blive vist mønstersygehuse, men vil der blive lagt vægt på det ulige vigtigere: at kunne undvære sygehuse? Seruminstitutet vil også demonstrere (lægerne har jo nu andre meninger end på Pasteurs tid); men vil man påvise vigtigheden af at bevare menneskets naturlige evne til at værge sig mod smitte?

Vil ordet „sundhed" mon ikke lidt vel meget blive taget i *reklamens* tjeneste? Måske skal vi endog læse følgende råd til dem, der stræber efter åndelig udvikling:

Øl ej blot vor gane fugter,
bringer frem vor ædle ånd.
Øl er ret kulturens vogter,
jævnfør blot vort Carlsbergfond!

N. N.

Den danske blomsterfilm er en skønhedsåbenbaring. Brug Deres søndageftermiddag den 5. marts kl. 15 til at se den, og hør samtidig konsulent H. Mosegaards interessante foredrag. — De kender jo vejen til Svenskelejren 18-20. Tag venner med.

Vådeskud.

Sålænge skydevåben behandles på den måde, der er almindeligt, vil der desværre forekomme ulykker, hvis ofre kan være såvel blandt skytterne som blandt sagesløse.

I bladene findes referat af en sådan ulykke, der forekom ud for Italiensvej på Amager. Det oplyses, at mågejægeren havde savet et stykke af det almindelige bøsseløb for at få haglene spredt umiddelbart foran geværet. Hvorfor ønsker han det? Jo, netop fordi mågerne nærer blind tillid til menneskene, når disse færdes i eller umiddelbart opad en storby. Her vil de krese om mennesker, hvoraf nogle har glæde af at bringe dem mad, medens andre altså udnytter dyrenes tillid på den skammeligste måde.

Jovist har kampagnen, der startedes af statens husholdningsråd, ført i det mindste til eet resultat!

Forælder.

Spredt og samlet.

Fabrikant Moriz Schnitzer, Warnsdorf, Nordbøhmen, er afgået ved døden, 77 år gammel. Hr. Schnitzer betød umådelig meget for vegetarismen og naturhelbredelsen blandt sudetertyskerne og var en forgrundsfigur på de internationale vegetarkongresser. Vi vil i næste nr. bringe nærmere omtale med billede.

Gaver. Til børnehjemsfondet: Heilmann 10,00, Østerby 5,00, frk. Jard 5,00. Foreningen: Ørnstrup 5,00, Chr. Erichsen 5,00. Hjærtelig tak! *O. E.*

Sojabønnen. Som bekendt er dr. Hindhede ikke nogen ynder af sojabønnen. Heller ikke dr. Ragnar Berg vil sige god for den. Han skriver følgende: „Sojabønnen indeholder ikke i og for sig urinsyre og har kun få purinlegemer. Ikke desto mindre bevirker en større tilførsel af sojamel en kraftig dannelse af urinsyre i legemet, fordi den æggehviderige sojabønne har et meget stort syreoverskud. Jeg er absolut ingen ven af sojabønnen. Først og fremmest er æggehvideindholdet, som andrager 40-50 pct., hovedsagen; og i det extraherede sojamel endnu mere. Men vi behøver virkelig ikke mere æggehvide. Hovedfejlen i vor ernæring består jo meget mere deri, at den allerede er for rig på æggehvide". — Det er vist klogest at holde måde med sojabønner som menneskeføde. *F.-J.*

En fuldkommen sund menneskehud støtter alment hjertets, lungernes og andre organers sundhed. Den nøgne hud kan på kort tid overvinde temperaturforskelle på mere end 80° c uden at legemets indre varme ændres synderligt. (Prof. Irving Fisher). *F.-J.*

Huden er mere end et stykke indpakningspapir, den er et levende, virksomt, arbejdsglad organ, som fortjener vor største agtelse og omhyggeligste pleje. (Prof. Irving Fisher). *F.-J.*

Luftbadet er i sig selv af betydeligt opkvikkende virkning. Har man altså ikke lejlighed til regelmæssige solbade, så skal man i det mindste anstrenge sig for at gribe enhver lejlighed til at bade i luften. (Prof. Rollier). *F.-J.*

Når sollyset stråler på huden, sorterer dette organ strålerne, lader de nyttige slippe igennem, opfanger andre for ved hjælp af dem at danne livsnyttige stoffer; brune farvestoffer og vitaminer, som så gennem blodet tilføres den indre omsætning. Således deltager huden på sin særlige måde i legemets ernæring.
En sund, virksom hud, danner også beskyttelses- og kampstoffer mod bakterier, som er trængt ind i legemets indre. Er blodet overbelastet med syrer og gifte, så forøges hudens arbejde som udskillelsesorgan og tjener i så fald endogså til aflastning af nyrerne. (Dr. M. Bircher-Benner). *F.-J.*

Nyt vegetarisk feriehjem. Stefan Vøldan åbner 1. april et nyt vegetarisk feriehjem i forbindelse med en vegetarisk højskole på Egelundshuset ved Frederikssund. Hr. og fru Strøm, der hidtil har ledet det kendte pensionat på Nørrebrogade 27, varetager den økonomiske ledelse og husholdningen. Der kan fås diætretter. Værelser kan bestilles ved telefon Femhøj 21.
Vi ønsker det nye foretagends held og fremgang.

Skodsborg-restauranten, St. Kongensgade 36-38, overtages fra 1. marts af Fysisk kuranstalt. Vi henviser til annoncen.

Vegetar-pensionatet, Nørrebrogade 27, overtages fra 1. marts af hr. Th. Christensen, der har været indehaver af Skodsborg-restauranten, St. Kongensgade 36-38. Se annoncen.

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656.

Her findes: Vegetarisk oplysningskontor, litteratursalg og bibliotek. Vegetarisk tidsskrifts expedition samt Kbh. afd.'s kassererkontor (postkonto 28185).

Formand: repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782y.

Københavns afdeling: Formand forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, st., København V.

Foredrag og film. I april måned taler dr. Jens David Henriksen om „Fra sygdom til sundhed". Bagefter forevises „Skodsborgfilmen", en smuk film, der fortæller om livet på den store kuranstalt og fremtryller Nordsjællands skønneste egne i naturlige farver. Bemærk de nærmere oplysninger i næste nummer.

Tobak og tomater. Man har konstateret, at tomatens virussygdomme (f. ex. mosaik- og stribesyge) også optræder hos tobaksplanten. De rygende gartnere kan derfor overføre smitstoffet til tomaterne. Almindelig sund fonuft vilde nu sikkert hævde, at gartnere, som vil undgå, at deres tomater får disse sygdomme, må lade være med at ryge eller skrå. Men videnskaben går en anden vej; den er i fuld gang med at finde en metode, så tobakken kan blive desinficeret og smittefri. Man mener så at kunne redde tomaterne — men gartneren må fortsat ødelægge sig selv!

F-J.

Fra arbejdsmarken.

Københavnsafdelingen holdt sin årlige generalforsamling tirsdag den 21. februar i Nordisk sundhedsforlags lokaler.
Generalforsamlingen var ikke stærkt besøgt, men samtlige deltagere var besjælede af ønsket om og viljen til at arbejde for, at afdelingen i det nye år kan sætte dybere spor i tiden.
Til dirigent valgtes hr. W. Date.
Den fungerende formand, hr. H. L. Henriksen, aflagde beretningen, hvorunder han særlig dvælede ved de vellykkede demonstrationsmøder i afholdsforeningerne på Sveasvej.
Desværre var formanden, cand. mag. Th. Spur, vedblivende syg, og selv om der var håb om, at han vilde komme sig i en overskuelig fremtid, kunde vi sikkert ikke regne med hans værdifulde medvirken foreløbig.
Regnskabet viste en indtægt på kr. 1168,32 og en kassebeholdning på kr. 111,96. Regnskab og beretning godkendtes enstemmigt.
Til formand valgtes hr. H. L. Henriksen. Bestyrelsesmedlemmer blev: Frk. H. Lykke, hr. Seegelke, hr. Th. Nielsen og W. Date. Suppleanter blev hr. J. D. Henriksen og N. Nielsen. Revisorer: hr. Vald. Petersen og hr. C. Seegelke. Revisorsuppleanter: frk. Ruth Nielsen og hr. Oluf Egerod.
Under forhandlingerne om arbejdet i fremtiden omtalte formanden forskellige planer, som han havde haft under overvejelse, og som bl. a. gik ud på arrangering af demonstrationer etc.
Hr. N. Nielsen fremsatte tanken om at drage medlemmerne mere ind i arbejdet ved f. ex. at samle dem til regelmæssige sammenkomster med foredrag, diskussion, selskabeligt samvær, evt. frugtservering etc. Tanken modtoges med stor interesse, og bestyrelsen fik pålæg om at foretage det videre fornødne.
Der blev også fremsat forslag om arrangering af ungdomsaftener,

hvor vore unge medlemmer kunde få lov til at udfolde deres evner og virkelyst.
Generalforsamlingen forløb på den mest venskabelige måde, og forhandlingerne var helt igennem præget af velvilje og forstående interesse. Det vilde have været en smuk oplevelse for de medlemmer, der forsømte denne lejlighed til at være sammen med meningsfæller. *d.*

Samarbejdet for Vegetarismen. Det i V. t.s novembernummer omtalte fællesudvalg drøftede på et møde den 21. november mulighederne for at få „Sundhed og Ny Tid" med som en lokalforening af D. v. f. Dette viste sig at være umuligt, bl. a. fordi vore love kræver afhold fra kød, tobak og alkohol af vore bestyrelsesmedlemmer, og dette ansås af formanden i „Sundhed og Ny Tid" for at være „negativ vegetarisme".
Vore delegerede tilbød at forsøge at få gennemført sådanne ændringer i Københavnsafdelingens love, at forbudsparagrafen udgik — i landsforeningens love må den bibeholdes af hensyn til vort medlemsskab i den internationale vegetarunion. På et senere bestyrelsesmøde i D. v. f. vedtoges det at fremsætte dette forslag på næste årsmøde, såfremt „Sundhed og Ny Tid"s tilslutning til D. v. f. kunde tilsikres. Denne forenings bestyrelse har imidlertid i brev af 24. januar afvist tilbudet. Så nu synes der ikke at være andet for os at gøre end som nævnt i novembernummeret at give de øvrige foreningers medlemmer adgang til vore møder og til spalterne i vort blad på samme vilkår som vore egne medlemmer, og ved tilbudet om billigt abonnement på V. t. og ved at henvise til, at det var *D. v. f.*, der skaffede en undtagelsesordning for vegetarerne i margarinevitaminspørgsmålet osv. osv., at vække erkendelsen hos disse foreningers menige medlemmer af, at de bør melde sig ind i D. v. f. og derved hjælpe os til den øgede betydning, som et større medlemsantal giver. *N. N.*

VI ER FLYTTET!

Indehaveren af „Moderne vegetar-restaurant",
St. Kongensgade 36-38, har 1. marts overtaget

C. STRØMS

„VEGETAR-PENSIONAT"
NØRREBROGADE 27
(lige over søerne),

og fortsætter her med det fra restauranten velkendte, sunde og lækre køkken.

Pensionatet er åbent hver dag for:
frokost fra kl. 11—14,
middag fra kl. 17—19.

Mad udbringes uden extra tillæg for udbringningen. Prøv den lækre råkost eller den velsmagende Bircher-müesli.

Tlf. Nora 7523. **Th. Christensen.**

Fra 1. marts i aar

overtager Fysisk Kuranstalt igen driften af den vegetariske restaurant i dens ejendom St. Kongensgade 36-38. Fra nævnte dato drives den under navnet

Skodsborg-Restauranten.

Restaurantens køkken vil nyttiggøre sig den landvinding, der de senere tider er gjort paa det ernæringsfysiologiske omraade. Det sætter sig som maal at give de flest mulige mennesker anledning til at faa

velsmagende, sund og nærende mad til rimelig pris.

Ingen drikkepenge.

Frydenstrand badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

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

Lejrplads

med badminton- og tennisbane, 5 min. gang til sø- og solbad, hel eller delvis kost (vegetarisk) fås på stedet. Forudbestillinger for sommersæsonen modtages.

C. Knudsen,
Tennisparken, Juelsminde.

Vejle vegetabilsk margarine
er ren plantemargarine.

Fremstilles under kontrol af en af D.v.f. udpeget mand.

Et stadigt stigende antal vegetarer køber Vejle vegetabilsk margarine, fordi den er frisk og holdbar, uovertruffen i velsmag, og fordi den, trods disse fordele, alligevel er billigst.

Forlang derfor Vejle vegetabilsk margarine, næste gang De skal købe. Deres købmand kan skaffe den.

Her fra hoveddepotet sender vi 6 kg franco overalt i landet. Er det for meget, kan De sikkert dele med en bekendt. **Prisen er 105 øre pr. kg.** Skriv til hovedforhandleren

N. M. LARSEN,
Vedelsgade 50, Vejle.
Postkonto 16257.

Råstoffer til kruska samt alle andre sundhedsfødevarer sendes franco sammen med margarine.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
er lukket i vintermånederne.
ANNA ULLERUP HAAHR - Tlf. Svendborg 755

Til sundhedens fremme
styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.



Adresserne på **danske kiropraktorer** findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregister.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Råstoffer til KRUSKA.
Tørrede bananer 1 kr. 1/2 kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Pension og diæthjem
for „nyvegetarisk" kost og råkost. Helårlig og for kortere tid. - Udmærkede resultater m. h. t. helbredelse af stofskiftelidelser er opnået gennem diæt. - Lægetilsyn. - **Fru Stamer, Skovvej 7, Gentofte, ved Jægersborg. Tlf. Ordrup 10109.**

„SANA" TELEFON: 5650 INGEN FILIALER
Cenovis urteextrakt
det reneste — det bedste
i krukker à kr. 1,45 og 2,85
Skindergade 27, Kbhvn.
Åbent hele ugen

Udsøgte figen, stenfri dadler og tørrede bananer
anbefales.
Frugtforretningen,
Vimmelskaftet 42.
Central 2026.

Udkommen er:
Hvad alle bør vide.
Hvad fremragende videnskabsmænd siger om sundhed.
Af fhv. forstander *Severin Andersen,* Kerteminde.
Pris kr. 2.50.

Den originale
„KRUSKA"
vikrer ikke fedende,
fås hos autoriseret forhandler
C. W. SALOMON
Vimmelskaftet 32, C. 820.
((Husk i kælderen.)
Medlammer rabat.

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Nordens største kuranstalt.
De bedste fysisk-diætetiske kurmidler anvendes med godt resultat.
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

REDAKTION: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18 & 20, Brønshøj. — Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — 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: 10 pct. for 3 gange 20 pct. for 6 gange, 25 pct. for 12 gange.
date's tryk, københavn

VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING
MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Moriz Schnitzer.



Den 4. februar bortkaldte den ubønhørlige død vor meningsfælle Moriz Schnitzer fra hans familie- og vennekres i hans 78. leveår, og den 7. februar overgav en uoverskuelig mængde venner og bekendte ham til den kolde jord.

De talløse tilhængere af den naturlige levevis og naturhelbredelse mister i den afdøde en gammel, mangeårig for- og medkæmpende, som altid bestræbte sig for at hævde de vegetariske grundsætninger, afhold fra alkohol- og tobak og den giftfri helbredelsesmetode, og det ikke blot for sin egen person, men han søgte at udbrede disse tanker i vide krese ved belærende foredrag og heldbringende råd i de krese af syge mennesker, som havde vendt sig fra den medicinske behandling.

Ved fejlagtig levevis havde Moriz Schnitzer paadraget sig en lungesygdom, hvorfor de behandlende læger, deriblandt hans egen broder, som er læge, forordnede ham et ophold i syden. Han rejste 1892 til Arco og der lærte han lykkeligvis en pensioneret feltmarskalløjtnant at kende. Han rådede ham til at leve vegetarisk og gennemgå en vandkur efter Louis Kuhnes metode. Schnitzer fulgte rådet og fik sin sundhed tilbage. Efter sin hjemkomst til Bøhmen i 1893 gav han på grundlag af sine erfarin-