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. ½ 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-

ger råd til venner og bekendte og behandlede dem med held. 1894 stiftede han naturhelbredelsesforeningen i Warnsdorf og trådte snart i forbindelse med andre sådanne foreninger, som var dannet i Bøhmen, og en sammenslutning til et forbund skete i 1897.

Moriz Schnitzer udgav tidsskriftet „Reformblatt für Gesundheitspflege", som fik en stor læsekres og kraftigt udbredte kendskabet til vegetarisk levevis og naturhelbredelse. I disse sidste bestræbelser fik han en hård kamp med den alløopatiske lære og dens forkæmper, lægerne og især apotekerne, men lidt efter lidt ændredes dette i mange lægekrese, og af mangen en Saulus skabtes en Paulus.

Efter verdenskrigen udvidedes horisonten og naturhelbredelsesforbundet kunde tilslutte sig den bestående I. V. U. (vegetarunionen), i hvis kongres i Stockholm repræsentanter for naturhelbredelsesforbundet — deriblandt Moriz Schnitzer — deltog.

Fra dengang udviklede der sig et inderligt venskabsbånd mellem vegetarer i alle lande, og det styrkedes ved de hvert 3. år gentagne kongresser, som fandt sted i London 1926, Steinschönau 1929, Eden ved Berlin 1932, Daugård i Danmark 1935 og Oslo 1938. Den afdøde deltog i næsten dem alle.

Moriz Schnitzers fortjenester af naturlig leve- og helbredsvis, af vegetarismen, i afhold fra alkohol og tobak er store og sikrer den afdøde et vedvarende minde i meget store krese.

Overfor hans ægtefælle og hans sex børn og børnebørn giver vi herved udtryk for vor hjerteligste deltagelse. *od.*

Noter.

Om Moriz Schnitzer skriver „The Vegetarian Messenger" bl. a.: „Det var hans ulykkelige skæbne, at han var jøde og velhavende fabrikant i Warnsdorf i Sudeterland. Derfor mistede denne filantrop og reformator ved krisen alt, hvad han ejede."

„Denne mand, som mens han levede gavmildt havde givet af sit til andre, blev endog retten til at få sit dødsfald anmeldt i de lokale blade nægtet, fordi han var jøde!"

„The Vegetarian News" skriver: „Denne gode mands forskellige humanitære foranstaltninger fik alle en brat ende ved sidste efterårs tragiske begivenheder."

En datter lever nu som landflygtig i England, en anden i Brünn, d.v.s. hvordan går det nu hende, hvis forbrydelse det er at have giftet sig med en jøde!

Redaktøren af „Reformblatt", der ved Schnitzers 70 års og 75 års fødselsdag hyldede ham som en af menneskehedens velgørere, svarede ikke engang på en henvendelse om at skrive en nekrolog.

Men det er ikke Schnitzer, der bliver mindre af dette!

Medarbejdere søges til demonstrationer og anden propagandavirksomhed. — Vi har brug for frivillige, som vil stå os bi, når der skal gøres et fremstød.

Send et brevkort med Deres navn og adresse til bogtrykker Wilh. Date, Westend 3, København V.

Solfyldte mennesker.

Foredrag ved den internationale vegetarkongres i Norge 1938 af prof., dr. med. *Johan Almkvist*, Stockholm.

Naturfolk — kulturfolk.

Når man træffer nøgne naturfolk, så er man klar over, at deres nøgenhed ikke skyldes legemskultur, men ganske simpelt mangel på klæder. Vender vi os derimod til kulturfolk som de gamle grækere, så er deres nøgenkultur et udslag af deres skønhedssans; de fandt, at det nøgne legeme var smukkere end klæderne — nøgenhed var et udslag af legemskultur. I vore dage er det sundhedshensyn, som er den grundlæggende faktor for nøgenkulturen.

Legemlig sundhed.

Klæderne nedsætter hudåndedrættet ved at formindske lufttilførslen til huden og derved luftskiftet mellem blodet i hudens blodkar og den omgivende luft. Hudens opgave som åndedrætsorgan, som dække over legemet, som føle- og berøringsorgan, som udskillelsesorgan og som regulator for legemstemperaturen er velkendt. Men det er måske mindre velkendt, at der fra de ydre hudlag til blodet foregår en såkaldt indre sekretion (Erophylaxie); nedsættes den, så svækkes hele legemet. Huden og derigennem erophylaxien kan man styrke ved passende sol- og lysbade (ikke forbrænding).

Sjælelig sundhed.

Den stadige påklædning gør den legemlige forskel mellem kønnene til noget hemmelighedsfuldt; det hemmelige øver altid en mystisk indflydelse og tiltrækning. Begæret bliver stærkere, ikke svagere. Man skaber kønsligt hemmelighedskræmmeri og kønslig nysgerrighed; en unaturlig kønslig spænding. Ikke mindst hos ungdommen bliver fantasien sat i sving og frister til usædelig-

hed. Også af disse grunde bør nøgen omgang mellem mennesker ikke være forbudt eller betegnes som usædelig.
Ikke således at forstå, at man overalt og til enhver tid skal gå nøgen. Kun når det falder naturligt og man ikke støder andres fornemmelser.

Påklædning betyder, at man bekymrer sig mindre for legemets røgt. Man må jo ikke vise sit legeme, hvad interesse har det så?! Skræderen besørger det fornødne! Og er det ikke netop fordi mænd og kvinder går rundt med hæslige legemer under de pæne klæder, at de så nødigt vil vise sig for hinanden i al deres nøgne „skønhed"?

Men så skamfølelsen? Ja, den skriver sig fra, at kulturfolkene overhovedet ikke kender andet end beklædte mennesker, og det nøgne legeme er bleven os fremmed. For ca. 40 år siden skulde kjolerne være så lange, at man end ikke kunde se skoene. Nu er der ingen, der skammer sig ved vore dages korte kjoler. Hvis nøgenhed blev mode, vilde ingen skamme sig. Den sunde menneskeforstand siger, at nøgenhed er naturlig og hverken usædelig eller skammelig. Og videnskaben siger, at den er såre gavnlig,

Naturligvis er det menneskelige legeme eller nogen del deraf hverken skammeligt eller uanstændigt; en handling, en tanke kan være skammelig, men ikke en ting i og for sig. At inddele menneskelegemet i anstændige, mindre anstændige og uanstændige dele er fuldkommen at forvirre begreberne. Det uanstændige findes ikke i legemet, men hos beskueren, som har et urent sind.

Nøgenhed er ærlighed. Ærlighed er sjælens nøgenhed. Nøgenhed er legemets ærlighed, Og sædelighed er en egenskab i karakteren og ikke i klædedragten. Ja, man kan endogså hævde, at klædedragten har bidraget til det nuværende legemlige og moralske forfald.

Hvad skal vi gøre?

Det er selvsagt nødvendigt at tage forstandigt hensyn til andre mennesker og være således, at man ikke ved sin opførsel bringer nøgenkulturen i miskredit. I hjemmet kan man ofte tilbringe mange timer sammen, udføre husligt arbejde, læse, skrive osv. i nøgen tilstand. Ligesindede familier kan meget vel komme sammen, skiftevis besøge hinanden, lege, arbejde eller gøre gymnastik i fællesskab.

For imidlertid i friere form og under større forhold at kunne øve legemskultur, må man råde over et passende landområde. Og det må kunne afgrænses således, at udenforstående ikke tager anstød. Det vil derfor være nødvendigt at danne foreninger, som i fællesskab økonomisk kan etablere en sådan ordning. Således er det sket i mange lande. Selvfølgelig er spiritus og tobak og helst også kød forbudte sager på disse enemærker.

I mange lande findes sådanne foreninger, som har indrettet herlige fristeder for deres medlemmer. Bedst naturligvis ved skov og strand! I Sverige er allerede 8 foreninger og der er adgang til friluftsområder ved Stockholm og Malmø.

Det vil imidlertid være af største betydning, at den hjemlige, familiære, selskabelige form vinder fremgang, da adgang til passende friluftsområder foreløbig er meget begrænset. Man er også her bedre herre over, at dårlige elementer holdes ude.

Vi er lysets børn! I lummer og rådden luft kan vi ikke trives. Vi må have sol til sjæl og til legeme. Den frie legemskultur åbner for menneskene vejen til den lyse, varme, helsebringende sol!

Gid det må blive lys!

— — —

Prof. Almkvists foredrag er under titlen „Durchsonnte Menschen" udkommet på forlaget „Die neue Zeit", Zielbrücke-Thielle, Schweiz. Werner Zimmermann og Ed. Fahnhauser har gjort nogle tilføjelser. Det smukt trykte skrift er forsynet med mange pragtfulde fotografiske optagelser, som i deres vidunderlige kyskhed illustrerer ikke alene, at „ærlighed er sjælens nøgenhed og nøgenhed er legemets ærlighed", men også, at der er andet end klæder, som skaber smukke menneskelegemer.

Foranstående er et stærkt forkortet sammendrag. *F.-J.*

Foredrag og film.

Søndag den 16. april kl. 19,30 holder Vegetarisk forening atter møde hos skoleinspektør Oluf Egerod, Svenskelejren 18—20.
Denne gang taler dr. J. D. Henriksen om det altid interessante emne „Fra sygdom til sundhed", og der fremvises den også i udlandet kendte „Skodsborgfilm", som foruden at give et udmærket billede af denne verdensberømte kuranstalt også viser udsnit af Nordsjællands pragtfulde natur.
Adgangen er gratis, og medlemmerne opfordres til at tage venner og bekendte med.

Mosegårds foredrag

om havebrug hos skoleinspektør Egerod den 5. marts havde samlet ca. 60 tilhørere, der fik en grundig og alsidig belæring om dyrkning af grønsager og frugt på en yderst underholdende måde af en rutineret foredragsholder, der holdt tilhørerne i spændt opmærksomhed i henved 2 timer. Hr. M.'s oplysning, at hvis udgifterne til mad i Danmark sættes til kr. 1,25 pr. individ pr. dag, så anvendes der gennemsnitlig kun $3^1/_2$ øre til grøn-

sager, viste jo, hvor lidt grund der er for erhvervsgartnerne til at frygte, at større interesse blandt den brede befolkning for havedyrkning skal gøre gartnerne brødløse — tværtimod vil forbruget af gartneriprodukter stimuleres, hvis privatfolk ved dyrkning af havesager i sæsonen kommer i vane med at spise grønsager. Hr. M. påpegede vigtigheden af at spise friske grønsager, hvis vitaminer endnu er bevarede, og mente, at man ikke burde betænke sig på at have kruspersille og karse i vindueskarmens urtepotter eller salat og gulerødder i rabatten ved haveindgangen, lige for hånden, når appetitten meldte sig!

Hr. M. ledsagede også „Den danske blomsterfilm" med oplysende bemærkninger. Denne farvefilm var ikke blot en fryd for øjet, men tillige belærende, man så f. ex. hvorledes de danske gartnere anvender kunstig bestøvning og sterilisering af jorden ved vanddamp.

Mange af tilhørerne gik sikkert hjem fast besluttede på snarest at bringe M.'s gode råd i anvendelse.

N. N.

Den store „sundheds"-udstilling i Forum.

De, der fra deres skoletid kun har elementære — eller slet ingen — begreber om menneskelegemet og dets funktioner, vil af denne udstillings mange tavler og tabeller få en masse oplysninger om menneskets anatomi og fysiologi. Udstillingen byder rig lejlighed til opfriskning af skolekundskaber på disse områder og er sikkert af stor værdi som hjælpemiddel ved skoleungdommens undervisning.

Det opreklamerede glasmenneske fra Dresden og det mekaniske menneske fra England synes — med al respekt for den fine mekanik — at være beregnet for analfabeter, og de engelske texter i den fra England lånte afdeling burde have været oversatte, da de besøgende, der forstår engelsk, næppe har brug for afdelingens ret elementære instruktioner i hygiejne. Skønt hvem ved? Man træffer jo overalt en forbavsende uvidenhed om sundhedsspørgsmål. Også på denne udstilling, hvor der er chocoladeudsalg lige ved indgangen, hvor der holdes husmoderforedrag om anvendelse af eddike, om tilberedning af vingelé o. l., og hvor den ene tabel efter den anden viser, hvad der hos mennesket er *normalt*, d. v. s. gennemsnitligt, uden hentydning til at det „normale" som regel ligger langt fra det, der bør tilstræbes: det for det *sunde* menneske normale! At en tabel lader læserne få det indtryk, at koppesygdommens opmarch i Danmark skyldes vaccinationen, undrer ikke os vegetarer, hvis eneste trøst er, at folk, der besøger veterinærvæsenets afdeling med udstilling af slagteriprodukter uhyggeligt befængte med kvægets mange forskellige sygdomme, ved en lille smule eftertanke må blive klar over det usunde i at nyde selv de af veterinærerne som spiselige stemplede dyrelig.

N. N.

Et misvisende foredrag.

I anledning af den såkaldte sundhedsudstilling, som for tiden afholdes i „Forum", holdt professor, dr. med. Skuli Gudjonsson den 18. marts et radioforedrag om „Ernæringsproblemerne". Selv om det kunde være fristende at gå i detaljer, skal her kun anholdes de værste uhyrligheder.

„Blandet kost er det eneste rigtige", erklærede professoren. „Den, der nægter det, er enten blind fanatiker eller uvidende røver". — Efter dette forstår vi bedre, hvorfor man er bange for de „yderligtgående sundhedsbevægelser". Men en sundhedsudstilling, hvor vegetarerne ikke er repræsenteret, er da den rene parodi!

Dette var dog ikke det værste af foredragets indhold. Uhyrlighedernes højdepunkt nåedes, da professoren omtalte den „geniale idé til anvendelse af de grønsager, som menneskene ikke selv kan fordøje". Den nævnte „genialitet" er det, som vi hver dag er vidne til, og som professoren udtrykte på følgende måde: „Man anskaffer kvæg, der spiser de nævnte grønsager, hvorefter menneskene spiser kvæget" (!).

Nu fordrer det jo ikke større intelligens at fastslå, at der er tale om en meget ringe nyttevirkning ved den form for omdannelse af næringsstoffer. Det er forlængst bevist, at der kan leve mange flere mennesker på den samme jord, når man dyrker de mange herlige grønsager, som menneskene udmærket selv kan fordøje. Hvorfor da gå den økonomiske omvej gennem kvæget, som tillige er uæstetisk og direkte ødelæggende for sundheden? Man forfærdes ved at konstatere, at den officielle ernæringsvidenskab er så småt kørende, at man må fremføre sådanne ting i et såkaldt oplysende foredrag.

Endelig er der jo også den etiske side af sagen, men den gør formodentlig intet indtryk på de læger, som er med til at mishandle tusinder og atter tusinder af uskyldige dyr „til gavn for den lidende menneskehed". At menneskeheden netop bliver lidende, fordi den også misbruger dyrene ved at ernære sig af disses lig, er altså stadig ikke gået op for dem, der under videnskabens maske påtager sig det tunge ansvar at „oplyse" befolkningen i de vigtige ernæringsspørgsmål.

Den udbredte nydelsessyge i forbindelse med en mærkelig mangel på medfølelse overfor dyrene, som dog er vore medskabninger, får størsteparten af befolkningen til stadig at holde på den gamle ernæringsform. At dette sammen med det store forbrug af medicinske giftstoffer fører til, at hospitalsvæsenet stadig må udvides, burde ikke kunne undre nogen, Den ene art unatur fører den anden med sig.

Helmer Fogedgaard,
Skrøbelev, Langeland.

Et af lægens hovedargumenter var nok, at menneskeheden selv i tidens løb havde fundet frem til den blandede kost, ergo var den blandede kost den bedste. Hvorfor så ikke ræsonnere videre: menneskeheden har også fundet frem til at betragte alkohol og tobak som naturlige nydelsesmidler, altså er de det. Man oplever så megen „videnskabelig" misbrug af radioen, og hvad kan man vente andet af en på forhånd skævt indstillet „sundheds"udstilling.

Red.

Vi børn af vegetarer er skeptiske.

Utrolig mange af vegetarernes børn vil give mig ret i dette.

Vi er voxede op uden at spise kød, drikker ikke spiritus (i det mindste ikke ret ofte) og er „ikkerygere".

Vi er sunde, friske og livsglade, men da de fleste af os ikke har prøvet andet, tager vi dette som en selvfølge og føler os ofte mellem andre mennesker som særlinge.

Til daglig ser vi utallige kødspisere, som tilsyneladende er sunde og livsglade og en mistanke nager os inderst inde: „Er hele denne afholdenhed ikke ganske overflødig?"

Som 27årig søn af lærer M. Stokholm, der er et af Vegetarisk forenings første medlemmer, er jeg en af dem, der er voxet op helt uden at spise kød, og jeg er af redaktionen blevet opfordret til at udtale mig vedrørende mit syn på vegetarismen,

17 år gammel kunde jeg se tilbage på en lykkelig barndom.

Jeg havde aldrig været syg, havde aldrig haft brug for lægehjælp og havde altid følt, at det var pragtfuldt overhovedet at være til. Jeg var

optimist til fingerspidserne og tilbragte iøvrigt i min fritid uforglemmelige timer i fritidslivet som gul spejder.
Jeg kom i herreekviperingslære og følte også her medvind.
Optimist, som jeg stadig var, sagde jeg efter sex års arbejde i samme plads min stilling op og begyndte selv 23 år gammel en forretning på et tagkammer på en 5. sal i den yderste udkant af Århus. De eneste penge, jeg havde, var en del af den sidste måneds gage.
I løbet af ca. 3 år havde jeg oparbejdet dette til en landskendt virksomhed med filialer på hovedgaderne i Ålborg, Horsens og Silkeborg foruden hovedforretningen i Århus, som var udvidet adskillige gange.
Jeg beskæftigede allerede den gang 13 mand, deriblandt expedienter, som var gifte og havde halvvoxne børn. Alt dette nævner jeg kun for at slå fast, at en vegetar ikke just behøver at være handikappet i kampen for tilværelsen.
Mistanken om værdien af vegetarismens afholdenhed tog imidlertid nu overhånd. Jeg spiste så kød som andre mennesker, gik altid meget sent i seng, røg megen tobak og nød spiritus som de fleste. Resultatet udeblev ikke: Glæden ved arbejdet og tilværelsen forsvandt. Jeg kunde ikke længere overkomme den kæmpeopgave, der tidligere havde været en leg. Appetitten forsvandt, jeg blev overnervøs, søvnløs og endte til sidst på hospitalet.
Jeg fik sovemidler, nervemedicin og indsprøjtninger i blodet af arsenik og stryknin, hvilket skulde give mig appetit og styrke mig, men helbredet blev stadig mere elendigt. Jeg fik permanent forkølelse med feber og syntes, at livet var utåleligt.
Overlægen hjalp mig imidlertid, idet han tilrådede mig et ophold i sydens sol.
Jeg kom nu i tanker om min faders gamle lærdom om den store naturlæge: Sol, vand, frisk luft, motion, diæt uden anvendelse af medicin, og jeg satte mig for, at jeg strax vilde følge overlægens ordination og yderligere prøve samtidig atter at leve efter den sundhedsrecept, som havde været gældende under min opvækst.
Dagen efter var jeg på vej til Madeira. Allerede under sørejsen på rejsens 5. dag tog jeg, stik mod det, man kalder sund fornuft, solbad på skibets dæk, til trods for at vi befandt os i januar måned og ikke var nået længere end til Biskaya-bugten. Forkølelsen forsvandt.
På Madeira levede jeg næsten udelukkende af råkost og bemærkede, at mange af de meget velhavende amerikanske turister med den største selvfølge gjorde det samme.
Øen bugner som bekendt af de skønneste sydfrugter, hvoraf der findes en mængde sorter, som slet ikke forhandles herhjemme. Solen skinnede dagen lang fra en dybblå himmel, og størsteparten af dagen tilbragte jeg altid i badebenklæder mellem den skønne tropekysts vilde klipper.
Efter 1 måneds ophold brændte jeg atter af livsmod og energi og rejste så hjem til Danmark som det sundeste menneske, der kan findes, og trådte ind i forretningslivet igen.
Jeg måtte sande ordsproget: „Af skade bliver man klog". Jeg var ovenikøbet så heldig også at blive rig, idet jeg nu betragter sundhed som den største rigdom.
Min fader havde ret.

Gunnar Stokholm.

Spredt og samlet.

Landsforeningens formand, hr. repræsentant N. Nielsen, Gentofte, runder den 14. april 50-årshjørnet. Der er sommetider noget sandt i den gamle antagelse, at en mand først bliver voxen, når han fylder 50; Hr. Nielsen er et udmærket exempel herpå. Han er nemlig spændstig og rørig som en 18-årig knøs — han fejrer f. ex. stadig triumfer i tennis og

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.

Udflugt søndag den 23. april til Hareskoven. Fra Slangerupbanens station, Nørrebro, kl. 9,15 med dobbelt-billet til Bagsværd kr. 0,95 (+ 40 øre for sporvogn eller S-bane + ca. 40 øre, da vi måske tiltræder tilbagerejsen fra en anden station). Tilbage i København kl. 18,01 eller 19,03.

---

badminton. Men ellers er han såmæn både fornuftig, besindig, betænksom, forstående, initiativrig og handledygtig som en voxen mand bør være — ellers havde vi vel heller ikke valgt ham til formand for D. v. f. — Vi ønsker held og lykke med dagen og fremtiden. *w. d.*

Stefan Vøldan's vegetariske højskole og feriehjem, Egelundshuset ved Frederikssund, har påbegyndt sin virksomhed. For de af vore medlemmer, der er kendt med Egelundshuset, er der ingen tvivl om, at det er et heldigt valg, hr. Vøldan har gjort, da han lod denne henrivende plet blive rammen om den virksomhed, han så længe har forberedt. Der er her muligheder som kun få andre steder, og med de erfaringer, hr. Vøldan og hans medinteresserede har indhøstet gennem årene, er der kun grund til at nære de bedste forventninger om, at dette nye og omfattende foretagende vil blive gennemført på bedste måde.
Vi ønsker hr. Vøldan lykke til at nå de resultater, hans arbejde er rettet imod, og henviser til annoncen andetsteds i bladet.

Pædagogisk ernæringskursus. Hr. Johs. Rosbach afholder på Borups højskole fra 23. marts til 4. maj følgende kursus: Torsdag d. 23. marts kl. 19-21 Pædagogik og individuel ernæring. Torsdag d. 30. marts kl. 19-21 årstidernes ernæring. Onsdag d. 5. april kl. 19-21 Rigtig ernæring på de forskellige alderstrin. Torsdag d. 13. april kl. 19-21 De forskellige temperamenters ernæring. Torsdag d. 20. april kl. 19-21 Frugt og bær. Torsdag d. 27. april kl. 19-21 Kornprodukter. Torsdag d. 4. maj kl. 19-21 Gemyse og rodfrugter. Onsdag d. 11. maj Kl. 19-21 Ernæring som sygdomsvolder og sygdomsophæver. Prisen for hele kursus 10 kr. Enkeltforedrag 1,25 kr. Tlf. Eva 595.

Skolehygiejne. Kommissionen om skolehygiejne har afgivet 2. del af sin betænkning. Den omfatter skolelæger og -tandlæger m. v. Lægens opgave skal — ifølge betænkningen — være af vejledende art. Han skal således give hjemmene anvisning på ændret levevis og afgive trykte vejledninger. Vi har gentagne gange peget på skolens ansvar, når barnet en betydelig del af dagen berøves adgangen til fri luft. Dette kommer tydeligt frem i betænkningen, som også er opmærksom på andre lignende forhold (holdningslejl f. ex.). Der stilles forslag om skolesundhedsplejersker, der skal være et mellemled mellem skolen, lægen og hjemmet. I afsnittet om tandbehandlingen omtales ernæringens forhold til tandsygdommene og det understreges, at skolefrokost (fremfor varm mad) er at foretrække. Skolefrokosten består af 4 stk. rugbrød (forhåbentlig groft fuldkornsbrød!) med smør, frugtsalat, revet gulerod, leverpostej og ost samt 1 æble og $^1/_4$ liter sødmælk.
Principielt viser betænkningen stor forståelse og god vilje til at afhjælpe de foreliggende mangler ved skolebørnenes hygiejne og gennemføres betænkningen, vil børnene (og hjemmene) modtage en undervisning, som hidtil har været meget mangelfuldt røgtet. *F.-J.*

Gunnar Stokholm

(søn af lærer M. Stokholm)

sælger herre-klæder i København.

Som nyindmeldt medlem af Vegetarisk forening tillader jeg mig ved nærværende at anbefale mig ved levering af gode herre-klæder.
Efter at have etableret 4 forretninger i Jylland, med hvilke jeg ved reel og omhyggelig kundebetjening har haft succes, har jeg nu åbnet en tilsvarende forretning i København, hvor jeg selv er til stede.
Det vilde glæde mig meget at få en kundekres inden for medlemmerne af Vegetarisk forening, og jeg inviterer alle medlemmer, som har interesse for sagen, til ganske uden købetvang at aflægge mig en visit.

Det er Axeltorv 8, 2. sal (Vægtergården).

Som ledetråd kan jeg anføre følgende priser:

Klædning efter mål, engelsk kamgarn	kr.	108,00
do. - - helulden kamgarn	-	118,00
do. - - meget slidstærk kamgarn	-	138,00
do. - - bedste existerende stof	-	168,00
Sportstøj til unge mennesker fra	-	68,00
do. efter mål	-	88,00
Frakker færdige og efter mål	kr.	28,00—158,00

I anledning af nyetableringen i København vil jeg **indtil videre** tilbyde kunder, som kan legitimere sig som medlemmer af Vegetarisk forening, **10 pct. rabat.** hvilket dog kun gælder ved køb i forretningen i København.

Ligeledes vil medlemmer af foreningen kunne påregne lempelige betalingsvilkår i samtlige forretninger.

Ærbødigst

Kuur-Tailoring

v. G. Stokholm.

KØBENHAVN Axeltorv 8, Tlf. Palæ 7212 · AARHUS Park-allé 15, Tlf. 10500 (3 Lin.) · AALBORG Vesterbro 113, Tlf. 265.
HORSENS Borgergade 18-20, Tlf. 2305. · SILKEBORG Søndergade 19, Tlf. 1350.

Undertegnede vil hermed gærne stærkt anbefale hr. Gunnar Stokholms forretning, dels fordi han er søn af et af vore kendte medlemmer, førstelærer M. Stokholm, Ragebøl, bl. a. kendt for sine smukke sange i vor sangbog, dels fordi hr. G. Stokholm selv er medlem af foreningen, og så sidst, men ikke mindst, fordi hr. Stokholm er kendt som en fin og reel forretningsmand.

Oluf Egerod.

STEFAN VØLDANS vegetariske højskole og feriehjem, „Egelundshuset“,

Frederikssund. Tlf. Femhøj 21.

Gæster modtages for kortere og længere tid. Solrige værelser. Ophold med 1. klasses pension, råkost og vegetarisk kost, kr. 5,50 pr. dag.
Weekend fra lørdag aften (med aftensmåltid) til mandag morgen (med morgenmåltid) kr. 7,00.
Højskolekursus i ny ernærings- og sundhedslære, 8 dage kr. 40,00, 14 dage kr. 70,00.
Alt ny-istandsat. Centralvarme. Stor have. Enestående smuk natur. Fjord, skov, land.

Hold forår på Egelundshuset.

Vejle vegetabilsk margarine

— den rene plantemargarine

indeholder ikke A & D vitamin, sælges kun til medlemmer af Dansk vegetarisk forening og foreningen Sundhed og ny tid.

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

Vi har hele landet til kunde og kan også sende Dem Deres forbrug af vegetabilsk margarine. Prøv det og bliv tilfreds.

Prisen er kun 105 øre for et helt kilogram.

Skriv straks til hovedforhandleren

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

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

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.

Vegetar-pensionatet

Nørrebrogade 27 1
tlf. Nora 7523

Gode værelser
god mad
små priser.

Mad udbringes.

DET ER FRA VEJLE

DE får alle sundhedsfødevarer billigst.

Hver dag sender vi over hele landet vore specialiteter samt m. a.

Kruska i Are Waerlands original pakninger. M.H. fuldkornsrugbrød (Waerlands vikingebrød). M.H. fuldkornshvedebrød. „Nomela“ fuldkornshvedebrød, hver dag friskbagt. Fuldkornsrug- & hvedemel - grahamsmel. Knækkede havregryn, fine, grove & mellemfine. Hvedeklid speciel, fint, grovt & mellemfint. Store blaa rosiner m. kerner. Små blaa rosiner u. kerner. Gule sultana rosiner u. kerner. Rynkeby æblemost. Svendborg myseost. Spiseolie. Urtethe. Upolerede ris. Figner. Dadler. Bananer. Citroner. Appelsiner. Nødder & nøddekerner. Bihonning. Mørk & lys puddersukker. Skodsborg produkter m. m.

Forhør vore priser, før De køber.

Varer for kr. 10 franco overalt. Ingen efterkravsgebyr. Postkonto 16257 eller bank bedes benyttet.

N. M. LARSEN,
Vedelsgade 50, Vejle.
Tlf. 812.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
åbner atter til april.
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.

Hvidovre strand
(Solagervej 31), praktisk indrettet sommerhus med elektrisk lys til leje, evt. salg. Skriv til *H. Nielsen*, Camilla Nielsensvej 12, 2., F.

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

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

NU
har Fysisk kuranstalt
overtaget driften at
Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
hvis devise er:
God, nærende, veltillavet vegetarisk mad for enhver pung.

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

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætisk kuranstalt
med medicinsk klinik.
Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forlang prospekt. Tlf. 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

Vegetarian China.

Under denne overskrift har W. Adolph, professor i fysiologisk kemi ved Peking universitet, nylig offentliggjort en artikel i et amerikansk tidsskrift, „The Scientific American".
Heri oplyses, at 90 pct. af Chinas befolkning er landboere, der lever på meget små lodder. I provinsen Shantung, der tæller 37 mill., findes kun 10 mill. ha dyrkeligt areal, det bliver 0,27 ha pr. person. Herefter skulde en dansk bondegård på 30 ha rumme 110 personer. Følgen heraf er, at befolkningen maa leve af jordens produkter direkte. Der bliver næsten ikke råd til omvejen gennem husdyr.
Som gennemsnit af nogle kostundersøgelser er professor Adolph nået til følgende pct. fordeling, som han sammenligner med tilsvarende Undersøgelser fra U. S. A.

	U. S. A.	China
Kød og æg	21 pct.	3 pct.
Fedtstoffer	10 „	4 „
Mælk	9 „	
Sukker og stivelse	10 „	
Grønsager og frugt	12 „	5 „
Korn og bælgfrugter	38 „	88 „

Prof. Adolph skriver:
„Selv de 3 pct. af kød og æg anses af mange for for højt ansat. Særligt bemærkelsesværdig er den totale mangel på mælk. Det gennemsnitlige forbrug heraf er mindre end 0,1 pct. Dette står i absolut modstrid med den amerikanske videnskab, der hævder, at børn og unge mennesker skal have 1 l mælk om dagen for at få tilstrækkeligt kalk. Der er imidlertid ikke mindste tegn til, at resultaterne står under tilsvarende resultater fra ikke vegetariske lande."

33. årgang **1. maj 1939** **nummer 5**