VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER



Fru Mary Jeppesen, der har indbudt årsmødet til villa „Klinten".

Årsmødet 1939.

Som det vil være medlemmerne bekendt af Vegetarisk tidsskrifts augustnummer afholder Dansk vegetarisk forening sit årsmøde søndag den 27. august på villa „Klinten" ved Mosede strand. Foruden det sædvanlige program for foreningens årsmøde (se dagsordenen i forrige nummer af Vegetarisk tidsskrift) bydes deltagerne i vor „generalforsamling" i år på lejlighed til solbad og bad i Køge bugt osv., på to fællesmåltider og på foredrag af dr. Øster om „Vegetarismen og arbejdsevnen" og af skoleinspek-

tør Oluf Egerod om hans sidste amerikarejse til verdensudstillingen.

Vi håber derved at bevæge så mange flere af foreningens medlemmer til at komme til stede, også dem, der ikke vil risikere at spilde en søndag på „uinteressante beretninger" og „ligegyldige valg", men hellere vil tilbringe dagen i naturen. Ingen har i år en undskyldning for at blive borte, og medlemmerne bør troppe op for at støtte foreningen — og bestyrelsen — ved deres nærværelse, ved saglig kritik af foreningens ledelse i det forløbne år, ved valg af de bedst egnede blandt medlemmerne til vore tillidshverv og ved råd og forslag angående programmet for det kommende års arbejde.

De, der ved at være medlemmer af Dansk vegetarisk forening anerkender berettigelsen og betydningen af vor forening, må forstå, at dens værdi for os og for samfundet er afhængig af ikke blot vort medlemstals forøgelse, men også af det enkelte medlems indsats. Og netop på dette punkt: hvad den enkelte kan gøre for foreningen, skulde dette årsmøde bringe klarhed, fordi der, foruden de officielle forhandlinger, bliver rig lejlighed — på stranden og under fællesmåltiderne — til meningsudvekslinger, til luftning af anker over bestyrelsens forsømmelser og forsyndelser og til fremsættelse af specielle ideer for dens Virke i fremtiden. Bestyrelsen vil ikke føle sig krænket ved på årsmødet at få direktiver fra medlemmerne, men tværtimod opfatte dem som tegn på interesse for foreningens arbejde.

Det har været påtænkt at arrangere et offentligt propagandamøde i tilslutning til årsmødet, men tanken blev opgivet, fordi vi mener, at den 27. august i år skal være de danske vegetarers dag, en dag, hvor vi mellem meningsfæller kan drøfte alt, der har fælles interesse for vegetarer. Dermed er ikke ment, at medlemmerne ikke skal tage pårørende eller interesserede med til årsmødet — tværtimod, de er velkomne.

Altså: vi mødes alle den 27. august på „Klinten"!

NB. Husk badetøjet og frokosten, og husk, at betalingen for den specielle rutebil fra Toftegårds plads i Valby til „Klinten" (tur og retur kr. 1,60) må være indsendt til D. v. f., Istedgade 7, postkonto 25656, senest den 23., ellers må den ordinære rutebil (9,38, 9,58 osv. à kr. 2,00) benyttes. Og ligeledes må deltagelse i aftensmåltidet Kl. 18 á kr. 1,50 anmeldes.

N. Nielsen.

Agitationen skal i gang.

Til efteråret arrangeres nogle store demonstrationsmøder, og næste nummer af Vegetarisk tidsskrift udkommer som et stort dobbeltnummer for at vække interesse for vegetarismen og først og fremmest skaffe foreningen den tilslutning, som kommer af sig selv, når folk først får kendskab til vore ideer og deres berettigelse i samfundet.

Men agitationen koster penge,

og for at kunne gennemføre vore planer, regner vi alvorligt med vore venners elskværdige bistand. I den henseende er vi aldrig blevet skuffet, og en ven af sagen har allerede lovet at skænke kr. 25,00, hvis 5 andre vil give et lignende beløb — og de vil sikkert komme, hvis DE vil være een af dem.
Desuden håber vi på, at postkonto 25656, lydende på Dansk vegetarisk forening, Istedgade 7, København V., må blive bombarderet med små og store gaver til agitationen.
Alle, der er med i den økonomiske støtte, sikres et antal exemplarer af det store, smukke extranummer til gratis uddeling blandt interesserede og får således dobbelt anledning til at være med i denne kampagne.

Bestyrelsen.

Moderne læger.

Medicin overflødig. Største delen af den medicin, jeg hælder i mine patienter, er teoretisk overflødig — i praxis hjælper den ofte patienterne, og de føler sig ulykkelige, hvis de ikke får medicin. Da livets mål for en læge jo må være at skabe den størst mulige lykke for det størst mulige antal patienter, er jeg i praxis en stor medicinforbruger.

Dr. *Per Thygesen* (U. f. L. 10.-11.-38).

Kød giver kræfter! Og jeg kan også fuldt ud anerkende påstanden om, at kød og flæsk giver kræfter.

Dr. *Paul Jørgensen* („Christianshavneren" 4.-1.-39).

Et par interessante udtalelser, som siger ikke så lidt. *F.-J.*

Kiropraktik.

Det er slet ikke uinteressant at lægge mærke til, hvorledes lægerne begynder at krese omkring rygraden. Ganske vist er kiropraktik stadig humbug, men påstanden om, at en række sygdomme kan opstå som følge af hvirvelforskydninger, begynder nu at blive „videnskab"
For et par år siden skrev fhv. gymnastikinspektør Knudsen en lille pjece om ryggens behandling, og denne kapacitet på dette område har også senere gjort opmærksom på, at halvdelen af vore børn går med dårlige rygge.
Overlæge Bartels ved Viborg sygehus har i „Ugeskrift for Læger" skrevet om, hvorledes den forbedrede røntgenteknik har gjort det muligt at konstatere fejlstillinger, forskydninger af hvirvlerne, og hvorledes disse fejlstillinger er i stand til at forårsage sygdom (det er særlig lumbago og ischias, som omtales).

Dr. med. Inga Saeves, som er overlæge ved Oslo bys sygehus, har søgt kiropraktor for nervesmerter i halsen med udmærket resultat, og har i flere tilfælde anbefalet andre at søge kiropraktor.
Dr. med. A. Tanberg, overlæge ved gigthospitalet, har exempler på, at kiropraktik kan hjælpe mod ischias og lumbago.
Dr. med. Alex Brinchmann, der selv er orthopæd, har i flere tilfælde anbefalet patienter at søge kiropraktor.
Vi har tidligere omtalt, at den berømte schweiziske naturlæge, dr. med. Bircher-Benner har sagt god for kiropraktiken, som anvendes på hans klinik i forbindelse med hans øvrige behandlingsmåde. (Kiropraktorernes svage punkt er jo deres mangelfulde forståelse af rigtig levemåde.) Dr. B.-B. blev selvfølgelig angrebet af de andre læger. Men der er nu sket det, at kanton Zürich i Schweiz ved folkeafstemning har vedtaget at legalisere kiropraktik, som altså nu er lovlig godkendt. *F.-J.*

Støt arbejdet ved at købe vor literatur. - Vi har en formue i vore bøger, men den bliver først til gavn for foreningen, når medlemmerne køber bøgerne og giver dem til pårørende og venner. Der er her en opgave. som D.v.f. venter, DE vil løse. Se fortegnelsen s. 102.

Spredt og samlet.

Jahrbuch der Deutschen Lebensreform 1939 bringer foruden en række principielle artikler om „Lebensreform" i nationalsocialistisk forstand tillige en række praktiske oplysninger om foreninger, kursteder, spisestuer, læger og tandlæger, som arbejder i overensstemmelse hermed. Bogen er en nyttig håndbog for alle, som søger oplysning om herhenhørende spørgsmål. *F.-J.*

„Fortsætteren", elevblad for kommunale fortsættelseskursus, behandler af og til spørgsmål vedrørende fornuftig levevis. Blandt andet har man også behandlet råkostproblemet. Vi citerer: „. . . . vi læser om mineralier og vitaminer, læser, at kogning er skadelig, og at kød ofte er farligt at spise i det lange løb, men — vi koger og steger stadig både kød- og melretter! Hvorfor?" — Vi er vist en del vegetarer, som hos os selv kunde spørge: Hvorfor? *F.-J.*

„Der Wegweiser 1939" er en nyttig lille kalender med oplysninger om naturlig kost og naturlig levemåde i det hele taget. Den er udgivet af „Heilerte-Gesellschaft Luvos Just K. G.", Blankenburg i Harz. *F.-J.*

„Vor føde og vor sundhed" er navnet på et lille hefte med oplysninger om vitaminalfabetets efterhånden talrige bogstaver Det er udgivet af Akts. Ferrosan og henviser til brugen af vitaminpræparater. *F.-J.*

„Das wichtigste Buch für jedermann" er en forkortet udgave af et større værk af den kendte tyske vegetar Ferdinand Schrey. Det giver i knap form de vigtigste regler for en sund livsførelse og naturhelbredelse. Hvis den efter sin bestemmelse bliver udbredt i massevis, vil den gøre stor nytte. *F.-J.*

„Naturlig Jordbruk" er navnet på nogle pjecer, som lektor Hope i Vereide i Nordnorge udgiver. De behandler det nu så aktuelle problem om biologisk-dynamisk jorddyrkning. Udgiveren gør hermed et uegennyttigt og meget nødvendigt oplysningsarbejde. De fire hidtil udkomne hefter koster henholdsvis 50—85—100—125 øre plus forsendelsesporto. Man får

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.

---

af de udkomne hefter alt at vide, som har betydning for jorden og derigennem for planternes og tilsidst for menneskenes sundhed. Såvel udgiveren som andre kyndige mænd på disse områder har forfattet de forskellige afsnit. Det er glædeligt at se, at der også så højt mod nord kæmpes for fremskridt på dette vigtige punkt. *F.-J.*

En Lykønskning. I anledning af, at det den 19. august var 20 siden, hr. P. Rasmussen overtog Vegetarisk restaurant, har foreningen sendt ham en blomsterhilsen med følgende skrivelse:

> Kære hr. Rasmussen! Dansk vegetarisk forenings bestyrelse har overdraget mig at fremsende foreningens lykønskning i dagens anledning. Det er vort håb, at det store arbejde, som De og Deres hustru har udført i de forløbne 20 år for at tilfredsstille dem, der havde brug for et vegetarisk madsted, og den kraftige agitation for vegetarismen, som De har udført ved Deres virke, må bære frugt, således, at De ikke blot må erfare arbejdets glæde, men også opnå velfortjent løn for vel udført arbejde i en god sags tjeneste.
> Med venlig hilsen. *N. Nielsen*, formand.

„Sundhed og Ny Tid" indleder sæsonen tirsdag den 29. august med et foredrag af formanden, dr. phil. K. v. Ehrenfels om „Vor forening". Tirsdag den 5. og tirsdag d. 19. september vil friherre Walleen-Bornemann holde forelæsning om „Åndelig livsanskuelse. Tirsdag den 12. afholdes kollektiv aften, hvor hr. Viggo Sørensen indleder med „Det ondes problem". Tirsdag den 26. holder dr. Martin Ellehauge foredrag over „Menneske — køn, teologi eller naturhistorie?" Mødested Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28. Vore medlemmer har adgang for 25 øre. *N. N.*

Spædbørn skal have frugt- og grønsagssaft. Det er godt at se, hvorledes dette gode råd bliver slået fast. Ved et møde på Gentofte rådhus, arrangeret af det sociale udvalg, talte dr. P. M. Sander om spædbørnsernæringen. Anvendelsen af rå frugtsaft både for brystbarnets og det kunstigt ernærede barns vedkommende anbefaledes. Allerede fra 8 ugers alderen kan et par teskefulde daglig af appelsin-, citron- eller gulerodssaft anvendes. *F.-J.*

H. C. Andersen var i hele sit liv en trofast afholdsmand, og han viste tydeligt, at han foragtede den kunstlede „glæde" og det do. „humør", der udvikles ved sprit. Engang, da han var til taffel hos Frederik d. 7., hældte han som sædvanlig vand i sit vinglas, når han mente, det ikke blev bemærket, men kongen havde bemærket det og sagde: „Drikker du vand, når du skåler med din konge?" Men H. C. Andersen svarede: „Når jeg drikker med min konge, er vand den ædleste og kongeligste drik." — Frederik d. 7. blev helt og fuldt afvæbnet.

(„Vegetarianen".) *E. H.*

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 Houmoller-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

Krestoffer P. Rasmussen.

Tak for dit milde øje,
for ædel sang og musik,
tak for, hvad fra det høje
igennem din sjæl vi fik.

E. H.

„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

Vegetar-pensionatet

Nørrebrogade 27 1

tlf. Nora 7523

Gode værelser
god mad
små priser.

Mad udbringes.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.

Råstoffer til KRUSKA.
Alkoholfrie vine.
Medlemmer rabat.

Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

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.

Ung pige fra vegetarisk hjem kan få let huslig plads. 3 friaftener ugentlig foruden de sædvanlige fridage. Henvendelse **fru dommer Lund-Andersen, Hegelsvej 27, Charlottenlund. Tlf. Ordrup 1639.**

STEFAN VØLDANS

vegetariske højskole og feriehjem, „Egelundshuset", Frederikssund. Tlf. Femhøj 21.

Gæster modt. f. kortere og længere tid. Solrige værelser. Ophold m. 1. kl.s pension, råkost, veget. kost 5,50 pr. dag **Weekend,** lørd. aften (aftensmåltid) t. mand. morgen (morgenmåltid) kr. 7,00. **Højskolekursus** i ny ernærings- og sundhedslære, 8 dage 40,00, 14 dage 70,00.
Alt ny-istandsat. Centralv. Stor have, Enest. smuk natur. Fjord, skov, land.
Hold ferie på Egelundshuset.



Finere herreklæder.

GUNNAR STOKHOLM.
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 7212.

Rabat til medlemmerne.

Anbefales af Oluf Egerod.



Priser: Heftet kr. 7,50
Kartonneret - 8,50
Shirting - 10,00
Skindimit. - 12,00

„SUND MAD skaber SUNDE HJEM"

Den nye vegetariske kogebog, som alle bør eje.

Af Nora Thomsen.
Examineret husholdningslærerinde.
Flerårig køkkenchef på Skodsborg badesanatorium.

Som indledning en meget interessant **„Kortfattet Ernæringslære"** Af overlæge Carl Ottosen, Skodsborg.

En nutids-kogebog med værdifuld vejledning i tilberedning af den bedste kost for sunde og syge. 27 firefarvede illustrationer. Foruden ca. 550 opskrifter gives afsnit om bagning, syltning og henkogning samt et betydningsfuldt diætafsnit for afmagrende og fedende kost, sukkersygediæt og fl. a.

SUNDHEDSBLADETS EXPEDITION,
Suomisvej 5, København V. Tlf. Nora 860.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
modtager gæster til ferie, hvile og behandling. Priserne billigere før og efter ferietiden.
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.

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.

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

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-diætetisk 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