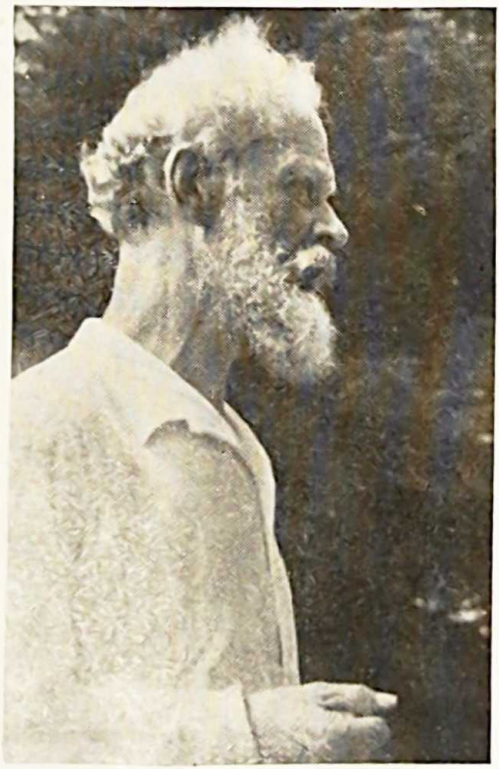
Vegetarisk Tidsskrift



Ernæringsforskeren, dr. Ragner Berg 70 år.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

37. årgang
nummer 8
1. august 1943

Dr. Ragner Berg 70 år.

Det er vel ikke så mange danske, der ved synderligt om dr. Ragner Berg, og dog er forholdet det, at når talen er om store skandinaviske navne på ernæringsforskningens område, så indtager dr. Berg en så fremragende plads, at hans videnskabelige verdensberømmelse er en fastslået kendsgerning. Og da summen af hans videnskabelige erfaringer i meget høj grad understøtter den vegetariske levemåde, så er det kun naturlig taknemmelighed, som bringer os til at sende dr. Berg en lykønskning og tak til 70årsdagen.

Dr. Berg er utvivlsomt en af verdens største ernæringsforskere, især på mikrokemiens område, hvor det drejer sig om at konstatere tilstedeværelse og virkning af de allermindste og for den almindelige kemiske analyse vanskeligt tilgængelige bestanddele i vor føde. I en lang årrække har han fra sit laboratorium, en fortsættelse af laboratoriet „Weisser Hirsch", i Dresden udsendt det ene højvidenskabelige værk efter det andet. Adskillige er udkommet i flere oplag og danner grundlaget for adskillig anden forskning på disse områder.

Skønt dr. Berg ikke er agitator, som f. ex. dr. Hindhede, så har han dog ikke nøjedes med at udsende højvidenskabelige tabeller. Det har været ham om at gøre, at der i den folkelige ernæring blev draget de praktiske konsekvenser af hans undersøgelser. Flere af hans arbejder, herunder også en kogebog, er af den allerstørste værdi for almindelige dødelige, som deri finder livsvigtige leveregler. Der har da også jævnligt været bud efter dr. Berg som foredragsholder, og ved flere af de internationale vegetarkongresser har han været den førende foredragsholder og har med sin betydelige autoritet talt manende ord til os og hele menneskeheden om at følge naturens bud og forlade en levemåde, som efter mange lidelser bringer os i en altfor tidlig grav.

Ikke mindst hans advarsel mod for megen kornføde som syredannende har vakt opsigt (og modsigelse). Men hans hovedpåstand om baseoverskud som sund og syreoverskud som farlig gør kornføde mistænkelig, hvis den ikke opvejes med så megen basisk føde, at virkningen ophæves. Hvis han kunde få menneskeheden til at følge den praktiske leveregel, som han har opstillet, og som lyder!

> „Spis 5—7 gange så mange frugter og grønsager som alle andre fødemidler tilsammen, og spis en betydelig del af dem i rå tilstand",

så vilde den værste af alle civilisationens onder, forstoppelsen, forsvinde, og med den en lang række af de frygtelige sygdomme, som er dens følge. Og en sund efterslægt vilde stå som det herlige monument for en betydelig forsker, en menneskehedens velgører.

St. Fink-Jensen.

Bisættelse. Lørdag den 21. juli bisattes vort interesserede medlem, fru Eleonora Madsen fra Bispebjerg krematorium. D.v.f. havde sendt en signeret krans, og formanden udtrykte vegetarernes tak for fru Madsens nidkære arbejde for vegetarismen.

Dansk vegetarisk forenings årsmøde

på Skodsborg badesanatorium søndag den 29. august 1943.

Afrejse fra Hovedbanegården kl. 9,20 med gennemgående tog eller med S-tog kl. 9,15 (omstigning i Klampenborg). Fra Frederiksberg kl. 9,04 (omstigning i Hellerup og Klampenborg). Der er cyklestald ved sanatoriet.

Kl. 10,15. Dansk vegetarisk forenings ordinære generalforsamling.
Dagsorden: 1. Dirigentvalg.
2. Formandens beretning og regnskabsaflæggelse for året 1. juli 1942—30. juni 1943. I tilslutning hertil drøftelse af det fremtidige arbejde.
3. Valg: Formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter.
4. Beretning og regnskab for børnehjemsfondet.
5. Eventuelt.

NB. Ethvert medlem kan lade sig repræsentere ved et andet medlem. Stemmefuldmagter sendes til formanden eller afleveres på årsmødet.

Kl. 13,00. Bade- og spisepavse. Frokost medbringes. Drikkevarer kan købes.

Kl. 15,00. Foredrag af højesteretsadvokat Eivind Eckbo fra Oslo om „Faste og Sundhed".

Kl. 18,00. Fællesspisning à 3 kr.
Deltagelse i middagen må anmeldes til D.v.f., Gentofte 1782 y, senest torsdag den 26. august, Vi venter stor tilslutning, sanatoriets mad er jo berømt. Tag pårørende og interesserede med, også til generalforsamling og foredrag.

Vi håber at kunne overtyde deltagerne i årsmødet om, at vor forenings arbejde er af betydning ikke blot for vegetarerne, men for det danske folks sundhed, og at vegetarismen ved ikke blot at stræbe efter større legemlig sundhed, men ved sit krav om respekt for dyrenes liv fremmer en anden ånd, en sundere, en mildere, end den, der kendetegner tiden.

Vi beder alle medlemmer give møde for ved nærværelse, ved deltagelse i diskussion og valg at opmuntre og støtte os i vort arbejde for vegetarerne, for vegetarismen. *Bestyrelsen.*

Kommunelærerinde, frk. Margrethe Olsens feriekoloni ved Bjerre strand er helt igennem præget af frk. Olsens vidunderlige optimisme. Ser det sort ud, trøster lejrmoster sig med, at der er så mange interesserede og offervillige mennesker i vor stridende verden, og nogle af dem vil altid vende blikket mod Bjerre strand. Selvfølgelig har frk. Olsen måttet bruge sin egen gage for at holde lejren i gang; men når det har knebet allermest, har der altid været andre, der trådte til.

Vi opfordrer vore medlemmer til at støtte frk. Olsens arbejde. Bidrag kan sendes til formanden. Vi har hidtil haft den glæde fra Gösta Lindell at modtage kr. 13,00. Tak! *w.d.*

Bjarne Wiborg in memoriam.

Grosserer Bjarne Wiborg, den første pioner for vegetarbevægelsen i Norge, er nylig død i Lissabon.

Han kom som ganske ung til Portugal, hvor han på grund af en uheldig diæt pådrog sig en sygdom, som karakteriseres ved »udvidet og nedsunket mavesæk«. Tilsidst blev han så dårlig, at doktoren sagde, han ikke kunde leve. Men han var jo bare nogen og tyve år og kunde ikke opgive håbet, og da han hørte om den mærkværdige sundhedsbevægelse, som kaldtes »vegetarisme«, besluttede han sig til at prøve denne. Han begyndte med frugtsaft og afkog af ris, gik i det hele meget forsigtigt tilværks. Det varede ikke længe, før han mærkede bedring; det var især frugtsaften, som lidt efter lidt gav ham kræfter til at kæmpe mod sygdommen. Så gik han over til frugtmos ved siden af ris, kogt i vand. Helbredelsen gik nu hurtigt fremover, og det varede ikke længe, før han kunde gå over til ren frugtkost, den diæt som han senere kom til at holde fast ved. Vanskeligheden for ham var, at han ikke kunde fordøje hverken mandler eller nødder. Men han rettede på dette ved at spise lidt letfordøjelig grahamsbrød ved siden af frugten. Helt rask kunde han jo aldrig blive med sin nedsunkne mavesæk, men han blev da 79, og det er jo lidt mere end nogen og tyve.

Det mærkelige fænomen, at han virkelig opnåede helbredelse ved helt at slippe kød af døde dyr og alle skadelige nydelsesmidler, gjorde, at han ikke fik fred i sit sind, før han havde gjort sin familje i Norge delagtig i denne opdagelse. Han sendte derfor både bøger og breve om dette til sin søster, fru Martha Fleischer, som i flere år havde været nedbrudt af sygdom. Han havde da også den store glæde at opleve, at også hun blev helt frisk. Hun har senere som formand i Norges vegetariske forening gjort meget for vegetarismens udbredelse i Norge. *a.*

Ny behandling af mavesår.

Af en artikel af dr. Tobiassen i Sundhedsbladets nr. 5/1912 fremgår det, at nu er det ikke længere diæt og operation, man tyer til imod mavesår, men indsprøjtninger af kvindeligt konshormon (der også normalt findes hos mænd). Dette hormon har stor indflydelse på slimhinderne i mave og tarm, hvilket man konstaterede ved, at mave- og tolvfingertarmsår ofte læges under svangerskabet, i hvilken periode der findes rigeligt sexualhormon i blodet.

Så bliver spørgsmålet vel, hvorledes sikrer man sig den for slimhinderne nødvendige mængde hormon ad naturlig vej? Mon ikke gennem *naturlig* føde? For man kan vel ikke komme bort fra, at *alle* materialer til menneskelegemets vidunderlige fabriksvirksomhed skal indleveres gennem mave og lunger, der fra naturens hånd er indrettede til at behandle råstofferne — men naturligvis kan gøre krav på at få de rigtige. *N. Nielsen.*

Et godt råd.

»Hvordan bærer man sig ad med at holde op med tobaksbrugen?« har man spurgt forfatteren Hasse Z., som tog afsked med tobakken for 1½ år siden. »Man holder bare op! Ganske simpelt! Eller også bliver man vegetar, og så forsvinder trangen af sig selv. En vegetar har ingen længsel efter spiritus og tobak, måske efter kød, men den længsel må han beherske. Mennesket skal lære sig selv selvbeherskelse og selvdisciplin!« (Ja ellers er der andre, som kommer og gør det! F-J.)

(Vegetarianen).

Vegetarernes kødkort.

Dansk vegetarisk forenings henvendelse til handelsministeren om kompensation for os vegetarer for de for os uanvendelige forbrugerkort for kød (jfr. juninumret af Vegetarisk tidsskrift) blev afslået ved følgende skrivelse fra handelsministeriet af 16. juli:

Dansk vegetarisk Forening.

I en hertil indsendt Skrivelse har Foreningen anholdt om, at der maa blive aabnet Adgang for Vegetarer til at ombytte deres Forbrugerkort for Kød, Flæsk og Paalægsvarer med Rationeringsmærker for Smør og Sukker.

I denne Anledning skal man efter stedfunden Brevveksling med Sundhedsstyrelsen meddele, at Handelsministeriet beklager, at det ikke er muligt at imødekomme det ansøgte.

For saa vidt Foreningen dernæst har anholdt om, at der maa blive givet Vegetarer særlig Tilladelse til Indkøb af vegetabilsk Olie, skal man meddele, at Handelsministeriet ejheller har fundet det muligt at imødekomme dette Ønske, men at man maa henvise de paagældende Forbrugere til at dække deres Forbrug af vegetabilsk Olie ved Indkøb i Detailhandelen.

P. M. V.
H. Jespersen.

Rent afslag uden begrundelse! Vi må gå ud fra, at dette skyldes, at man har anset vanskelighederne ved udregning og tildeling af den ønskede kompensation for uoverkommelige, når der ikke er kødrationering, thi det berettigede i vore ønsker synes ubestrideligt.

Under forrige verdenskrig kunde danske vegetarer få ombyttet flæskemærker med brød-, smør- eller sukkermærker, og en lignende ombytning finder for tiden sted i vore nabolande mod øst og syd. At vi nu ikke har rationeringskort, men at der i stedet ved forbrugerkort sikres befolkningen en andel i de producerede kødvarer (en andel, der vel mindst svarer til den, en rationering turde give), synes ikke at være nogen begrundelse for, at vi denne gang stilles ugunstigere end under forrige krig.

Henstillingen til os om at dække vort forbrug af spiseolie ved indkøb i detailhandelen er utilfredsstillende, idet vegetabilsk olie er vanskeligt at få fat i, bl. a. fordi den købes også af dem, der er forbrugere af kødvarer, specielt af restauranterne. At vegetarerne fik forkøbsret til et begrænset kvantum olie som kompensation for deres afstået fra flæsk og fedt, synes os et rimeligt ønske, og at dette kvantum olie blev billiggjort, vilde kun være retfærdigt, i betragtning af de store summer af offentlige midler, der anvendes til fremme af billiggørelse af kød- og flæskeproduktionen.

Vi må fortsætte vort arbejde for at opnå forståelse for vore berettigede ønsker om at få en rimelig, en for os anvendelig andel i de i vort land producerede fødevarer, ikke nogen større andel, ikke nogen dyrere andel, tværtimod, kun en anden, en sundere end den, flertallet ønsker sig tildelt.

N. Nielsen.
formand for Dansk vegetarisk forening.

Nyt fra Råstrup kursted.

Som sædvanlig holdt „Råstrup kursteds venner" sin generalforsamling på kurstedet den sidste søndag i maj. Det stigende medlemstal — det har passeret de 100 — har gjort det muligt at støtte 4 patienter, og der bevilgedes også for indeværende år støtte til yderligere 4 med ialt 400 kr. Forøvrigt genvalgte man bestyrelsen.

Det var forresten st. Hansaften for 30 år siden, at daværende Anna

Ullerup begyndte sit arbejde med kurgæster i Troense, et arbejde, som i i troskab mod vegetarismen er bleven fortsat med så herlige resultater på det nuværende kursted. Ikke mindre end 20 af kurstedets gæster fejrede dagen ved at melde sig som medlemmer af „Råstrup kursteds venner" — en smuk måde at vise sin taknemmelighed på. Forøvrigt var der anmeldt så mange gæster, at fru Haahr tilbragte flere søvnløse nætter med spekulationer over pladsforholdene. Men det er nu også et herligt sted, enten man er syg eller ej.

Forøvrigt henstiller jeg til vegetarerne, at de også fejrer jubilæet ved at indmelde sig. Det koster kun — og mindst — 3 kr. om året, og nogen bedre agitation for vegetarismen end de mange syge, som i årenes løb er gået raske bort herfra, kan ikke udføres. Indmeldelse sker til undertegnede kasserer,

St. Fink-Jensen,
„Råstrup kursteds venner", Postkonto 16009, „Svalehøj", Kongsvej, Vejle.

Vore udflugter.

Husker De turen til Svaleklint søndag den 1. august? Afrejse fra Vanløse st. kl. 8,03 med dobbeltbillet til Oppesundby. Der er ca. 12 km spaseretur frem og tilbage. Tag badetøj og mad med til hele dagen.

— Turen til Boserup skov den 27. juni forløb i enhver henseende fornøjeligt. De mange deltagere glædede sig over det strålende vejr og over skovens og søens skønhed. Undervejs underholdt en gruppe amatørskuespillere os meget morsomt. Langvarig hvile, for nogles vedkommende forbundet med et bad, afbrød på en behagelig måde fodturen og virkede godt på de i denne tid hos de fleste mennesker medtagne nerver.

Også udflugten til Dragør den 11. juli var begunstiget af godt vejr. Skoleinspektør Egerod førte os i løbet af en time rundt i byen og forklarede os mange af dens ejendommeligheder. Resten af dagen tilbragtes med hvile. *C. Seegelke.*

Dansk vegetarisk forening.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y. Postkonto 25656.

Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshøj. Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Fyns stifts afdeling. Formand og kasserer: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

Kontingent: Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan bestilles hos postvæsenet samt hos redaktionen og expeditionen. Enkeltnumre 35 øre.

Hvad fremragende læger siger

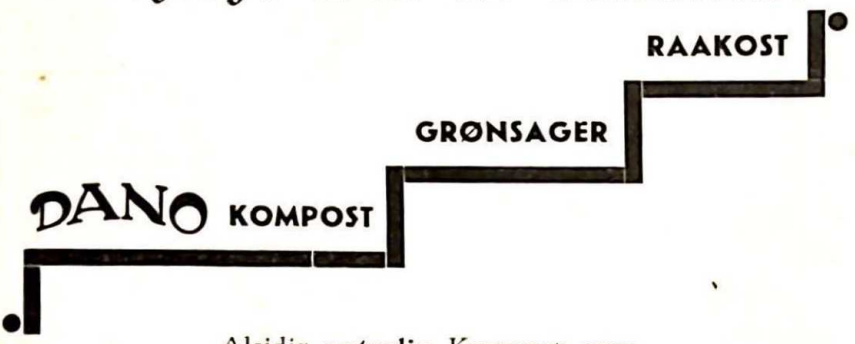
om sundheden — med vegetariske opskrifter. Pris kr. 2,75.

Fhv. højskoleforstander
S Andersen, Kerteminde.

Ung pige
søges snarest til hjælp ved indvendig gærning. Vegetarisk levevis. Mulige tilbud til købmand **Viggo Nielsen, Ny Krogstrup pr. Krogstrup.**

Husk vor litteratur!

3 vigtige Trin til Sundhed!



Alsidig **naturlig** Kompost, som

DANO -KOMPOST,

er Grundlaget for de mest værdifulde Grønsager.

Brug derfor DANO-Kompost i Deres Have.

DANO-KOMPOST erstatter fuldt ud Hestegødningen i Mistbænke og bruges i Drivhuse som Kulsyre- og supplerende Varmekilde.

DANO-KOMPOST anvendes paa Friland og som Jordforbedringsmiddel; den indeholder ogsaa vigtige Mikronæringsstoffer og fremmer det nyttige Bakterieliv i Jorden.

men - DANO-KOMPOST kan kun faas, hvis Deres Kommune — til hygiejnisk Løsning af Dagrenovationsproblemet — opretter en **DANO-Konverterings-Anstalt** til Fremstilling af DANO-KOMPOST af Dagrenovation.

I følgende Kommuner findes DANO-Konverterings-Anstalter i Drift eller under Opførelse:
Gladsaxe - Kensington - Harrow - Esbjerg m. fl.

Forlang Brochure.

DANO **Buddinge Værk pr. Søborg.**
Telefon: Søborg 1118.

Vegetarisk spisesalon,
Nørregade 6², Vejle,
serverer dagligt fra kl. 12—14 og 17.30—19.30 sundhedsmæssig vegetarisk kost. — Linse-, bønne- og nødderetter haves.
M. Skov Hansen.

Åndedrætsteknik.
Dr. Hanish' metode.
Undervisning (børn og voxne).
Margrethe Olsen,
Falkonervænget 31 ⁵.

Frydenstrand badesanatorium.
Læge: Ejnar Eriksen
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste

LÆS
„Sol og Sundhed"
— forlang det i kiosken.
Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.
Skriv efter gratis provenummer til
„Sol og Sundhed", Randers.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 3 kr. pr. halvår. — Forlang gratis provenummer.
Adr.: Postbox 9, Rudkøbing.

LÆR det internationale verdenssprog
Esperanto,
der tales af millioner og har en rig litteratur, benyttes ved internationale kongresser, kursus og rejser og er fag i skolen i mange lande.
Alle oplysninger gennem
Dansk Esperanto Bureau,
Østergade 20, Rudkøbing.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.
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 Godthaabsvej 62 A
Tlf. Gothåb 4290.
Sundhedsfødevarer — Kolonial.
Bringes overalt.

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.

---

date's tryk, københavn v.