# Vegetarisk Tidsskrift



Indhold: Turen til Sätofte gentages - Alle tiders udflugt - Vor sprøjtegale tidsalder - Mariehøns udrydder skadedyr - Fremskridtets eller dødens videnskab? - Dyrs og menneskers modstandskraft - Køkkenkrogen - Glemmer vi at takke?

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

55. årgang
nummer 4
Juli-August 1962

VEGETARISK TIDSSKRIFT udgives af Dansk Vegetar- og Råkostforening og ser det som sin opgave at belyse alle sider af vegetarismen. De enkelte artikler står derfor for forfatterens egen regning og behøver ikke at være udtryk for redaktionens mening.

*Foreningens og formandens adresse* er: Fru Else B. Nielsen, p. t. Vita Nova, Mölle, Sverige, tlf. Helsingborg 47300.
Alle henvendelser angående foreningen bedes rettet til Alma Davidsen, bedst mellem 18—19.

*Foreningens næstformand:* Ingeniør J. Danielsen, Kildeager 25, Brh., telefon 943670.

*Foreningens kasserer:* Lægesekretær, fru Alma Davidsen, Landlystvej 31 E, Hvidovre, tlf. 75 05 64. Postkonto 256 56.

*Ansvarshavende redaktør af Vegetarisk Tidsskrift:* Fru Else B. Nielsen. — I redaktionen iøvrigt: Ingeniør J. Danielsen og arkitekt E. Jermiin Frost.

*Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift:* Enkeltmedlemmer kr. 10,00, ægtepar kr. 12,00, medlemmer under 20 år kr. 5,00 årligt. Livsvarige medlemmer kr. 100,00, ægtepar 120,00.

*Annoncepriser:* 1/2 side kr. 75,00 — 1/4 side kr. 40,00. Millimeter kr. 0,50 for enspaltet. — Bagsiden: 1/2 side kr. 90,00, 1/4 side kr. 50,00.

---

## Vegetariske restauranter og kursteder:

København:

Helse Restauranten, St. Kongensgade 36—38 mez. Åben mandag—fredag 11—19.

Råkostrestauranten, Studiestræde 32 A[1]. Åben kl. 11—14, søndag lukket.

Restaurant »Roma«, Østerbrogade 85. Åben hver dag kl. 11—19.

Århus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23[2].

Humlebæk: Råkostkurstedet Humlegården.

Stavrby Bondehave, Middelfart. Også campingplads og vandrehjem.

Kurstedet »Det hvide hus«, Odder.

Skodsborg: Skodsborg Badesanatorium.

Svendborg: Råstrup Kursted.

## Turen til Sätofte gentages

*Søndag den 26. august* gentages Skåne-turen. Mange medlemmer søgte forgæves at komme med på turen den 17. juni. - Dorothy Ohlsson i Sätofte har velvilligst lovet at beværte endnu et hold med det vidt berømte Sätofte-frokostbord. Den »abonerade« bus har lovet at køre gennem de samme skønne landskaber, så vi håber på en ligeså fin tur — måske endda skønnere på denne tid, da Söderåsens lyngarealer står i fuld blomstring.

Tilmeldelsen slutter, når der er indtegnet 37 deltagere. Ring derfor snarest til *Rie Rasmussen*, BE 2405 før kl. 9 (bortrejst fra 5.—12. august).

# *Alle tiders udflugt!*

Søndag den 17. 6. 62 ved 9-tiden samledes deltagere til Vegetarisk Forenings sommertur ved Tuborg havn og gik ombord i »Linda Scarlett«. Efter en rolig overfart startede vi fra Landskrona i bus, der førte os igennem noget af Skånes pragtfulde natur. Det første ophold gjorde vi ved Bosjökloster, og tanken var, at vi skulle have været indenfor og set selve klostret, men grundet omkørsel var der kun 20 minutter, så det blev kun til besøg i klosterkirken med de gamle danske indskrifter på altertavlerne og et kik i klosterhaven med de 800 år gamle ege; også urtehaverne, der endnu bliver dyrket og holdt som nonnerne drev dem, så vi. Et besøg i bodskælderen måtte vi have til gode til en anden gang.

Klokken 13,00 skulle vi være på Sätofte råkosthemmet, og klokken var ikke mange minutter over 13,00, da vi ankom og blev modtaget af ægteparret Ohlsson, som havde stillet deres hjem til rådighed og dækket et overdådigt vegetarisk bord, som vi efterhånden allesammen meget sultne tog med storm. Det var vel nok en af turens største oplevelser at se, hvad disse to mennesker havde tryllet frem; det var både en fryd for øjet og en fryd for ganen, og jeg tror, at de allerfleste spiste til bristepunktet. Det var simpelthen umuligt andet, så dejligt smagte det altsammen, og det kan jeg vist godt på alles vegne takke for.

Efter et lille hvil fortsattes turen til det kendte udflugtssted Odins Øje, hvor nogle af de modigste deltagere fik sig en spændende klatretur.

Så var der stemning for en lille opstrammer i form af kaffe eller the, som da også var arrangeret af turens ledere. Efter kort tids kørsel ankom vi til Klöva hallar, hvor vi straks kunne sætte os til bordene og nyde kaffen eller theen med masser af hjemmebagt brød. Her hyggede vi os en times tid og spadserede lidt i de smukkest tænkelige omgivelser og startede så hjemturen, stadigvæk med strålende sol, som vi jo var så heldige at have på hele turen.

Vi gjorde et kort ophold ved slottet »Trolleholm«, og her blev taget mange billeder af dette gamle og utroligt velholdte slot, som med sine tårne og voldgrave virkeligt imponerede.

Tiden var efterhånden løbet fra os, så nu måtte der køres direkte til færgen, som skulle nås klokken 19,45.

Vi var alle efterhånden blevet rystet godt sammen, og det skyldtes ikke alene de ujævne veje, men også de to eminente ledere, der hver på sit felt gjorde sit

til, at det blev en ualmindelig vellykket tur, der sent vil glemmes. Fru Rie Rasmussen udfoldede al sin charme, når hun øste af sin store historiske viden om danskernes fortid i det gamle danske land, og mange af os fik opfrisket vores historie fra skoletiden.

Fru Else B. Nielsen viste, at hun havde sangstemme, humør og evne til at få alle i bussen til at synge med på en lang række kendte viser og sange, som sluttede med vores to landes nationalsange og tak og hurra til den flinke chauffør.

Så var vi ved færgen i Landskrona, og overfarten gik let og smertefrit, og vi ankom til Tuborg havn efter *alle tiders udflugt*, som jeg her på deltagernes vegne takker lederne for. *Vilhelm Petersen.*

# Vor sprøjtegale tidsalder

I eventyrets verden ligger der gruelige drager på lur langs vejen og spyer deres dræbende ånde ud over vejfarende. Dette uhyggelige eventyr blev virkelighed for en 8-års pige, som cyklede hjem fra skole og blev ramt af gifttågen fra en mark, der blev sprøjtet. Hun var imidlertid klog nok på de farer, der truer i nutidens eventyrtilværelse og sørgede for at komme under behandling straks. Hendes liv blev reddet med modgift. Det skete på trods af, at manden, der var ansvarlig for sprøjtningen, var fej nok til at nægte at have sprøjtet med den bestemte gift, som krævede sin særlige modgift, og derved bragte han for anden gang pigens liv i fare. Lægerne troede ham heldigvis ikke, og de anvendte modgiften, en modgift, som i sig selv er livsfarlig, hvis den gift, den skal modvirke, ikke er tilstede.

Lad os her lade mandens kujoneri ligge. Det er forhåbentlig et lige så sjældent tilfælde, som når en bilist påkører et menneske og lader det ligge hjælpeløst. Lad os se på selve giftbesprøjtningen. *Det* er jo desværre ikke noget særsyn, at en sådan gennemføres fuldstændig ansvarsløst, uden hensyn til, om menneskers liv og sundhed udsættes for fare. Mere og mere almindeligt synes det at blive, at den eneste dæmper på sprøjtegalskaben er udsigten til, at ulovligheder kan blive opdaget og medføre en bøde.

Dette er ikke en påstand uden realiteter bag sig. En bio-dynamisk konsulent hører en del mellem år og dag, som ikke kommer i aviserne. Om svære forgiftninger, fordi naboen har sprøjtet og pudret, og giften ikke holder sig på sine enemarker. Om gartnere, der uden skam i livet sender forgiftede varer til torvs dagen efter forgiftningen, skønt de skal vente i 2—3 uger. Osv. Det er tydeligvis kun en lille brøkdel af det, som sker af disse farlige anslag mod menneskers liv og sundhed, der bliver fremdraget offentligt. Man skal såvist ikke gøre sig nogen illusion om, at lovens forskrifter i almindelighed bliver overholdt (og de gartnere, som samvittighedsfuldt overholder de påbudte forsigtighedsregler, bliver næppe fortørnede over denne udtalelse, for netop de ved, at det er rigtigt). Et enkelt tilfælde af denne art er nylig meddelt i avisen: nogle mennesker fik lammelser ved at spise frugt fra deres egne haver, der lå op til en bedrift, som netop havde anvendt giftpudring.

Alt tyder på, at menneskeheden som helhed er lige så lidt moralsk moden til at omgås giftmidler som statsmændene til at omgås atomkraften. *OER*

# Mariehøns udrydder skadedyr efter »naturmetoden«

Fra »*Samvirke*«.

Krigen mod skadedyrene og især insekterne udvikler sig efterhånden til et kapløb mellem natur og kultur. Af rundt regnet to millioner insekter er der ganske vist kun nogle få hundrede, som kaster sig over vore afgrøder. Til gengæld forårsager de hvert år enorme tab. Hvad værre er: jo flere tons giftstoffer, vi drysser ud over marker og haver, desto mere kritisk bliver situationen. Det skyldes simpelthen, at ven og fjende falder i flæng. Vi nedbryder naturens fint afstemte balance.

Meget tyder på, at insektkrigen er ved et afgørende vendepunkt. Erfaringerne viser, at det ikke nytter at gøre kontaktgiftene stadig stærkere, før eller senere bliver de arter, man vil tillivs, uimodtagelige. Den eneste udvej synes »naturmetoden« at være, d.v.s. at lade naturens eget ordenspoliti tage affære. Og de forsøg, der er gjort i den retning, har da også givet særdeles gode resultater.

NB! BESTILLE TI LITER MARIEHØNS ... en sådan notits kan man i forårstiden finde på mange amerikanske frugtavleres kalenderblok. Derovre er avl og salg af mariehøns nemlig forlængst blevet en lukrativ forretning. De små, runde biller har vist sig at være det sikreste våben i kampen mad bladlus og mange andre skadedyr.

Firmaerne i denne branche samler mariehøns, mens de sover vintersøvn, opbevarer dem på et køligt og mørkt sted og sender dem viden om, før de vågner om foråret.

Forsendelsen sker i så og så mange liter, der hver indeholder næsten 30.000 biller — hanner og hunner mellem hinanden. Prisen er omkring en dollar pr. liter, og da der kun skal bruges cirka to liter mariehøns på hver hektar, er de langt billigere end sprøjte- og pudderpræparater. Og nok så effektive. Hver mariehøne æder daglig op til et halvt hundrede skadedyr, mest bladlus. I løbet af to uger har mariehønsebestanden formeret sig til det femdobbelte, så der er gang i æderiet, og deres antal gør ingen som helst skade på afgrøderne.

Det hele begyndte for halvfjerds år siden med en import af 28 levende mariehøns fra Australien til USA. De kom til at skrive historie i Amerikas planteavl.

Mariehøns og mariehøns er mange ting. Specialister skelner mellem mere end to tusinde arter. Nogle har sorte prikker på rød eller gul bund, andre hvide pletter på røde dækvinger, atter andre er sorte med røde eller gule punkter. Punkterne er så at sige familiens våbenskjold. Vor almindeligste art har syv punkter og bærer derfor det fine latinske navn *coccinella septempunctata* (syv punkter). Fælles for alle arter er, at de er overordentlig nyttige. Det gælder navnlig en australsk art, hvis livret er skadelige insekter på appelsin-, citron- og grapefrugttræer.

Det var i Kalifornien, man først blev opmærksom på mariehønsenes utrolige appetit. I 1872 blev plantagerne der angrebet af en hidtil ukendt bladlus, der sugede saften af blade og skud, så træerne visnede. Det lykkedes at finde den skyldige i katastrofen, en mand, som året i forvejen havde slæbt bladlusen med hjem som blind passager på en prydfersken, han bragte hjem fra Kina. I de næste tyve år forårsagede denne bladlus vældige tab for frugtavlerne.

Manden, der ledede modangrebet, C. V. Riley, var ansat i det amerikanske landbrugsministerium. Han samlede rapporter om bladlusenes hærgen i hele verden, og ved at sammenligne dem opdagede han, at de kun anrettede ringe skade i Australien.

Skulle der mon her leve et andet insekt, der var bladlusenes dødsfjende? Riley tog en rask beslutning og sendte i 1888 en assistent til Australien. Allerede et par uger efter ankomsten havde han fundet en art fluer, som efter de australske farmeres opfattelse stræbte den asiatiske bladlus efter livet. Der blev straks sendt et par tusinde fluer til Amerika. De fleste døde og resten interesserede sig ikke for skadedyrene.

Nogen tid efter kom nogle andre insekter: 28 mariehøns, og Rileys assistent skrev, at han tilfældigvis selv havde set, med hvilken grådighed disse røde biller gjorde det af med den asiatiske bladlus og dens æg. Man besluttede at gøre et forsøg med dem, i marts 1889 var de 28 blevet til 514 mariehøns, der græssede på angrebne appelsintræer. Vejrlig og bladlus syntes at bekomme dem vel, de fik myriader af efterkommere, og i 1891 var sejren over bladlusene sikker. Siden har bladlusen ikke været nogen alvorlig trussel mod Kaliforniens frugthaver.

Hermed indledtes en ny epoke i jordbrugsvidenskaben. De 28 mariehøns gav anledning til den verdensomspændende »biologiske skadedyrsbekæmpelse«, som nu er i gang. Her er nogle eksempler af mange:

Vort velkendte ukrudt *perikon* bredte sig i de sidste 10—15 år over store områder i de nordvestlige amerikanske stater. Planten indeholder et giftstof, og da der her drives megen fåreavl, førte dens udbredelse til stadig større tab. Det samme var tilfældet i Australien, indtil man fik indført en bladædende billeart fra Frankrig. Denne bille lever udelukkende af perikon og forsvinder med den. Det amerikanske landbrugsministerium lod udklække en halv million af disse biller og strøede dem fra fly ud over græsningerne, hvor perikon groede. Fem år efter var fåreavlernes skræk manet i jorden. Andre modforholdsregler havde vist sig virkningsløse eller for kostbare.

Kopradyrkerne på Ny Guinea importerer fra Afrika og Madagascar store mængder hvepse af en bestemt art, der efterstræber skudædende biller på kokospalmerne.

I Amerika udklækkes millioner af en særlig snyltehveps, hvis larver finder særlig behag i æggene af den af forstvæsenet frygtede nonne-sommerfugl.

I Vesttyskland har man allerede særlige avlscentre for skovmyrer, der effektivt og billigt holder nåleskove fri for skadedyr.

Spanien har hvert forår en ikke ringe eksport af mariehøns til franske og engelske frugtavlere og landmænd.

Der findes folk, som lever af fårekyllinger. En farmer i Arkansas i USA har til stadighed ni millioner fårekyllinger under opdræt. De får rigtigt kyllingefoder plus et vækststof og går som varmt brød til lystfiskere, der bruger dem til madding.

Den biologiske strategi, hvor mennesket så at sige fører krigen over i fjendens lejr, er vel endnu kun på forsøgsstadiet. Der eksperimenteres også med kønshormoner og radioaktiv sterilisering, som bringer forvirring i skadedyrenes formering, med virusinficering, med fremavl af nye sorter kulturplanter, der ikke smager skadedyrene — og mange andre metoder. Det bliver sikkert kun ad disse veje muligt at levere skadedyrene et afgørende nederlag.

OVERSÆTTELSE I UDDRAG:

Læseprøve fra »Lichthort«.

*Walter Schweiger:*

# Fremskridtets eller dødens videnskab?

Det er naturligt, at menneskene søger at drage størst mulig nytte af naturen og at underlægge sig den til egne formål, men det er en forbrydelse mod jorden og dens befolkning, når dette sker på en måde, så at grundlaget for vor eksistens, nemlig luft, vand, jordbund og dermed vor ernæring ødelægges langsomt og sikkert.

Hvad den moderne teknik angår, kan man regne med en effektivitet på højst 40 %, medens man ved kærnespaltning kan regne med højst 25—30 % trods en højere strømpris. Det er derfor vildledende at påstå, at menneskeheden ikke kan klare sig uden »fredelig« atomenergi, så meget mere som affaldsprodukterne betyder en stadig stærkere trussel mod alt liv, og man til stadighed må regne med muligheden for ulykker, der på dette område kan antage katastrofale omfang.

Det er mærkeligt at se, hvor ivrig man er efter at projektere og bygge atomreaktorer i tætbefolkede områder, og man kan ikke forstå, hvorfor også universiteter skal have deres egne studiereaktorer, skønt 80 % af forskningsarbejdet udmærket kunne foretages med isotoper indført fra England eller USA.

(»Die Presse« 5. 10. 1957, prof., dr. Hans Thirring, Wien): Et mellemstort atomkraftværk producerer atomaske, hvis radioaktivitet svarer til ca. 150.000 kg radium. (Jordens naturligt forekommende radium siges højst at være 1½ kg).

Atomaffaldet fra den amerikanske uranindustri er angivet til en kvart million kubikmeter. Dette affald har en radioaktivitet på 1—1000 curie pr. gallon (3,75 ltr.). 1 curie er den radioaktivitet, der udstråler fra 1 gr radium.

*Det er ikke muligt at neutralisere eller uskadeliggøre radioaktiviteten.* De forskellige stoffer har højst forskellige forfaldsperioder. Spalter man f. eks. 1 gr Uran 235, opstår der ca. 1 gr spaltningsprodukter. Fjernes disse fra reaktoren, og lader man det afkøle (under dækning) i 100 dage, så har det stadig en radioaktivitet på ca. 800 curie, og det ville vare ca. 600 år for at få radioaktiviteten ned på den tolerance, der f. eks. er sat på drikkevand. *Det er ikke muligt at fremskynde denne forfaldsproces.*

Atomkraftværkernes største og stadig uløste problem er affaldet. Spildevand, der kun er svagt aktivt, kan føres til »ventetanks«, indtil den radioaktive stråling er ophørt. Men mange steder bruges det at fortynde dette spildevand og lade det gå ud i havet, i floder eller blot i jorden, hvad der er meget forkasteligt. Den kostbareste metode er at koncentrere affaldet ad kemisk vej, ved inddampning eller filtrering. Disse højaktive koncentrater fyldes i stål- eller betonbeholdere og sænkes i havet eller graves ned — alvorlige farekilder i tilfælde af naturkatastrofer.

Men også med varmen føres der radioaktivitet (i støvet) bort fra reaktoren, selv om det sker i høje skorstene. Og så er der den radioaktivitet, der ved uheld eller ulykker slipper udenfor kontrol, samt den, der efter atombombesprængninger slynges op i stratosfæren og med nedbør føres tilbage til jorden.

Ved for høje doser af bestråling indtræder der følgende tilstande: Leukæmi, håraffald, sterilitet, kræft, knoglenekrose (nekrose: hendøen), uklare øjenlinser. Dertil kommer forandringer i de arvelige anlæg.

Skønt man ved, hvilken farekilde enhver reaktor er, idet der nårsomhelst kan indtræde uheld, der sætter radioaktivitet ud af kontrol, bygger man reaktorer i tæt beboede områder, idet man hos os (Tyskland) kun kræver en afstand af 9 km mellem reaktor og den nærmeste bebyggelse, medens amerikanerne kræver mindst 24 km afstand. Hvis en reaktor, der producerer 300.000 kW strøm, efter et halvt års forløb eksploderer, vil den frigøre radioaktivitet, der svarer til en brintbombes, men er farligere, forsåvidt som bomben slynger spaltningsprodukterne højt op i stratosfæren, medens reaktorens strålingskilder vil give en koncentreret stråling tæt ved jorden.

Den tendens, der kan spores til at udelukke højskolernes og de private målinger af radioaktivitet (i Tyskland, hvor de statslige tilskud til private målinger er sløjfet), kan synes betænkelig, idet bekendtgørelsen af resultaterne så kan gøres afhængig af politiske og andre overvejelser.

Angående GEIGERTÆLLEREN skriver orlogskaptajn Ernst Jäckel i sin afhandling »Er atomreaktorer en fare?«:

»Geigertælleren arbejder efter den Ohmske lov for elektrisk strøm og ikke efter nogen lov for radioaktivitet. Elektrisk strøm og radioaktivitet har intet med hinanden at gøre. Kærnespaltningsprocessen har dog den elektriske bivirkning, at den i geigertællerrøret forårsager en reduktion af den elektriske modstand i rørets gas. Denne elektriske bivirkning kan dog kun måles af geigertælleren, hvis den ikke er afskærmet af reaktorens isolation. *Selve kærnespaltningsstrålingen kan ikke måles af geigertælleren,* hverken i eller udenfor atomanlægget. Denne stråling kan praktisk talt gennemtrænge ethvert stof, jo intensivere desto større stråleenergien er. Den isolering, der i dag benyttes i atomanlæggene, er lige stærk nok til at afskærme kærnespaltningens elektriske bivirkninger, således at de ikke registreges i geigertælleren.«

Om denne interessante teori er baseret på kendsgerninger, kan ikke afgøres her, men det var dog et spørgsmål, der fortjente at klarlægges.

Ligeledes omstridt er spørgsmålet angående maximalgrænsen for den »tilladelige« bestråling. Videnskaben regner med, at vi i en periode af 30 år udsættes for en naturlig bestråling på 3—5 røntgen, og at vi kan tåle dobbelt så meget. Dr. Herbst (Radiologisk Institut, Universitetet Freiburg) udtalte i maj 1960, at vi allerede nu kan regne med at have fået halvdelen af de sidstnævnte ekstra 3—5 røntgen. Og vi ved, at selv meget små mængder radioaktiv substans kan oplagres i kroppen.

Det ville derfor være mege formålstjenligt, om man gennem nye forskningsog produktionsmetoder, der ikke afgiver giftige biprodukter, kunne gøre de tvivlsomme maximalgrænser overflødige. Der kunne blive tale om følgende metoder:

1. Kraftværker, der udvinder energi af vekselvirkningen mellem ebbe og flod.
2. Helio-teknik, energiudvinding ved akkumulering af solvarme.
3. Implosion v. Viktor Schauberger, d.v.s. udvinding af energi ved dannelse af temperaturfald ved hjælp af sugeskruen samt vand og luft.
4. Radiant-Teknik, dr. Moray, d.v.s. udvinding af energi fra den kosmiske stråling.

Biotekniske kursus afholdes allerede nu af »Verein zur Förderung der Biotechnik e.V.« i Neviges (Rhld), og det er planlagt at afholde et bioteknisk Akademi på Slot Engleithen bei Bad Ischl (Østrig) under ledelse af diplomingeniør Walter Schauberger, søn af ovennævnte Viktor Schauberger, der udfandt eksplosionstekniken.

Man anslår de summer, der hidtil verden over er anvendt på kærnespaltning, d.v.s. atombomben, til at andrage 70 milliarder DM. Havde man i stedet anvendt denne enorme sum på at finde frem til andre nye energikilder, ville der ikke eksistere noget energiproblem mere, heller ikke noget problem med hensyn til renholdelse af vandløb. I stedet har man valgt at fremskynde den atomindustrielle udvikling, skønt bortskaffelsen af affaldet er et næsten uløseligt problem og man endnu ikke har nogen sikker beskyttelse mod bestråling.

*Hvor farlig betjeningen af reaktorer i virkeligheden er ses bedst af forsikringsselskabernes holdning.*

Allerede i 1956 anmodede de tyske forsikringsselskaber om at få indført en atomenergi-undtagelsesklausul i den almindelige ansvarsforsikring, idet man henviste til, at man hverken nu eller i nærmeste fremtid vil kunne overse den overordentlige risiko, der er forbundet med radioaktiviteten, og at følgerne kan antage en katastrofeagtig karakter.

Amerikanske forsikringsselskaber har efter indgående undersøgelser henvist til, at det eventuelt kunne blive nødvendigt at honorere et enkelt erstatningskrav med flere hundrede millioner dollars, og at sådanne midler næppe kan rejses af private forsikringsselskaber.

I det tyske atomlovudkast af 20. 7. 1956, § 26, er der foreslået et maximumsbeløb på 25 mill. DM for et enkelt erstatningskrav. Sammenlignet med maximumsbeløb for lufttrafikken (100.000—500.000 DM), gadetrafikken (150.000 DM) og for materiel skade (indtil 25.000 DM) er denne sum meget høj.

I de nyeste bayriske ansvarsforsikringsbestemmelser for landmænd (forår 1961) er der allerede indført en atomenergiundtagelsesklausul (§ 2, pkt. 2 i »særlige bestemmelser«), idet alle skader udelukkes, der er opstået i umiddelbar eller middelbar forbindelse med energirige, ioniserende stråler.

At den med forsøgssprængningerne frigjorte radioaktivitet kan have indflydelse på klimaforholdene, har allerede prof. Charles-Noel Martin gjort opmærksom på den 15. 11. 1954 i det franske videnskabernes akademi, idet han bl. a. udtalte, at en del af de processer, vi har udløst i atmosfæren, ikke kan stoppes og derfor vil kunne indlede en tiltagende forstyrrelse af balancen under naturlige betingelser. Han nævner bl. a. lokale pH-ændringer af regnvandet, en svag intensivering af den kosmiske sekundærstråling 1 m over havet, en reduktion af intensiteten af solstrålerne, en forandring i nedbørsfordelingen, tilstedeværelsen af talrige langvarigt radioaktive elementer i luften.

Dr. med. Sigmund Schmidt, bekendt som atomlæge, skriver i sin brochure »Trues vort helbred ved atomer?« (1957):

»Hidtil er kun 1/10 af de radioaktive substanser, der er blevet slynget op i stratosfæren, vendt tilbage til jorden. De uhyre mængder af radioaktivt støv i stratosfæren fordeler sig rundt om jordkloden og forårsager forskellige forstyrrelser, bl. a. svingninger i jordatmosfærens elektriske tilstand, og de virker som ene slags filter og opsuger en del af solens lys- og varmestråler.

Ved amerikanernes brintbombeeksplosion i 1954, hvor øen Elugelab ved Bikini blev fuldstændig pulveriseret og ca. 1.000 mill. tons jord hvirvlet op, dannedes store mængder af salpetersyre. I forbindelse med denne salpetersyre og radioaktive stoffer indgik jordpartiklerne forbindelser, og der dannedes såkaldte kondensationskærner, d.v.s. regndråber, der, når de møder større fugtighedsmængder, udløser syndflodsagtige regnskyl. Nedbørsligevægten er ødelagt. Regnen har et højere syreindhold og kan virke ødelæggende på høsten.

Verden over udgår der daglig fra alle reaktorer så store mængder af neutroner, at virkningen i løbet af nogle år må blive forandringer i vanddannelsesforholdene.

Som bekendt har alle langsomme neutroner tendens til at indgå forbindelse med brintkærner i atmosfærens vanddamp og danne tungt vand. Der består endvidere den mulighed, at atmosfæren oplades ensidigt som følge af den forøgede afspaltning af elektroner. Allerede for år tilbage har meteorologerne Chromow i Wien og Wigand i Hamburg bevist, at vanddannelse forhindres, hvis atmosfæren er ensidigt elektrisk opladet.

Alt i naturen er nøje afstemt efter hinanden indtil de mindste enkeltheder. Den naturlige radioaktivitet har tilladt udfoldelse af liv på jorden, men det er et spørgsmål, om en vedvarende forøgelse af urpartiklerne ikke vil forstyrre balancen.«

Tilhængere af atomfysikken ser alt fra den lyseste side. 10 gr Uran 235 skaber lige så megen energi som 30 t kul. Atomenergien vil blive til velsignelse for menneskene både i teknik, i lægevidenskaben og i landbruget.

Modstanderne ser det helt anderledes. Selv ikke en »fredelig« anvendelse af atomenergien kan nogensinde være et gode for menneskene, idet enhver atomspaltning forårsager dødbringende og skadelig udstråling.

Det førende land i teknisk henseende og også på atomspaltningens område, både hvor det gælder krigeriske og »fredelige« formål, er Amerika. Er teknik og atomenergi virkelige goder for menneskeheden, måtte man kunne forvente, at også sundhedstilstanden er forbilledlig i dette førende land. Men hvordan ser det ud dermed, når talen er om menneskefjende nr. 1: *Kræften?*

Tidsskriftet »Neue Politik«, Hamburg, hæfte 47/1957, skriver bl. a.: »I USA dør hverandet menneske, der er over 50 år, af kræft, for det meste efter at være opereret og strålebehandlet«. Senere i beretningen nævnes det, at »radium- og røntgenbehandling mere skader end gavner en almindelig kræftpatient«. Denne beretning er baseret på Fitz-Gerald-rapporten (det amerikanske senat havde sat dette udvalg i arbejde med at undersøge kræftsituationen). Udvalgets chokerende resultater blev tiet ihjel af den amerikanske presse.

For Tysklands vedkommende nævnte prof. K. H. Bauer (Direktor der Chirusgischen Universitätsklinik Heidelberg) følgende tal (Reform Rundschau nr. 9, sept. 1960):

20 % af alle dødsfald skyldes kræft,
i 1890 skyldtes kun hvert 38. dødsfald kræft,
i 1910 var det hvert 18.,
i 1930 var det hvert 8.,
i 1960 ville det være hvert 5.

Endvidere måtte man betænke, at atomspaltningen fremmer kræftforekomsten.

Dr. Jamnet har anbefalet de Forenede Nationer, at »på enhver, der er ansat ved en reaktor, burde man i tide udtage knoglemarvceller og konservere dem, for at man i tilfælde af en ulykke ikke var henvist til at tage risikoen ved transplantering af fremmede knoglemarvceller«. En anden mener, at ægteskab mellem to, der begge er ansat ved en reaktor, bør undgås, samt at kun sådanne personer, der sandsynligvis ikke sætter børn i verden mere, bør arbejde, hvor de eventuelt kan udsættes for bestråling.

Mange mener, at vi er nødt til at tage disse ulemper med i købet, fordi vi behøver atomenergien, da energikilderne kul og olie snart går til ende. Her kan indvendes, at atomspaltningen kræver uhyre mængder af kul og olie, idet udvindingen af Uran 235 af uranmalm (Uran 238) kræver mere elektrisk energi (produceret af kul og olie), end det udvundne Uran 235 kan yde i spaltningsenergi i atomkraftværksgeneratoren.

Berliner-sociologen Willy Huhn skrev i slutningen af 1960 i sit »Memorandum zur Begründung eines Protestes gegen das Atomkraftwerk in Westberlin«, at de 3 udvindingssteder for Uran 235 i USA forbruger 50 milliarder kW årligt for at forarbejde gennemsnitligt 7.500 t Uran 238 (uranmalm). Til produktion af en sådan mængde elektrisk energi vil der medgå 23 millioner tons kul, hvad der svarer til to trediedele af Vesttysklands kulproduktion. Dertil kommer de energimængder, der er nødvendige for at bryde denne mængde kul og transportere den til dampkraftværket, hvor uranen udvindes.

Magthunger og egoisme uden hensyn til sundhedsmæssige følger og til tab har hidtil bestemt folkenes skæbner. Men krige, katastrofer og sygdom kan undgås, hvis man finder frem til og bekæmper deres årsager. Også De bør hjælpe til hermed.

Det kan ske ved hjælp af BIO-TEKNIKKEN.

»*Kontakte*«, august 1961 (organ for militærnægtere i Frankfurt):

I Frankfurter universitetsklinik har der i den senere tid kunnet registreres et foruroligende antal misdannelser på nyfødte. Det samme meldes også andre steder fra.

»*Das Gewissen*«, nr. 11, 1961:

Allerede i 1958 har man ved målinger kunnet påvise, at der fandtes 4 gange så meget Strontium 50 i spædbørns og børns knogler (på grund af den mere mælkeholdige ernæring). Prof., dr. Strassmann, chef for institutet for anorganisk kemi ved universitetet i Mainz, regner med, at der i 1970 alene på basis af de hidtidige eksplosioner vil findes 10 gange så meget strontium i alle menneskers knogler.

Strontiumindholdet i vildtets gevir er i løbet af de sidste 5 år steget fra 11,2 til 126 enheder. Den største fare ved strontium ligger i, at det fremkalder arvelige sygdomsanlæg, der først bliver aktive efter flere generationer. Strontium medvirker til leukæmi og kræft.

»*Das Gewissen*«, nr. 11, 1961 (prof., dr. K. Bechardt):

Det er blevet officielt meddelt, at luftens radioaktivitet ikke giver anledning til betænkelighed. Der var jo heller ikke andet at vente, for enhver kyndig ved, at det ikke er luftens, men nedbørenes radioaktivitet og den deraf følgende forgiftning af jordbund, planter og næringsmidler, der kan være betænkelig.

Endvidere har vi fået at vide, at havvandet ikke udviser større radioaktivitet, men dette var heller ikke ventet efter de russiske kærnevåbenforsøg, for der er

ingen havstrømning, der kunne føre radioaktivt havvand hertil fra Nowja Semlja.

»*Rheinpfalz*«, 16. 3. 61:

I grøntsager og mælk er der konstateret et større indhold af Cæsium 137.

# 10 sundhedsbud

I »Tidsskrift för Hälsa« har de lægelige medarbejdere udsendt følgende 10 bud for sund livsførelse:

1. Samarbejde med naturen er sundhedens løsen. Sundheden begynder i jorden. Mulden behøver den rette balance mellem levende og mineralske bestanddele for at kunne frembringe friske planter. Planterne må være fuldværdige for at kunne ernære friske dyr og mennesker. Vi er en del i et stort sammenhæng.
2. Kost: Vælg en fuldværdig, enkel og så vidt muligt industrielt ubehandlet kost uden fremmede tilsætninger. Lad frugt og grøntsager, helst ukogte, kornprodukter med alle deres bestanddele, mælk — gerne som surmælk, skummetmælk og kvark — udgøre en grundstamme, som indtages hver dag — med vægten afgjort på grøntsager.
3. Undgå: Alkohol, tobak, cola-drikke, chokolade, te og kaffe samt øvrige vanedannende gifte og stimulanser. Naturlig balance i næringstilførslen gør det lettere at undvære giftes piskesmeld. Undgå konditorvarer, læskedrikke og slik. Undgå byernes luft og vand.
4. Ren krop: Undgå animalsk fedt og døde, forstoppende fødeemner som kød, sukker og hvidtmelsprodukter. Spis med måde, tyg godt, lad 4—5 timer gå mellem måltiderne, spis ikke imellem, men drik vand, saft, urtete og lidt frisk frugt. Tag dampbad en gang ugentlig; fast gerne nogle dage om året.
5. Hærdning: Kold eller tempereret afvaskning om morgenen, tørbørst derefter kroppen.
6. Rør dig: Hver dag motion. Bedst er morgenløb eller -tur på skovveje. Rør dig ude en hel dag, så ofte du kan. Gå eller cykle.
7. Sov: God sundhed er utænkelig, hvis søvnbehovet tilsidesættes længe. Hvis luften er nogenlunde ren udenfor, sov da for åbent vindue året rundt. Forsøg at følge den naturlige søvnrytme: Tidligt i seng og tidligt op.
8. Spænd af: Tag ikke dig selv alvorligt. Slap alle muskler af, lad åndedrættet følge roligt og jævnt, selv ved anspænding og irritation. Lig på ryggen, aldeles afslappet, hvis »melodien« er forsvundet.
9. Vær glad: Vær glad for det opnåede, i stedet for at være bekymret for det uopnåede — hvad er en titel, en berømmelse, en prestige i et uendeligt,tidløst univers? Størst er det gode, du har gjort og tænkt, den glæde, du har givet andre.
10. Målet: At være menneske, som fuldkommengøres, at vælge ret, at holde legeme og sjæl i sådan stand, at ens virke fyldes med liv og inhold.

# Dyr og mennesker har en fantastisk modstandskraft - men hvorlænge?

Det allermest livsvigtige for os: LUFTEN, bliver i den grad forpestet med yderst giftige substanser, at det nu er så katastrofalt, så *myndighederne må gribe ind*, skriver mag. art. *V. J. Brøndegaard i* »Ny Tid og Vi«.

LUFTEN er mere livsvigtig end brød og vand, men den ødelægges i alle kulturstater og navnlig i lande med højtudviklet industri af støv, røg, aske, sod, gas og dampe fra fabrikker, værksteder, private husholdninger samt trafikmidler. Storbyernes luft er selvfølgelig værst, der kan ligefrem stå en klokke af støv og sod, som holder 30—35 procent af de gavnlige (vitamindannende) ultraviolette solstråler borte. Forskerne hælder mere og mere til den anskuelse, at bilers og motorcyklers udstødningsgas udgør den største trussel mod sundheden, idet kulmonoxyden binder de røde blodlegemer cirka to hundrede gange stærkere end ilten. Det blokerer blodets livsvigtige iltoptagelse.

Den anden yderst farlige åndedrætsgift er det bly, som afgives til luften fra benzinen.

Den tredie giftgruppe omfatter benzpyrenerne, som bevisligt kan udløse kræftdannelser i åndedrætsorganerne selv i yderst ringe koncentration.

Den fjerde — og måske største gruppe — er de substanser fra bilernes udstødning, der kemisk betegnes som umættede kulbrinte. Denne gruppe kan være endnu farligere end nogen af de øvrige.

Universitetsprofessor, dr. Hans-Adalbert Schweigart, præsidenten for Gesellschaft für Nahrungs- und Vitalstoff-Forschung, siger bl. a. om luftens forurening:

»Den luft, som vi må indånde, indeholder i dag hundreder af såkaldte noxer — d.v.s. cellegifte. Og cellegifte er substanser, som skader de sunde, regulerede og ordnede processer i cellerne«.

»Tager vi summen i kulmonoxyd, bly, benzpyren og umættede kulbrinte, så har vi her allerede et enormt angreb på vor sundhed. De blokerer ilttilførslen, blokerer livsvigtige processer i cellerne. Vi ved, at der pludselig melder sig hovedpine, at øjnene fyldes med tårer, at man bliver træt, ude af stand til at koncentrere sig o.s.v. Det er altsammen symptomer på, at giftene er begyndt at blokere cellernes funktioner«.

»Hele denne giftsituation må på afgørende vis nedkæmpes, hvis vi ikke i løbet af få år skal opleve en katastrofe«.

Til slut i artiklen peger magister Brøndegaard på, hvad der kan gøres for at bekæmpe ondet ved dets rod.

Og her er praktisk taget alle tekniske problemer løst. Til industriens rådighed står en hel række mekaniske, kemiske og elektriske filtsystemer til lokal opsamling af alle slags støvpartikler og gasarter, bl. a. filteranlæg, som indfanger 90 % af dem. Disse affaldsprodukter kan endda mange steder genanvendes til anden produktion, således at anlægget på kort tid har tjent sig selv ind.

Der kan nu også bygges biler med filter på udblæsningsrøret, hvorved luftens forurening reduceres til halvdelen.

*Vi slutter fuldstændigt op om forfatterens krav om, at der snarest må gøres noget effektivt ved lov. Hele befolkningens velfærd står på spil.* *E. B. N.*

# *Køkkenkrogen*

Vi må stadig minde om de værdifulde grønne blade, både de vildt voksende brændenælder, mælkebøtter o. a. samt salat, spinat, grønkål o.s.v.

*Soyagratin:* 3 dl kogte soyabønner (i blød fra dagen før), middelstore tomater, 1 spskf. rasp, 1 spskf. reven ost, 1 spskf. olie eller smør. De afskallede tomater lægges spredt i ildfast fad sammen med soyabønnerne. De øvrige dele hældes over, brunes i ovnen 10—15 min. Spises med skalkogte kartofler.

*Rå stuvede kartofler:* Skær rå rengjorte kartofler i terninger. Brug ½ l mælk til ½ kg kartofler. Koges under omrøring 7—8 min. Serveres med peberrodsmør eller nedenstående selleriret.

*Selleriret:* Riv en rengjort selleri groft eller skær i skiver på ostehøvl og kog den i olie 4—5 min. under låg.

B$^{12}$ FINDES IKKE KUN I KØD, men også i produkter fra sund jord ... ... Medlem af Vitalemneforskernes videnskabelige råd, agronom dr. *Toivo Rautavara* giver nye fakta i Tidskrift för Hälsa.

Den almindelige opfattelse er, at vækster ikke kan producere vitamin B$^{12}$, som altså skulle være et typisk dyrevitamin, og at menneskene derfor måtte spise kød og fisk eller drikke rigeligt med mælk for at få nok af dette vitamin. Hidtil har de fleste officielle ernæringseksperter advaret mod vegetarisk diæt, dels på grund af den gamle overtro, at vegetabilsk æggehvide er mindreværdig, og dels på grund af den opdagelse, at B$^{12}$ på nogen måde går sammen med dyrisk æggehvide. De har hævdet, at blodmangel skulle være mere almindelig hos strenge vegetarer end hos andre på grund af mangel på vitamin B$^{12}$ i den vegetariske kost.

Jeg har altid syntes, at der var meget i denne sag, som ikke rigtigt passede. Hvis vi ser nærmere på det, ser vi for det første, at ikke alle vegetarer lider af anæmi, tværtimod findes der mange eksempler lige fra antikkens tider på velkendte vegetarer, som var kernesunde. Anæmien hos vegetarer synes egentlig at være en temmelig moderne foreteelse. Og for det andet: Dersom B$^{12}$ er et vitamin, der mangler i planteriget, men som findes og behøves i dyreriget, hvoraf kommer det sig da, at mennesket ikke producerer det for sig selv uden at være afhængig af andre dyr?

Sandheden er egentlig ganske forbløffende:

*VITAMIN$^{12}$ dannes heller ikke af dyrene, men alene af mikrober*

En hel skare af forskellige mikrober i naturen har evnen til at producere B$^{12}$ ikke udelukkende for eget behov, men også for sine omgivelser. Mange bakterier, strålesvampe (actinomyceter), mug og andre svampe, nogle gærsorter o.s.v. gør det. Det sker i stor skala i al levende jord, altså det dannes af mikrober, der enten lever af organisk affald eller også lever sammen med vækster i bælgvæksternes rodknolde, i såkaldte svamperødder (mykoritser), som i passende naturlige forhold dannes i næsten alle slags højere vækster og i hvert fald på det ydre af væksternes rodhår (i »rhizosfären«).

Der får mikroberne fra de grønne vækster sådanne næringsmidler, sukker og andet, som væksten producerer i overskud, og betaler for føden dels med vigtige stoffer opløste fra mineraljorder eller fra organisk affald og dels med vita-

miner, antibiotiske stoffer og andre nyttige sager, som mikroberne er mestre i at producere. Et interessant tilfælde er kloakvandet og kloakslammet, som indeholder så store mængder af bakterielt vitamin $B^{12}$, at det kan udnyttes fabriksmæssigt for at anvendes i foderblandingerne.

Hvor får så dyrene dette vitamin fra?

Jo, ganske enkelt fra tarmbakterier, hvilke omtrent er af samme slags som mange jordbakterier. Hos drøvtyggere lever bakteriefloraen i deres mange maver og producerer rigelige mængder af vitaminer. Kogødning på græsmarken er en stor ladning af $B^{12}$, og den forbedres tilmed, når mikroberne fortsætter deres arbejde. Man har opdaget, at svin trives meget bedre på græsmarken efter køerne, hvor de spiser deres affald. Men allerede en god sort muld har givet lignende resultat.

$B^{12}$-forsyningen og -produktionen hos drøvtyggere kan ganske enkelt sikres ved at give meget små mængder af koboltsalte, som anvendes af mavens bakterier som grundstof for vitaminproduktionen.

*Frisk jord giver B*

Også mennesketarmens bakterier producerer anselige mængder af $B^{12}$. Dette sker dog så langt nede i tarmkanalen, at vitaminet ikke mere absorberes. Det behøver nemlig en faktor fra mavesækken som medhjælper ved optagelsen, og dette stof går allerede tabt i tarmkanalens øverste del. Derfor, siger man, må mennesket have $B^{12}$ i føden. Jeg er dog ikke sikker på, at denne opfattelse gælder i alle tilfælde. Det kan meget vel tænkes, at der i dette tilfælde, som i så mange andre, findes stor forskel mellem forskellige mennesker med forskellige tarmbakterier.

Men det interessante er dog, at selv væksterne kan indeholde $B^{12}$. Det findes i bælgvæksterne, hvis rodknoldbakterier producerer det. Man har også konstateret $B^{12}$ i nødder og andre vækstprodukter. Væksterne kan altså optage $B^{12}$, som produceres af bakterier. Nu ligger tanken nær, at alle vækster eller de fleste vækster bør kunne opvise dette vitamin, hvis det forekommer rigeligt i jorden. *Altså hvis jorden er levende,* hvis den indeholder rigelige mængder af organisk materiale eller om den gødes med kreaturgødning, så kan væksterne optage vitamin $B^{12}$ ganske uafhængig af, om de selv behøver det eller ej, på samme måde som væksterne fra en sådan jord får andre vitaminer (sådan som det er påvist med f. eks. $B^1$), antibiotiske stoffer og mange andre nyttige eller t.o.m.skadelige stoffer.

*Men dersom planterne vokser i mindre levende jord, som gødes bare med kunstgødning, så er bakteriernes virksomhed minimal, og væksterne får i det hele taget intet $B^{12}$ vitamin.*

Det ville være meget ønskeligt, om der blev gjort forsøg for at klarlægge muligheden for en produktion af $B^{12}$-holdige vækster. Ikke blot kreaturgødning, men selv kloakslam og kompost med kobolt burde anvendes i stigende grad for blad- og rodgrønsager samt frugt, og $B^{12}$-indholdet burde analyseres i disse. Det er meget muligt, at dyrkningsforholdene, som giver væksterne et mærkbart indhold af $B^{12}$, også giver den største høst med den højeste næringsværdi, bedste smag-, opbevarings- og andre kvalitetsegenskaber og en høj resistens mod sygdomme og skadevirkninger.

Der findes også en anden mulighed for at producere $B^{12}$-holdige vegetabilske næringsmidler, nemlig helt enkelt at lade svampe vokse på dem.

Helt fra Arilds tid har kinesere og japanere udøvet denne kunst at behandle soya, ris og andre vækstprodukter med skimmel (Aspergillus oryzae) til saucer, som indeholder $B^{12}$.

I Østtyskland har dr. Gustav Rohde udviklet en »forsvampningsmetode«, hvorved halm, fodersæd m. m. på nogle få dage forvandles til et smagfuldt fodermiddel ved hjælp af skimmelsvampe; foderet gives til dyrene, inden den egentlige mug vokser frem. Analyserne har vist stort indhold af $B^{12}$, som ellers ikke fandtes i det omtalte materiale.

Det turde være let at tilpasse denne metode eller lignende metoder i næringsmiddelindustrien.

Fra en læser:

# Glemmer vi at takke?

Generalforsamling er vel noget, de fleste af os betragter som noget kedeligt. Selv har jeg hidtil undgået sligt, da jeg betragtede det som noget, der lå ud over, hvad jeg kunne have begreb om eller kunne afse tid til.

Så hændte det, at jeg var »indlagt« i et program »efter« en generalforsamling. Man er vel nødt til at overvære samme, tænkte jeg, og tog derhen i tide.

Det blev en meget lang og drøj aften at komme igennem, syntes jeg, og noget program bagefter var der ingen, der havde tid eller kræfter til.

Det blev dog for mig en meget værdifuld oplevelse. Det gik nemlig op for mig, at vi glemmer at takke. Der stod mennesker, som havde gjort det arbejde, som vi andre ikke gider eller tror at mangle tid til.

På kritik spares der sjældent, men et taknemmeligt ord eller andet tegn på, at man forstår, at disse, der gør et arbejde for os andre, *tjener* en stor sag til *vor* gavn. Tænker vi på, at en bestyrelse virker, og at vi tager imod, tænker vi på, at nogle udgiver blade, hvor vi får oplysninger af åndelig og materiel art, som hjælper os et stykke fremad? En slider sig igennem med en restaurant med sund føde, en søger at finde ud af det rette fodtøj for os. Vi høster goderne, men sender vi en taknemmelig tanke til dem, der står bag ved disse *fordele for os?*

Tænk på disse, der under forskellige kår og ofte med store vanskeligheder og utak prøver at rette sjæl og legeme op for os i Odder, på Råstrup, på Humlegården, i Höör og på Kullen, for at tage de nærmeste. Lad os slutte op om dem med varme og forståelse, de fortjener det, men det kunne jo også være, at de trænger til at mærke, at vi er glade for deres indsats, det tror i alt fald

*Karen Bjørnsby.*

# Til eftertanke

### Radioaktiv bestråling af levnedsmidler

De forsøg, der i USA er gjort (med dyr og mennesker) med bestråling af levnedsmidler, har ikke været positive. Foruden at forrådnelsesbakterier ødelægges ved bestrålingen, går det også ud over vitaminer og æggehvidestoffer og andre stoffer ændres, og der er noget, der tyder på, at disse stoffer, når de optages i organismen, kan have en giftig virkning.

*Diet och Kurhotellet*

# VITA NOVA

Kurortsläge med hänförande utsikt vid Öresund

*Komfortabel helpension för sund livsföring och hälsokost*

Tillgång till: läkare, sjukgymnast, avspänningspedagog, medicinska bad
Föredrag och frågeaftnar i profylaktisk hälsovård

Specialiteter: Invärtes sjukdomar - Hudsjukdomar

Direktion: *Doktor Lars-Erik Essén*

Rumbeställning: Hälsingborg 042/47 300 Postadress: Mölle

# Det internationale børnecenter

**KVÆKERSKOLE**

**Elever kan modtages i lille 1ste klasse. Samtale-engelsk eller Esperanto i det første skoleår foruden de almindelige skolefag. Alle pladser er optaget i skolemodenhedsklassen og i børnehaven. Unge, der har behov for et interessant og alsidigt »hvile- og udviklingsår«, indbydes samme sted til undervisning i sprog, religionshistorie, formning. — FN geografi, rytmik, vegetar- og råkost samt forpraktik om ønskes. — Henvendelse:**

**Fru Karen Bjørnsby, Hartmannsvej 23, Hellerup 7869 mell. kl. 12-13**

# Råkosthemmet, Säfofta, Höör

ligger i hjärtat av Skåne c:a 1 tim. tågresa från Malmö. Inbjuder intresserade vänner av råkost og veg. kost till besök och ferie. - Egen trädgård med biolog. odlade grönsaker. - Vackra promenader nära skog och sjö. - Utmärkt ferieplats. - Solaltaner för bad och friluftsliv.

*Begär prospekt.*

**Tel. Eslöv-Höör 25332**

# SANAFER

*Kirsteinsgade 11 v. Nøjsomhedsvej 4* anbefaler sig med biodynamisk dyrkede grønsager og æbler, usprøjtede appelsiner, koldpressede olier, hjemmebagt og Skodsborg grahamsbrød samt mange andre vegetar-produkter.

*Telefon TRIA 42 39*

**Støt os i vort arbejde**
**med en annonce**

**Reformforretningen** *KARL KNUDSEN,*
Frederikssundsvej 111. - TA 9142.

Biodynamisk dyrket frugt og grønsager.
Produkter fra den Sanitære Fødevarefabrik.
Spiredygtig korn, surkål og m. m. fra Biodan.
Koldpresset reformolie. Markussens urtete samt Fo-ti-tieng urtete m. m.

*Varerne bringes.*

Trænger De til at slappe af, hvile, rekreation eller ferie, så tag på

**Råstrup Kursted, Svendborg**

De skønneste omgivelser til spadsereture -- herlig udsigt over Svendborgsund. Vegetarisk og råkost. Moderniseret og nye værelser fra 14—25 kr.
Moderation uden for sæsonen.

**Eva og og Harry Karbæk**

ÅBENT HELE ÅRET!

**Restaurant ROMA**

**Østerbrogade 85,**
**København Ø. Telf. Øbro 96**

Linie 1 og 14 til døren — gode parkeringsforhold

*Åben alle hverdage 11—19*

**Spis sund mad i hyggelige omgivelser og spar besværet med tillavningen hjemme!**

*Råkost og varme vegetariske retter kr. 2,75*

RÅSAFT — URTETE

Alt veltillavet og hurtigt og pænt serveret

*På gensyn i ROMA!*

**SYDFRUGTERNE**

**Figen-Dadel-Rosin**
**Sveske-Abrikos**
**Hyben m. Citron**
**Blandet Frugt**




**Sundt og billigt paalæg**

**12 plader**

**SUND ØKONOMI**

**Afholdshotellet - Vegetarisk køkken**

Værelser, enk. 7 og 8 kr., dobb. 13 og 14 kr. Ingen drikkepenge. Telefon 2 77 25. Nørre Allé 30, Århus.

*Velkommen!*

**i Skodsborgrestauranten »HELSE«**

**ST. KONGENSGADE 36, MEZZ. — PALÆ 8855**

Friske råkostsalater serveres hele dagen. Stort à la carte kort med vegetariske retter samt skånekostretter, kaffe, teer m.m.

**Dr. Hennings**

**Hvedekimolie »VIBETA«**

er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolie og bør anvendes af alle, der har behov for tilskud af E-vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost.

Forlang Dr. Hennings »VIBETA« den hvide karton med blå etiket

**100 ml = kr. 12,00**

Fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur:
F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

**»Slank uden tåre«**

Hvorfor sulte? Når man kan spise sig slank og sund i

**RÅKOST**

Velkommen på HUMLEGÅRDEN i Humlebæk. Tlf. Espergærde 465. - - Strand og skov lige uden for døren. Her vil De hygge Dem —.

SKODSBORG
BADESANATORIUM

*Fysisk diætetisk kuranstalt*
*med medicinsk klinik.*

Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

*Forlang prospekt - Tlf. 80 32 00*

**Ægte Bi-Honning**

*Lyng- og blomsterhonning*

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske lynghonning

**HONNING-DEPOTET**

Nr. Søgade 39, København K.
C. 8176. PA 8176.

*Råkostdepotet*

Gothersgade 129,
København K.
Telf. Central 62.

Alt til RÅKOST
VEGETARKOST
WAERLANDSKOST
SUKKERSYGEKOST

Forlang vareliste - vareforsendelse overalt.

# For sund ernæring forlang CLAUDI's koldpressede Reformolier

**Koldpresset Majsolie og Naturquell Solsikkeolie fra Oskar Hein Ölmühle, Goldbach am Main, repræsenteret for Danmark af firmaet MEDICIDAN v/ W. Claudi Hornbæk, forhandles af apotheker samt førende specialforretninger.**

KOLDPRESSET

## Olivenolie

**»Vittoria«**

udvundet af fuldmodne oliven ved kold udpresning. — Denne ideelle spiseolie er et vigtigt næringsmiddel og bør som i sydens lande erstatte brugen af margarine og smør, som indeholder mættede fedtsyrer.

Dåser à 400 g (440 ml) **kr. 4,75**
Dåser à 800 g (880 ml) **kr. 9,00**

HOLLANDSK

## Majsolie

**»Dauwdrop« (dugdråbe)**

udvundet af majskim ved speciel lav temperatur. Denne rene majsolie indeholder ca. 85 % umættede fedtsyrer og hører til de såkaldte »gunstige« spiseolier, som er særlig værdifuld for den menneskelige organisme. Hollandsk majsolie er lys og mild som dugdråber.

Dåser à 375 ml **kr. 4,00**

Begge olier er garanteret fri for tilsætning af kemikalier eller farvestoffer. - Fås på apotekerne. hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

# Biernes

## vidunderstof

**Bevar Deres ungdoms vitalitet, tag hver morgen det gennemprøvede og anerkendte**

**API-VITIN med ren POLLEN**

**Fås uden recept hos apotekere og medicinaludsalg.**

**Forlang API-VITIN**

Ægte API-POLLEN tabl., 100 stk. 8,50.
Pipetteglas 21 kr. til 20 dages brug.
Drikkeampuller 20 stk. 85 kr.

**Importør: HONNING-DEPOTET**
**Nr. Søgade 39 . København K**



**ER DE KLAR OVER –**

holdningens afgørende betydning for vejrtrækningen?
Køb et par

# Kalsø - sandaler

**RY. 6996. . Evanstonevej 2**
**HELLERUP**

# Reform kost

SKODSBORG PRODUKTER
Kemikaliefrit mel
Vegetabilsk margarine
Kaffe Hag
FO-TI-TIENG
Vitalia Taremel
Havsalt
BUER-LECITHIN
Koldpressede olier
Gule naturris
Tandpasta med havsalt
Ølgær . Pollen
Diabetiker-varer
Varerne sendes over hele landet.
Forlang vareliste!

## P. E. Christoffersen

Reformkost og diabetikervarer
**Odensegade 12 . København Ø**
Tlf. Øbro 24 . Postkonto nr. 1163 97

**FORENINGENS**

## litteratur

*Morten Stokholm:* »Sundhed, Livskraft og Livsglæde« ..... 1,00
*O. Elstrup Rasmussen:* »Vor livsfarlige føde« ..... 1,00
*Severin Andersen:* »Hvad alle bør vide« ..... 3,00
*John Olesen:* »Objektiv sundhedsbedømmelse og konstruktivt sundhedsarbejde med kredsløbet som indikator ..... 12,50

+ porto — betaling kan sendes i frimærker.

# Frisk luft

får De bedst på en CYKEL
eller en AUTOCYKEL
*Førende mærker haves på lager*
*Rimelige priser - Konto oprettes*

Dralæk

**Classensgade 49 - Kbhvn. Ø**
**Øbro 7044 - Giro 118 847**

**En håndsrækning til folkesundheden**

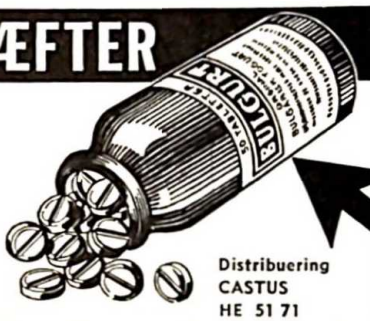
# "DET GYLDNE MEL"

ubleget — kemikaliefrit.

*Forlang det i REFORMFORRETNINGERNE*

**SUNDHED OG KRÆFTER**

**YOGHURT**
**i tabletter**
**BULGURT**
**fremstillet på original bulgarsk**
**YOGHURTSTAMME**




Distribuering
CASTUS
HE 51 71

**— et HELSE-KOSTPRODUKT**

**BULGURT EN GROS:**

Fa. Castus, Strandvej 163, Helrup 5171.
Fa. Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, TAga 289.
Fa. F. F. Gønget & Co., Evanstonevej 12, Hellerup, RYvang 9112.

**BULGURT EN DETAIL:**

Råkostdepotet, Gothersgade 129, C. 62.
Drogeriet, Vester Voldgade 85, BYen 6501.
Sanafer, Kirsteinsgade 11, TRia 4239.
Farmaceutisk Laboratorium, Pilestræde 67, BYen 6772.
Vegetaren, Dæmningen 38, Vejle 4342.
Ernst Hansen, Nørregade 28, Odense 12 02 42.
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, København Ø, ØBro 24.
Specialforr. med Sundhedsfødevarer, Nørregad 42, Aarhus 2 15 15.
Reformforr. v. hr. A. Wennergren, Stubmøllevej 22, Valby 7251.

## Skodsborg produkter!

**De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger SKODSBORG PRODUKTER**

De anbefales: Skodsborg prima granola, æbleblade-te, pulverkaffen »KWIC-BRU«, appelsin og ananasdrik, urte og gærextrakten »B-VITA«, glutenola, carno til fars, beuf og frikadeller, bønnesteg, linsepostej, veg. leverpostej, veg. fiskebudding, veg. Wienerpølser og koteletter, linser i brun sauce, sojabønner i bouillon, nuttolene, protose, lyn saucepulver, veg. sylte, jordnøddesmør, fineste veg. margarine »NUTANA«, veg. krydderfedt, buddingpulver, kiks: Graham, havre og frugt, brød: Grahams- og fuldkornshvedebrød, Skodsborg kage etc.

Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.

**Den Sanitære Fødevarefabrik**

Baldersgade 14, København N.
Taga 289 — Taga 6489

---

**Kurstedet »Det hvide Hus«, Odder,** modtager kurgæster og rekonvalescenter hele året — Behandling efter lægeordination. Vegetarisk kost og råkost. — *Ruth Idorn,* aut. fysioterapeut. Telf. 134.

---

**Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr**

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 8 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modtages af internatet, Islevdalvej 85, Brh., telefon 94 66 95.

---




Fås også i Råkostdepotet

---

## På Mallorca

*Råkostkur- og feriehjemmet*
*Plaisir d'Arabella*

henter man sundhed, lykke og livsglæde. Åbent hele året. Man kan være fremme på 4—5 timer med fly fra København. Fly tur/retur + 2 ugers kur m. m. fra d. kr. 815,-

Skriv til Mme Arabella, Palma Nova, Mallorca, Spanien, efter oplysninger og vedlæg venl. intern. svarkupon eller ring til Transnordia, København, MI 23 48 - 23 49.

---

## *Den lille butik*

med det store udvalg i reformkost, vegetarkost og sukkersygekost, siger man om vor forretning.

Husk: Vi sender overalt i landet.

**VEGETAREN,**

Dæmningen 38 . Vejle . Tlf. 4342

# Det står fast, at

**buerlecithin**
*flydende*



giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen »ovenpå« efter travlhed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig lecithin-tilførsel, mere end vor daglige kost giver. Nu kan De få buerlecithin i velsmagende form. Flydende buerlecithin er et rent naturprodukt, udvundet af sojabønner. Det er naturens gave til nutidens travle og urolige mennesker.

Flasker à 250 ml kr. 9,75, 500 ml kr. 18,00, fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

---

**Fauser's koldpressede**

# SOLSIKKEOLIE

— en naturren olie, udvundet af fuldmodne solsikkefrø efter Fauser's specielle fremstillingsmetode, som er baseret på mange års erfaring på koldpresningens område.

Fauser's Solsikkeolie har ikke været udsat for nogen som helst kemisk efterbehandling og har derfor sin naturlige emneharmoni i fuldt behold. De hermetisk lukkede blikdåser beskytter olien mod luftens ilt og lysets påvirkning.

Betydningsfuldt er det store indhold af umættede fedtsyrer, som andrager 90,9 %, deraf ca. 60 % linolsyre, som den menneskelige organisme behøver, men ikke selv opbygger. Indholdet af E-vitamin udgør 0,07—0,09 %.

1 teskefuld hver morgen før maden samt til regelmæssig anvendelse i køkkenet til salater, mayonnaise, kogning, stegning og bagning.

Blikdåser à 400 g (435 ml) kr. 5,00 — à 800 g (870 ml) kr. 9,50 fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Bemærk Neuform-mærket, som er garanti for kvalitet og holdbarhed. Fauser's Solsikkeolie er godkendt af den tyske reformbevægelses prøvenævn.

neuform

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI - RINGSTED