



HOLD DIG UNG

-og stærk paa Sundhedens Kongevej I Fin Form Paa Alle Alderstrin

Overlæge Carl Ottosen



Carl Ottosen

HOLD DIG UNG

-og stærk paa **Sundhedens Kongevej** | Fin Form Paa Alle Alderstrin

af Carl Ottosen

overlæge ved Skodsborg og Frydenstrand badesanatorier

"At ville er at sejre" – Maréchal Fach

NOGLE TRÆK OG INDTRYK FRA OVERLÆG E CARL OTTOSENS Liv og Levned

VED CARLA OTTOSEN

Carl Ottosen er født 26. Juli 1864 i "Sortkær", ½ Mils Vej fra Kvissel St. i Vendsyssel. Hans Forældre var Gaardejer Otto Jensen og Hustru, Ane. Fire Aar efter hans Fødsel flyttedes Hjemmet til "Engen", der ligger ved Elling Kirke ca. en Mil fra Frederikshavn. En bred Aa løber lige forbi Gaarden, og Marker og Enge strækker sig helt ud til Kattegat. Her sprang Carl og hans syv Søskende paa bare Ben over Doppe og Rimmer, gennem Pors og Lyng, og her begyndte han sin Skolegang. Efter den Tids Skik og Brug skulde han kun gaa hver anden Dag i Skole, men det var ikke nok for den lærelystne Knægt, og derfor fandt han paa, at han hver anden Dag kunde følges med sin Lærer, en klog og oplyst Mand, hvis Søn senere blev Rektor ved Metropolitanskolen, til Holmen Skole i Nabosognet, hvor Læreren ogsaa underviste.

Paa den Tid var der ingen Blomster- eller Frugthaver i Vendsyssel, fordi man ikke troede, de kunde trives saa langt mod Nord, og fordi man vidste, at hvis de slog Rod, vilde Flyvesandet ødelægge det hele i Løbet af kort Tid. Da kom der en ny Lærer, Valdemar Schmidt, til Egnen. Han havde været oplært til Gartner og var Botaniker om en Hals. Han plantede straks ved sin Skole et Læbælte om et Stykke Jord og plantede baade Roser og Frugttræer. I øvrigt arbejdede han sammen med Dalgas, og efter dennes Program bearbejdede han Elevernes Forældre til at plante og vandt sine Nabokolleger for Sagen. Folk mente, at Schmidt var helt til en Side, men de hørte roligt paa ham, for: "Der kunde maaske være noget i det", og da hans Roser blomstrede, valfartede man fra hele Vendsyssel til Skolen for at se de vidunderlige Blomster.

Carls Fader tog ogsaa dertil med sine Dreng, og da han i mangt og meget var en Foregangsmand, plantede han som en af de første Gaardmænd paa Egnen Hegn om en Have og plantede Æbletræer, men Carl tiggede om at faa et Pæretræ, et, som skulde være hans eget. Det blev fraraadet af alle fornuftige Folk, naar de med lange Piber i Munden kom over om Aftenen for at slaa en Sludder af. "Det skal du ikke gøre, Carl, for det faar du ingen Glæde af. Det vil kun være baade Tids- og Pengespild." Carl var dog ikke Vendelbo for ingenting. Han fik sit Pæretræ, og det voksede sig hurtigt større end de andre Træer.

Da kom Vinteren med sine Storme, og en Morgenstund sidst paa Vinteren var Pæretræet knækket midt over. Drengen græd, og de voksne sagde, det var kun, hvad de havde sagt ham i Forvejen. Imidlertid havde Carl faaet talt med sin gode Ven, den svenske Røgter, og med hans Hjælp smurte han Kogødning i Brudstedet, og medens han holdt Toppen, lagde Røgteren en Kage af Jord uden om Saaret, viklede Klude om det og bandt nogle Stokke fast til Afstivning.

Man lo og spøjte med dette og søgte at gøre Drengen klart, at det var ganske umuligt, at Træet kunde vokse sammen igen, men hver Aften bad Carl i sin Aftenbøn om, at hans Træ maatte komme til at vokse, og hver Morgen saa han til det, om Forbindingen holdt, og da Foraaret kom, foldede Bladene sig ud. Det stod i 70 Aar og bar Frugt hvert eneste Aar. Det faldt først for Øksen nogle faa Maaneder, før han selv gik bort.

Den Erfaring, han høstede her igennem, glemte han aldrig. Den gav ham en usvigelig Tro paa; at selv, det umulige kan være muligt. Hvor mange, der end kan sige, det er forgæves at prøve, det kan <lligevel lade sig gøre, blot man gaar den rigtige Vej og holder ud. Det var en Livserfaring, der fyldte ham med Haab og Mod og en Kraft saa stor, at han gennem sit lange Liv kunde indgyde Tusinder nyt Haab og Mod til at gaa paa og finde Udvej, naar alle Sunde syntes lukkede.

Han var og blev en rigtig Vendelbo, selvstændig og fribaaren nok til under alle Forhold at være sig selv. Et Par Dage før sin Konfirmation sagde han til sin Fader: "Naar Præsten spørger mig paa Søndag, kan jeg ikke svare Ja! Jeg syntes, jeg vilde sige det til dig i Forvejen." Faderen saa roligt paa ham: "Vil du da svare Nej?" "Næh, det synes jeg heller ikke, jeg kan.", "Ja, ja, min Dreng, saa svarer du, som din Samvittighed byder dig. Jeg er sikker paa, den vil ikke tillade dig at gøre dine Forældre Sorg eller Skam."

Da Præsten om Søndagen paa Kirkegulvet spurgte ham: "Forsager du Djævelen og alle hans Gerninger?" svarede han: "Nej, det synes jeg ikke, jeg gør, men jeg prøver ærligt paa det." Uden at lade sig forstyrre af det Røre, der sporedes i Kirken,

fortsatte Præsten: "Tror du paa Gud Fader o. s. v.", og han fik, som sig hør og bør, et klart Ja til Svar tre Gange, men da han til sidst spurgte: "Vil du blive i denne din Daabspagt til din sidste Saligheds Stund?" lød Svaret: "Hvis Vorherre vil hjælpe mig dertil."

Bagefter samledes Kirkegængerne i Grupper uden for Kirken for at drøfte denne usædvanlige Optræden. En norsk Skibsreder, der tilfældigvis var kommet i Kirken den Dag, stormede frem, slog Armene om Drengen, løftede ham op og snurrede ham rundt, idet han sagde: "Det er en Gut efter mit Sind. Han faar komme med mig til Norge, han, saa skal jeg vise ham alle Norges Herligheder."

Virkelig kom ogsaa denne Rejse i Stand en Tid senere. Sammen med sin Fader rejste Carl gennem Sverige, saa Trollhättan og besøgte sin norske Ven i Oslo. En saadan Rejse for saa ung en Mand var paa de Tider en stor Begivenhed, og den gjorde da ogsaa et uudsletteligt Indtryk paa ham og lagde Spiren til den Følelse af Samhørighed med hele Norden, som kom til at præge hans fremtidige Gerning.

Carl Ottosens Forældre var troende Mennesker. Naar de otte Børn laa i deres Senge, kunde de høre Faderen gaa op og ned i Spisestuen og synge Brorsons Salmer, medens Moderen sad og bødede deres Klæder. Faderen var Sognefoged, en snarraadig og myndig Mand, der gik den lige Vej uden at se sig ængsteligt om. Da han en lys Sommeraften kom fra en Fest sammen med sin Kone, havde en Del Voldsmænd rattet sig sammen for at give Sognefogeden de Klø, han havde gjort sig fortjent til ved at stikke Næsen i deres Sager. De dannede Kæde over Vejen, hvor en Bro fører over Elling Aa, for der kunde Sognefogeden ikke slippe uden om. Ane blev bange og tiggede sin Mand om at vende om. Han .forklarede hende, at vendte han blot een Gang Ryggen til, var Respekten for ham sat til for Resten af Livet. Han bad hende derfor vente et Stykke fra Broen og evt. vende om og hente Hjælp, om det skulde komme saa vidt.



Overlægen ved Pæretræet



Engen ved Frydenstrand



Overlægens velkendte Smil



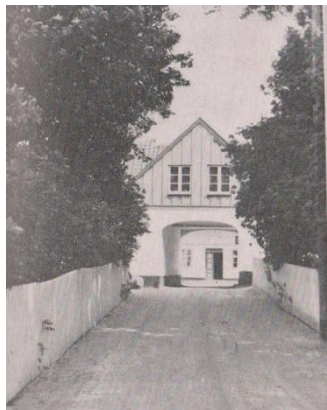
I frugthaven



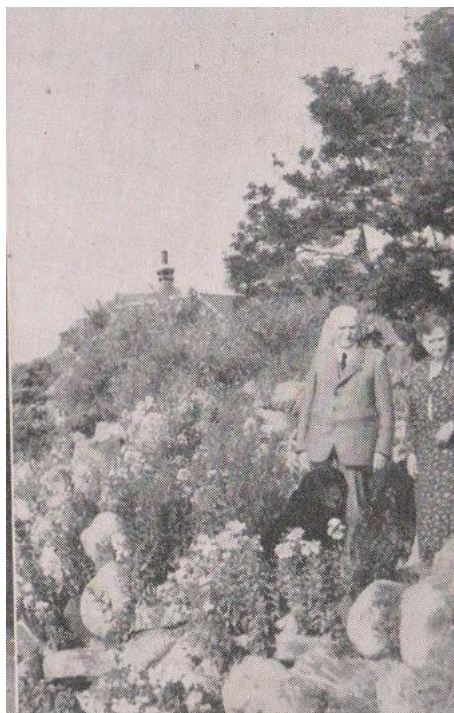
Overlægen skræver over Skagens Spids



Paa 75 aars Fødselsdagen



Indkørslen til Gamle Frydenstrand



Overlægen og Fru Carla ved Stenhøjen



Selv en Bakke tog Overlægen med Glans



Et smukt Parti fra Anlægget

Saa gik han frem mod Banden, idet han saa fast paa den ene efter den anden og sagde nogle rolige Ord til hver af dem og bød dem en efter en gaa hjem, og alle lystrede paa en nær, der gik løs paa ham med knyttede Næver. med et hurtigt Greb og en rask Vending greb han Synderen og holdt ham over Broens Rækværk, idet han sagde: "Du trænger vist til at faa koldt Vand i Blodet. Skal jeg kaste dig i Aaen? Ved du ikke, der er streng Straf for at lægge Haand paa Øvrigheden? Jeg kunde faa dig straffet haardt for dette her, men jeg tænker paa din Kone og dine Børn. Nu gaar du hjem til dem, og saa snakker vi ikke mere om den Ting," hvorpaa han slap Fyren, vinkede ad Ane og gik roligt hjem.

Denne aandelige Myndighed, Mod og Besindighed tog Carl Ottosen i Arv efter sin Fader, medens han fra sin Moder fik et ejegodt og nøjsomt Sind, der med Taal; modighed bar, hvad der skal bæres, og som let tilgav, hvad andre end forbrød.

At Carl skulde studere var paa Forhaand givet. Det raadede Præst og Degn til, og i Familiens og Venners øjne duede han ikke til andet. Var han ude at rive Hø, kom han ikke hjem, før man hentede ham, for han laa i Høet og læste. Kørte han med Mælk til Frederikshavn, sad han paa Bukken og læste, noget, der nær havde taget en Ende med Forskrækkelse, for en Dag benyttede Hestene sig af de slappe Tøjler og løb løbsk, medens Mælkejunger og Kusk havnede i Grøften. Kusken kom hurtigt paa Benene og løb alt, hvad Remmer og Tøj kunde holde bag efter Hestene og raabte forgæves: "Prr, Prr", til han ligesom Hestene havnede forpustet hjemme i Gaarden, hvor Faderen tog, mod ham med et: "Din skødesløse Knægt", og Carl forstod, at for een Gangs Skyld ventede der ham en ordentlig Omgang, men en Nabo, der var kommet til, lagde beroligende sin Haand paa Ottos Arm og sagde: "Tak du hellere Gud, Otto Jensen, at din Dreng er kommet hjem med hele Lemmer, i Stedet for du skulde ud og samle ham op med brækket Hals." Saa blev der ikke talt mere om den Ting. Alligevel satte den sit Præg paa hans Karakterudvikling. Han lærte heraf, hvor værdifuldt det er at kunne tage en prekær Situation paa rette Maade og med Sindsro, en Evne, han udviklede i højeste Grad, hvad de hundredvis af Arbejdere, han i Tidens Løb kom til at beskæftige, vurderede højt hos ham.

Han havde allerede som ung et meget varmt Hjerte, der brændte af Medlidenhed ved at se andre lide. Da han: som syttenaarig paa en Jernbanestation saa en Plakat med en forgræmmet Kvinde og to-tre forsømte Børn og med Paaskriften:

Vor Fader, før vor bedste Ven,
paa Værtshus sløser Tiden hen
og lægger alting øde.
I Pjalter klædt vi stakkels tre
maa vandre om til Spot og Spe
og tigge Ly og Føde.

rejste han hjem og meldte sig ind i Strandby Afholdsforening. Han maatte være med til at bekæmpe Aarsagen til saa megen Sorg og Elendighed, og denne Kamp førte han Livet igennem. Han gav Afholdsbevægelsen en meget stor Del af sine Kræfter og sin Tid, sad som Medlem af Hovedbestyrelsen for Danmarks Afholdsforening i en Menneskealder og var Formand for samme Forening i 10 Aar. For hans Arbejde i Afholds- og Sundhedssagens Tjeneste, der skaffede ham mange prægtige trofaste Venner, men ogsaa formaaende Modstandere, blev han Ridder af Dannebrog.

Han havde altid været svagelig. De to første Aar af sit Liv svævede han næsten konstant i Dødsfare. En østrigsk Soldat, der var indkvarteret paa Sortkær ved hans Fødsel, gik mangel Nat op og ned ad Gulvet med ham i Armene, medens han sagde: "Weine nicht, mein Kind du darfst nicht sterben. Du sollst deine Eltern viel Freude machen. Du sollst ein kluger Mann werden, und die Menschen sollst du hilfen gute und glückliche zu sein."

Under senere Sygdomsanfald fortalte hans Moder og ældre Søskende ham gerne om denne Soldat og gentog hans Ord, og hver Gang spurgte Carl: "Og det var en fjendtlig Soldat", og man svarede altid Ja. Han siger selv, at dette hjalp ham til at forstaa, at Fjender og Modstandere ogsaa er Mennesker, og det bevirkede, at han viste en for hans Venner ubegribelig Sagtmodighed og Fordragelighed over for dem, der angreb ham.

Det daarlige Helbred slap han dog ikke fra, og da han var kommet til København for at blive Dyrlæge, gjorde Studierne ham daarligere. Han følte sig træt og tabte Lysten til at læse og arbejde, men, med utrolig Energi betvang han sin Ulyst, ja, han kunde endog give sig selv en Ørefigen med et "Tag nu fat, din dovne Tamp", og trods tiltagende Svaghed gjorde han trolig sin Pligt. Senere som Læge hævdede han bestandig: "En doven Dreng er altid en syg Dreng. Dovenskab er ligesaa unaturlig som Sygdom. Dovenskab er Sygdom."

Til sidst kom han saa langt ned, at Livet blev ham en ulidelig Byrde, saa han kun havde een Tanke: "Hvordan slipper jeg lettest af med Livet?" Da traf han to Mænd, der skulde faa afgørende Betydning for hele Resten af hans Liv. Den ene var Læge. Carl fik tilfældigvis øje paa ham ved en Begravelse, og da han hørte, det var en Søn af hans højt agtede Lærer ved Landbohøjskolen, Professor Bang, tænkte han meget naivt: "Han maa være en stor Læge, naar han er Søn af en saa stor Mand", og nogle Dage senere sad han i denne Læges Konsultationsværelse. Virkelig fik han ogsaa flere gode Raad, der gik paa tværs af tidligere Lægers, og som gik ud paa, at han skulde gaa lange Ture, bruge Søbade og afholde sig fra Tobak og lignende Stimulanser.

Herved bedredes hans Helbred, han kom bort fra Trætheden, og med vaagen Interesse kunde han høre paa, hvad den anden Mand, Knud Brorson, en Ætling af Biskop Brorson, som han ogsaa tilfældigvis traf, havde at fortælle ham. Brorson var lige vendt hjem fra Amerika som Pioner for Adventistsamfundet, og han fortalte om dette Samfunds store Sanatorium, Battle Creek, hvor Professor Kellogg behandlede Patienterne efter en hel ny Metode, den saakaldte fysiske Terapi. Under disse Samtaler blev det klart for Carl Ottosen, at hans Kald var Lægens Kald, og han rejste hjem for at tale med sin Fader om sin Beslutning om at studere Medicin.

Han var paa det Tidspunkt saa vidt i sine Studier til Dyr læge, at Faderen allerede havde sikret ham en indbringende Stilling ved Dyr lægekontrollen i Frederikshavn, og det er forstaaeligt, at han blev ked af det, da han hørte om Sønnens nye Planer, og kort og godt erklærede: "Du er gammel nok til at vide, hvad du gør, min Søn, men du maa være klar over, at den Hjælp, du kan gøre Fordring paa fra dit Hjem, den har du faaet", og dermed blev det. Den unge Mand rejste tilbage til København, oprettede et Kursus og underviste til Præliminæreksamen, medens han tilegnede sig de Kundskaber, der skulde til, for at han kunde studere Medicin. Under Studierne fandt han Lejlighed til at rejse til Amerika for at besøge det omtalte Battle Creek Sanatorium, hvis Kurmetode bestod i Vandbehandlinger, elektriske Behandlinger, Massage og vegetarisk Kost. Han satte sig grundigt ind i alt, hvad han saa, og han begyndte at drømme om at skabe et lignende Sanatorium i Danmark.

Han rejste saa tilbage og fuldendte sin Studier, men saa snart han ved Københavns Universitet havde bestaaet med Embedseksamen, rejste han atter over Atlanten paa Studierejse i Amerika. Hovedsagelig opholdt han sig dog ogsaa denne Gang paa Battle Creek Sanatorium, hvor Professor Kellogg med stor Interesse for sin danske Elev og hans Fremtidsplaner gjorde sit Yderste for at give denne bedst mulig Lejlighed til videre Uddannelse. Der blev mellem de to Mænd sluttet et Venskab og et frugtbart Samarbejde, der fortsattes gennem næsten et halvt Sekel til Overlæge Carl Ottosens Død.

1897 vendte Carl Ottosen hjem tillige med sin første Hustru, Johanne Norderhus, der var født i Norge, uddannet baade som Sygeplejerske og Lærerinde, bl. a. havde hun erhvervet sig grundige Kundskaber i det den Gang nye Fag: Ernæringslære og Ernæringskemi. De kom begge til Danmark med store Planer: fast overbevist om, at Gud havde givet dem en særlig Gerning at gøre, men inden de tog fat herhjemme, rejste de til Sverige, til Stockholm, for at sætte sig ind i svensk Sygegymnastik og Massage.

1897 stiftedes paa Carl Ottosens Initiativ "Skandinavisk filantropisk Forening" - det nuværende N. F. S. - Den havde det Formaal at sprede Kundskaber om Sundhed, den skulde virke for Oprettelse af Anstalter efter Battle Creeks Mønster, og de, der satte Penge i Foretagendet, maatte ikke faa Renter eller Udbytte. Eventuelt Overskud skulde bruges til Forbedringer og til Behandling af fattige, og den 10. September 1897 begyndte de med en lille Kuranstalt indrettet paa den skandinaviske Højskole i Frederikshavn, det nuværende Frydenstrand Badesanatorium.

Den 4. Maj 1898 aabnedes Skodsborg Badesanatorium i to smaa Bygninger, hvoraf den ene i sin Tid havde været benyttet til Hestestald af Frederik den Syvende. Kurmidlerne var de samme som paa Battle Creek. Man gav de syge Vandbehandlinger, brugte Elektricitet til Bade og Bestraalinger og gav Massage. Lægerne og Personalet levede vegetarisk. Kurgæsterne fik desforuden Kød og Fisk. Man vilde ikke skræmme Folk væk med for store Forandringer paa een Gang, men gennem Foredrag og Spørgetimer og Demonstrationer, som Fru Ottosen og hendes Stab forestod, prøvede man at oplyse Folk om denne Kostforms Fordele, og mange blev ogsaa vundet for Vegetarismen, og de, der ikke helt gik over til den, lærte at bruge flere Grøntsager og mere Frugt end før. Trods megen Modstand fra Kollegernes Side begyndte Overlæge Ottosen snart efter Sanatoriernes Grundlæggelse at holde offentlige Foredrag om Sygdom og Sundhed, om god og daarlig Kost, og hans Hustru supplerede disse Foredrag ved at skrive og udgive en Kogebog, ja, man kunde snarere kalde den: En Haandbog i Kogekunst, "Rationel Ernæring og Madlavning", og ved at udstille og tilbyde Folk at smage paa dens Retter.

Foredragene holdtes hovedsagelig i Danmark, men utallige Foredrag holdtes ogsaa i Norge, Sverige, Finland og Sønderjylland, baade Nord og Syd for Grænsen, og mange Venner sluttete Kreds om det unge virkelystne Ægtepar. Herhjemme fandt man

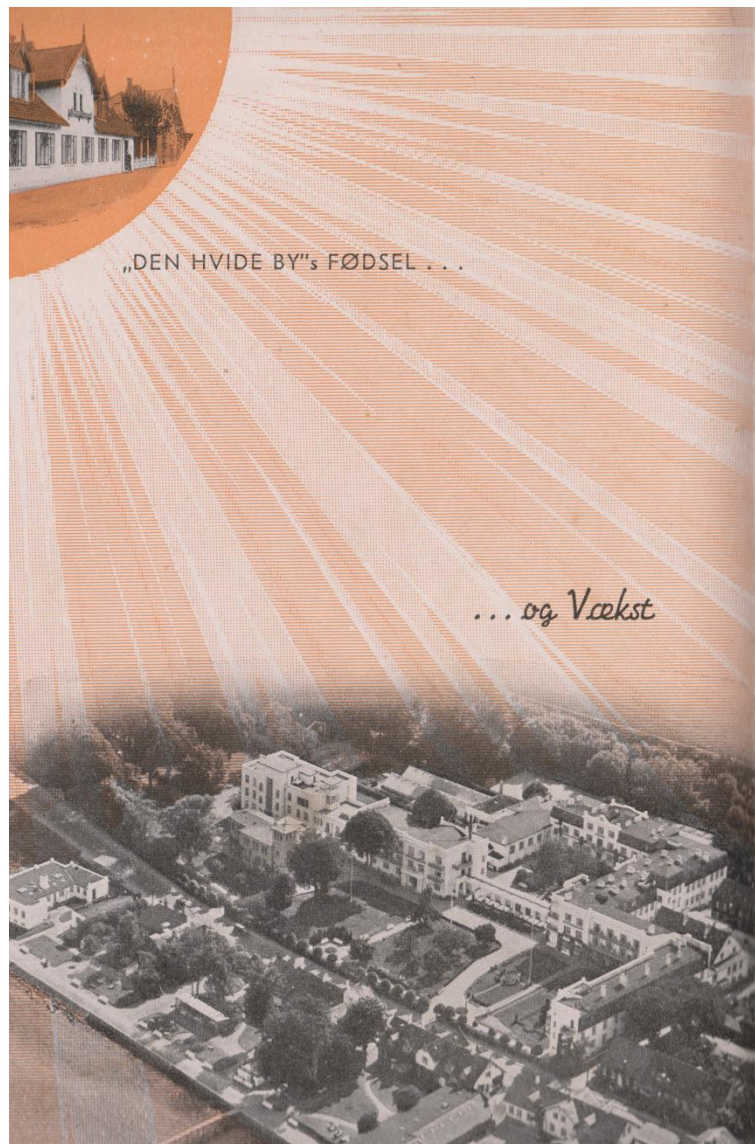
dog ikke straks lutter Bifald. Paa Sanatoriets 10 Aars Dag, da Pressen for første Gang havde været indbudt samlet til at bese Sanatoriet, der havde faaet forskellige Udvidelser, og man bød paa Middag, skrevet af de store Hovedstadsblade, at der var serveret Græsfrikadeller og Ragout paa Bøgeløv, men femten Aar senere ved Sanatoriets 25 Aars Jubilæum skrev det samme Blad ved den samme Journalist en meget smuk, anerkendende Artikel, der sluttede saaledes: "Overlæge Ottosen kæmper endnu, skønt han forlængst har sejret."

Overlægen fik adskillige Modstandere blandt sine Kolleger, og ogsaa andre søgte at modarbejde ham eller skade hans Anseelse, f. Eks. ved at fremføre den Paastand, at han slet ikke var Læge, og at han aldrig havde bestaaet sin Eksamen, men med Tiden vandt han nogle af sine varmeste Tilhængere og bedste Venner blandt sine Kolleger, og hans Anseelse voksede, saa ikke faa af de førende Læger, Overlægerne paa Hospitalerne, søgte Hjælp hos ham, naar de selv trængte til en Læge. Da Fysisk Kuranstalt, som han drev i København, holdt 25 Aars Jubilæum, var en stor Kreds af Læger indbudt til Aftenfesten, og ved den Lejlighed udtalte Medicinaldirektør Tryde: "En større Sejr, kære Kollega, kan De ikke forlange, end den, De har vundet, idet Deres Metoder nu vandrer ind i alle Landets Sygehuse", og Dr. med. Jansen, Chef for Bispebjerg Hospitals Bade- og Massageafdeling, sagde: "Vi Fysio- Therapeuter sænker vor Kaarde for Overlæge Ottosen, Fysisk Terapis Førstemand her i Norden".

Carl Ottosens Gerning satte saaledes dybe Spor, og dens Frugter ses først og fremmest i den smukke Institution "Skodsborg Badesanatorium", der nu er verdenskendt, og i "Frydenstrand Badesanatorium", der er kendt over hele Norden for sit Samlingsarbejde paa sundhedsmæssigt Omraade, idet Sanatoriet siden 1920 og indtil Krigens Begyndelse hvert Aar har afholdt "Den Nordiske Sundhedsuge", som Læger og Lægfolk fra hele Norden har deltaget i. Hans Foredrag, der er hørt af Titusinder i Danmark, Norge og Sverige, og som ved en velvillig Presses Referater er spredt ud til andre Titusinder, har tilskyndet utallige til en anden og sundere Levevis og har bevirket, at andre Læger nu fortsætter dette Oplysningsarbejde i samme Retning om end maaske paa en anden Basis. Da han foretog sin sidste Udenlandsrejse, blev han flere Steder præsenteret for Forsamlingen med disse Ord: "Saa vil vi give Ordet til Overlæge Ottosen, Nordens Sundhedsapostel". -

Overlæge Ottosen rejste meget. For at tilse de tre nævnte Anstalter rejste han ustandselig frem og tilbage mellem dem. Han rejste paa Foredragsturneer her og i Udlandet for at tale om Sundhed og Afhold og docere: "Den, der ejer en frisk og stærk Krop, ejer Jordklodens største Skat." Han forstod Gentagelsens Kunst til Fuldkommenhed. Man kunde høre ham holde det samme Foredrag 10-20 Gange, uden at man blev træt deraf, men stadig følte sig fængslet. Han rejste mange, mange Gange paa Studierejser, besøgte hygiejniske Udstillinger og deltog i Lægekongresser. Han besøgte alle Lande i Europa, hvor der var noget at se eller lære, og han var mindst fem Gange i Amerika. I adskillige Aar tilbragte han fire Nætter ugl. i Sovevogn, og sjældent sov han mere end tre Nætter ugl. i sin egen Seng. Han prædikede sund Levevis for andre, og han gik selv foran, kun paa eet Punkt kunde man ikke følge ham: Han arbejdede for meget og sov for lidt.





Han forstod det gode Eksempels Betydning. I sit Hjem var han derfor altid mild og venlig og tillod sig aldrig at være irriteret eller gnaven, og han gjorde aldrig "Vrøvl" over noget. Han var beskeden og nøjsom i sine Fordringer. Han ejede f. Eks. aldrig mere end eet Sæt Tøj ad Gangen. Selv havde han ingen Børn, men mange Børn og unge (paa et givet Tidspunkt hele syv paa én Gang) fandt Tid efter anden Aarevis Ophold i hans Hjem, hvor de fik alt til Livets Ophold og blev hjulpet til Uddannelse. Han kunde lege og more sig med denne Ungdom, som var han en af dem, og Hjemmet genlød af Musik og Sang, som han elskede. Selv sang han godt og gerne, og mange har han glædet med de Sange, han skrev. Him færdedes med Glæde pr. Ben, pr. Cykel eller pr. Bil i Naturen, og da afløste den ene Sang ustandselig den anden. Man kedede sig ikke, naar Carl Ottosen var med paa Tur.

Han var fast i sine Principper. Han afveg saaledes aldrig fra den vegetariske Levevis, hvor paa Jordkloden han end befandt sig, eller i hvilket Selskab han end var. Han talte aldrig om sine Yanskeligheder eller sine Bekymringer, for han betragtede det som sin Pligt at vise Frejdighed og godt Mod og saa. det som sin Opgave at indgyde Mennesker et lyst Livssyn. "Tab aldrig Modet" sagde han til andre, og det holdt han sig selv for Øje, naar han kunde have haft Grund til at tabe Modet.

I en af sine Sange, som han kalder: "Hvad jeg vil", siger han blandt andet:

"Jeg fortabt vil aldrig give,
træt og modløs aldrig blive,
thi mit Haab, min Tro skal følge
mig paa Livets Bølge."

"Jeg vil synge med de unge
for at lette Byrder tunge,

hejse Modets, Livets Fane,
som det er min Vane."

"Snobbet vil jeg aldrig være,
jeg vil slaas og dø med Ære.
Jeg vil vokse, Ryggen ranke,
som det var Guds Tanke."

Et af Grundprincipperne for ham var dette: "Bort med alt, der skader. Frem med alt, der gavner." Man maa aldrig nedbryde, aldrig gaa paa tværs af Guds Hensigt med os, for at det skønne, der var tænkt med os fra Skaberens Side, kan fuldbyrdes. Vort Legeme og vor Aand skal vi værne og udvikle, at vi kan naa til at se de største Muligheder virkeliggjort.

Han forenede i sin Person Lægen, Læreren og Sjælesørgeren. Han var grundig i sine Undersøgelser, sikker i sin Diagnose, og taalmodig og forstaaende over for sine Patienter. Han var i Sandhed Lægen af Guds Naade, og hans Evne til at tale Folk til Rette og faa dem til at gøre, hvad der burde gøres, overgaas næppe. Han interesserede sig særlig for de kronisk syge, de saakaldte haabløse Tilfælde, og han gav aldrig tabt. Hans Sygejournaler kan fortælle om mange interessante Tilfælde. Desværre naaede han ikke, som han havde tænkt, at faa skrevet Beretninger derom. Her skal kun nævnes eet Tilfælde, der i Forvejen er kendt. Digteren Jeppe Aakjær kom til ham med Koldbrand i begge Fødder, og Lægerne havde sagt, at der var intet at gøre. Hvis han vilde redde Livet, var der kun een Mulighed: "Amputation". Det kunde Digteren ikke tænke sig, saa hellere dø. Dog der var maaske endnu en Mulighed: "Dr. Ottosen." Overlægen tog imod ham, men lovede intet sikkert, stillede i alt Fald et langt Sygeleje og store Smerter i Udsigt. En Operation vilde være hurtigere og nemmere. Digteren foretrak alligevel at forsøge og blev taget under Behandling, og det gik fremad, men langsomt, og en Dag gav han sin Læge et Digt, som han havde skrevet bag paa en Pose, og sagde: "Det er alt, hvad jeg begærer nu." Overlægen læste Digtet, som sluttede: "Gud lad mig ikke dø, som Kartofflerne raadner i Kulen! lad mig segne som Blomsten under din Himmel." Saa smilede han til den syge og sagde: "Den Bøn vil Vorherre sikkert høre, men hvorfor skulde De dø. Det gaar fremad hver Dag?" Snart kunde Jeppe Aakjær igen færdes frit ude, men et Par Aar efter døde han af et Hjerteslag midt i sin Have, saa han segnede som Blomsten under Guds Himmel. Straks efter sin Helbredelse sendte han første Del af sine Livserindringer til Overlæge Ottosen, og i Bogen havde han skrevet: "Jeg sender denne Bog til mit Livs Velgører."

Overlæge Ottosen var gift to Gange. Hans første Hustru, som er omtalt ovenfor, døde 1921 efter at have staaet ved hans Side i 24 Aar og set Modstanden vige og Skodsborg Badesanatorium vokse sig større og større. To Aar efter hendes Død giftede han sig med Kommunalærerinde Frk. Carla Rasmussen, der forlod sin Skole for at støtte sin Mand i hans Gerning. Om dette Ægteskab skal her anføres en Udtalelse af en af Overlægens gode Venner. Han var Skuespiller og havde blandt andet haft Aladdins Rolle. Efter en længere Samtale mellem ham og sidstnævnte Fru Ottosen om Overlægen og hans Arbejde indadtil og udadtil, sagde han: "Ja, Frue, De har et ualmindeligt klart Blik paa Deres Mand og hans Arbejde, og det havde hans første Kone ogsaa. Mærkeligt for Resten, at en saadan Appelsin to Gange skulde falde i hans Turban."

Overlæge Ottosen sagde selv mange Gange, at han var et lykkeligt Menneske, og det var han, fordi han i saa høj Grad fæstede sig ved det Gode, der blev ham til Del. Han var taknemlig for hver Venlighed, og derfor spredte han Lykke omkring sig. Da han 76 Aar gammel skrev Bogen: "Hold dig Ung" var han selv ung af Sind og færdedes rask og ivrig blandt os. Men Krigen tyngede ham. Norges og Finlands Skæbne laa ham tungt paa Sinde, og det var ham en Sorg at skulle afgive Frydenstrand til andet Formaal. Hans Foredragsrejser blev langt mere strabadserende end før, men give op, det laa ikke for Overlæge Ottosen. Den 18. Marts 1942 blev han paa en Foredragsrejse til Møen indesneet i Toget og sad der i to Dage og en Nat. Tilsyneladende kom han godt fra det. Dagen efter tog han Del i et Ungdomsmøde med Liv og Lyst, og han foretog endnu et Par Rejser, men efter en anstrengende Tur fra Frederikshavn til Skodsborg blev han pludselig syg om Natten af Overanstrengelse og Kulde, og 12 Dage senere bøjede han sit Hoved ned mod sin Hustrus Bryst og sov ind i hendes Arme den 12. Maj 1942.

Der er sagt og skrevet mange smukke Ord om Overlæge Ottosen, og paa hans 70 Aars Dag udgaven Kreds af hans Venner i Danmark, Norge, Sverige og Finland et Skrift: "I Lysets og Sundhedens Tjeneste", der belyser hans Liv og Virke fra forskellig Side. Hans Begravelse foregik fra Skodsborg Badesanatorium under stor Deltagelse, og han hviler paa Søllerød Kirkegaard ved sin første Hustrus Side.



In memoriam, en hilsen fra Norge

av Dr. med *Arthur Collett*.

Overlege Ottosen var, som man vet, redaktør av vort lands eldste og mest utbredte sunhetsblad fra midten av 90-årene til 1940 og var forut for det i flere år redaksjonssekretær i bladet.

Ved siden av ledelsen av de tre kursteder som han hadde grunnet - Skodsborg badesanatorium, Frydenstrand og Kurbadet, et arbeid som alene var mere enn nok for en enkelt mann - fikk han tid til å holde jevnlig foredrag for norsk publikum og til å skrive en rekke brosjyrer om alle brancher av den personlige hygiejne.

Ottosen kom på denne måte i årenes løp i kontakt med en mengde av våre landsmenn, syke og friske.

Søkningen til hans kursteder viser best at han evnet å lindre og helbrede sykdom, men ikke mindre vekt la han på å lære de friske hvorledes de kunne oppnå et langt og lykkelig liv med bibehold av fuld arbeidskraft opp i de sene år.

Han hadde den for en pedagog uvurderlige egenskap at han foregikk med et godt eksempel, idet han fra ungdommen av levet etter de beste helseregler.

De første og grunnleggende impulser i så måte mottok Ottosen såvidt vites hos prof. Kellogg ved adventistenes berømte sanatorium Battle Creek.

Han erhvervet seg etterhånden en rik personlig erfaring og utvidet sine kunnskaper ved omfattende studier av verdenslitteraturen på sine områder.

Ottosen hadde en våken intelligens og han brennte av interesse for å innpode i sine medmennesker kunnskaper om helse og sykdom, og han hadde en helt sjelden evne til å rive med sine lesere og sine tilhørere. Med sitt varme hjertelag og sin forståelse av pasientenes problemer blev han dem en god støtte. En god folkeoppdrager og en god lege er gått bort med ham.

Uten tvil har Ottosen øvet en gagnlig innflytelse i vide kretser av vårt folk både på friske og syke, på legfolk. og på leger gjennom Sundhetsbladet, gjennom sine brosjyrer og sine foredrag.

For oss norske var det gledelig å høre fra hans egen runn hvor han elsket Norge og hvor hørt han vurderte vårt folk. Han var forøvrig skandinavist i praksis og i heste forstand, idet han ved Skodsborg samlet ikke alene pasienter men også leger, pleiepersonale og betjening fra de andre nordiske land. Nærværende skribent had de høve til å besøke både Skodsborg og

Frydenstrand og det måtte glæde en å merke den hørt kultiverte og gode ånd som hersket fra øverst til nederst, inspirert av overlegen.

Interessant og lærerikt ikke bare for legfolk men også for leger var det å være tilstede ved overlegens spørretimer, hvor alle kunne få svar på spørsmål vedrørende helse og sykdom, som de ikke hadde fått høve til å drøfte under konsultasjonene. Og ved de nordiske sundhetsuker på Frydenstrand fikk en høre og gjøre bekjennskap med fremtredende kolleger fra andre land.

Jeg gjør meg til talsmann for en stor og tallrik skare av landsmenn: pasienter, tilhørere, og lesere når jeg retter en siste takk tiloverlege Ottosen for hva han ga hver især av trøst, hjelp og veiledning.

OVERLÆGE OTTOSEN in memoriam.

Det er saa sandt, saa sandt, alt godt, der er sagt om Overlæge Carl Ottosens Liv og Færd.

Den største Sandhed ligger sikkert i dette, at Overlæge Ottosen var en gudfrygtig Mand. Det vil jeg navnlig præcisere, fordi det var denne Livsanskuelse, der var bestemmende for hans Interesser og Handlinger.

Det, der fremfor alt kendetegnede Overlæge Ottosen, var hans rene, hans sande Væsen. Han var en Mand, et Mandfolk - i god Betydning. Det viste han paa det Omraade, vi benævner: Den personlige Hygiejne. Det kan uden Overdrivelse siges om Overlæge Ottosen, at han var den Mand, som med hele sit Liv, sin Aand, sin Sjæl, sit Legeme gik ind for de Sandheder, han kæmpede for. Naar man gør dette, er man sand. Og hans Lydighed mod denne Sandhed er der ingen, der kan give noget som helst Eksempel paa, at han har svigtet. Hans Pligtopfyldelse var ham hellig, og han var en Mand, som havde sine Meningers Mod. For Overlæge Ottosens Overbevisning og Liv maa vi sænke vor Kaarde.

Han var en *Kampens Mand*, som kunde føre Ordets Sværd, saa det bed. Og - saa var han en *dansk Mand*. Det er der saa mange, der er *i Dag*, men *han* har *altid* været det - ogsaa før "denne Tid", det skal siges med Kraft. Og derfor bl. a. er det et Tab for vor Nation, at vor gode Overlæge er segnet for den tunge Byrde, han bar paa. Han elskede Danmark, elskede Flaget, fordi det er Korsbanneret, Sejrens, men ogsaa Lidelsens Symbol. Jeg har ikke kendt nogen, der kunde bære Lidelse og Modgang med en mere rank Ryg end han - det viste han navnlig det sidste Par Aar af sit Liv.

"Hvo Styrke tager af Nederlag -- skal Sejer gives." Det har han sikkert jublet Gang paa Gang. Mørket maatte vige for denne Lysskikkelse. Han havde et virkeligt Ideal, og han gik ind for det til enhver Tid. Saaledes staar han som et lysende Eksempel til Efterfølgelse.

Ja, han var en god dansk Mand. Flaget skal sænkes i dybeste Ærbødighed for ham. Vi siger: Ære være hans Minde. Lad os nu ikke nøjes med bare at sige det. Lad det ikke blot blive et fromt Ønske, men lad os huske, at det forpligter, naar vi siger, at vi vil ære Mindet om denne Sandhedens Forkæmper. Der maa ikke lyde noget Men efter. Ofte lyder der et Men lige efter, at man har talt godt og smukt om en Mand. Der er intet Men efter alt, hvad der er sagt og skrevet af smukt om Overlæge Ottosen. Og med denne Sindsindstilling skal det siges: Ære være hans Minde

I. P. Jespersen.

Han elskede sin Konge og sit land....

Overlæge Carl Ottosen var en af Danmarks største og bedste Sønner, - han elskede sin Konge og sit Land, hans Liv var en eneste Stræben efter at give sit Lands Børn de nyeste og bedste Midler i Hænde for at bevare Sundheden. Hvad han med sit grundlæggende Arbejde har betydet for hele Norden, kan ikke beskrives af Enkeltmand, men vil staa som en lysende Fakkelt for Eftertiden med Rod i hans store rige Hjerte, der bankede saa varmt for alt, hvad der var smukt og godt.

En inderlig og dybtfølt Tak vil lyde ved hans Død, en Tak fra de Tusinder og atter Tusinder, hvis Ekko vil blive staaende gennem Tiderne som det reneste og skønneste Monument.

Alf Nielsen.

Ungdomssyners høje Maal,
Kaldets Tryghed, Viljens Staal,
Evne, Styrke, Arbejdsglæde,
Kampens Mod og Hjertets Varme
var din Støttestav i Striden,
var din Bærekraft i Tiden,
med din faste Tro paa Gud
gav det Kraft at holde ud.

Andres Lykke, andres Vel
søgte du med Liv og Sjæl.
F r e m a d! var dit Løsen - f r e m a d -
O p a d! var din Stræben - h j e m a d -
Bort fra ondt, der Livet hemmer,
op mod, hvad der Lykken fremmer,
op, saa Lysets klare Skin
strømme kan i Sjælen ind.

Under Sygdoms tunge Tid,
under Modgangs haarde Strid,
under Sorgens dybe Smerte
var du med dit varme Hjertes
stærke Trang at hjælpe, mildne,
bringe Trøst og Modet ildne
Lægen af Guds Naade - den,
der for mange blev en Ven.

Ven og Læge - Tak og Savn
nu sig knytter til dit Navn
Navn, hvis Æresvagt er dannet
af din Ungdoms ædle Stræben,
af din Manddomsgernings Storhed,
af dit rige Hjertes Godhed --
Du er borte, - i dit Spor
Planter fra dit Livsværk gror.

JENSINE IVERSEN - LÆGE

FORORD

AF OVERLÆGE CARL OTTOS EN

Denne lille Bog skulde gerne være et Glædesbudskab til de mange, der ikke kender den legemlige og sjælelige Rigdom, som ligger i at være sund og frisk helt igennem. Mange, som læser den, og især saadanne, som for første Gang kommer rigtigt til at tænke over Aarsagen til deres Ildebefindende, Træthed, Svækkelse, Hovedpine, triste Humør, daarlige Søvn Og anden Sygelighed, vil maaske være tilbøjelige til at sige. Golde Teorier, Luftkasteller m. m.

Overfor en saadan helt forkert Tankegang maa Forfatteren imidlertid hævde, at over 40 Aars intenst Arbejde med at reparere Titusinder af mer eller mindre havarerede Menneskemaskiner har givet værdifulde Erfaringer, ja, saa helt sikre og klare Resultater, at man ikke uden videre kan afvise dem med et Skuldertræk, eftersom de udgør lige saa mange urokkelige Beviser.

Det er nemlig meget interessante Oplevelser, som en travlt beskæftiget Kurlæge har haft i over 40 Aars Praksis, og disse mange Oplevelser har i de fleste Tilfælde været meget opmuntrende, idet de har fastslaaet Naturens underfulde, lægende Kraft. Med ærlige, intense Bestræbelser for at arbejde i Harmoni med Naturens Love har Resultaterne i sin Helhed været overmaade tilfredsstillende, idet de enkelte nedslaaende Resultater er druknet i et Hav af opmuntrende Sejrvinding, og just herigennem er det slaaet fast, at vi i daglig, rationel Legemsrøgt sammen med Nutidens udmærkede fysiske Behandlinger har (1) de Midler, hvorved de saakaldte sunde og raske kan forøge deres Arbejdsevne og hele Produktivitet med 50-100 eller endnu flere Procent, (2) har de Midler, hvorved de halvt-raske kan opnaa fuld Arbejdsdygtighed, og (3) de Midler, hvorved de kronisk syge kan tilkæmpe sig en forbavsende Opgang i deres Helbredstilstand, medens (4) de for tidligt gamle som Regel kan opnaa en ny Ungdom.

De indvundne Erfaringer ved Behandling af alle fire Kategorier paa en moderne Kuranstalt er som sagt i høj Grad opmuntrende og glædelige, men ogsaa uden Ophold paa Kuranstalt kan der opnaas meget smukke Resultater ved Gennemførelse af rationel Legemsrøgt i Hjemmet; dette gælder især de lettere Sygdomstilfælde og for de halvt-raske, om hvilke det gælder, at de egentlig ikke lever i dette Ords bedste Forstand, men kun eksisterer uden at ane, hvor herligt Livet kan forme sig under fuld Sundhed.

Det er især for saadanne og for de for tidligt gamle, at denne Bog skulde være et Glædesbudskab, og det ikke blot for Mennesker paa de yngre Alderstrin, men ogsaa for de ældre helt op over Støvets Aar.

Ærede Læser, staar De efter at have læst denne Bog, der er skrevet ud fra praktiske Erfaringer, endnu tvivlende over for Spørgsmaalet, om rationelle, hygiejniske Bestræbelser virkelig betaler sig, saa har vi et godt Raad: Gør et Forsøg, prøv at følge de givne Anvisninger, og De vil blive glædelig overrasket over de gunstige Resultater, som De opnaar, hvis De blot arbejder rationelt i tilstrækkelig lang Tid. Og hertil maa endvidere siges, at man jo ikke behøver at arbejde saa svært længe, inden de første gunstige Virkninger viser sig, og disse Virkninger bliver saa en god Spore til videre anstrengelser, ja, efter vor mangeaarige Erfaring tør vi dristigt paastaa, at intet, intet i denne Verden lønner sig saa kongeligt som et rationelt Arbejde for Sundhedens Højnelse.

Prøv det, og bliv glædelig overrasket, som Tusinder andre er blevet det.

Carl Ottosen.

I UNGDOM.

HVEM ER UNG? HVAD ER UNGDOM?

..... ved De, ærede Læser, at hvor fattig De end er, ejer De i Deres eget Legeme den fineste og vidunderligste Mekanisme, der eksisterer!

Hvem er ung.

"Den er ikke ældst, der tæller flest Aar," siger J. J. Rousseau, og hvor er det sandt! Der er Børn, der virker som voksne, unge, der gør Indtryk af at være gamle, og Mennesker, der højt oppe i Alderen er som et frisk Pust fra Havet.

Er du, der læser dette, ung, eller er du gammel? Det hjælper altsaa ikke at besvare dette Spørgsmaal med Opgivelsen af Alderen, da det er en Kendsgerning, at man kan finde Oldinge allerede i Trediveerne og Ynglinge helt oppe i Firserne, det kan kun besvares ved en nærmere Undersøgelse af, hvad Ungdom er.

Hvad er Ungdom.

Den skønne, herlige Ungdom er aandelig og legemlig Sundhed, en harmonisk Udfoldelse af alle Sjælens og Legemets Kræfter og Egenskaber og det i usvækket Styrke.

Den legemlige Sundhed er Kraft, Styrke, Smidighed, Livlighed i Bevægelser, rank Holdning, klare øjne, ren Hudfarve, smuk Teint og forlener sin Ejermannd med Ungdommens Skønhed og Charme.

Om den legemlige Sundhed brister, eller Legemet tager Skade paa et eller andet Punkt, forstyrres straks det ungdommelige Indtryk.

Den aandelige Sundhed i Ungdommens første Tid viser sig vel først og fremmest ved en rig Livsglæde og et godt Humør, der ikke lader Sig forstyrre af daarlige Paavirkninger. Den plaskende Regn, den hvinende Storm, den flygende Sne, den bagende Sol, alt finder den rigtigt unge vidunderligt og nyder det i fuldt Maal.

Ungdom er tillige Uforsagthed, Haab og Tro. Ungdom er Ildhu, Begejstring, Handlekraft og Udholdenhed. Den, der er ung, har Initiativ, Opfindsomhed, Skaberevne, Arbejdslyst og Arbejdsglæde. Ungdom er Energi, kort sagt Kilden til al Produktivitet og Livsfylde. Den er den mægtigste Faktor til et rigt og fyldigt Menneskeliv og sand Lykke.

At være ung og bevare sig selv ung op under de graa Haar, er derfor en Sag af enorm Betydning. for en selv som for hele Samfundet, og et Arbejde for Ungdommens Bevarelse, d. v. s. den legemlige og aandelige Sundheds bevarelse eller Genoprettelse, vil lønne sig kongeligt.





II

UANEDE MULIGHEDER.

HAAB FOR DE HAABLØSE - ARVEN - TAB IKKE MODET VIDUNDERMASKINEN - RIGERE END DEN SYGE MANGEMILLIONÆR

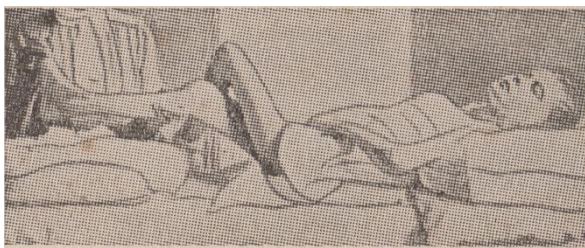
Uanede Muligheder.

Den ovenfor beskrevne Ungdom med dens rige Kræfter og straalende Egenskaber findes vist desværre kun sjældent hos en enkelt Person. Den er for mange snarere et højt Maal, et herligt Maal, som det betaler sig kongeligt at have for øje og stræbe hen imod. Selv for den, der kun naa et Stykke frem mod Maalet, betyder Arbejdet for at naa det en stor Livsberigelse. Erfaringen har vist, at den, der sætter noget ind paa at bevare eller genvinde sin Ungdom, vinder uanede Værdier. Det gælder for den enkelte bare om at faa begyndt paa Arbejdet saa snart som muligt og paa saa tidligt et Tidspunkt af Livet som muligt.

Med Hensyn til dette Problem og over for denne Opgave gælder det, som paa saa mange andre Omraader, om ikke at staa tvivlende og sige: "Hvad kan det nytte?" Sandheden er nemlig den, at selvom man saa at sige har et eller begge Ben i Graven, kan det nytte at gøre noget for sin Sundhed. Det er en herlig straalende Sandhed, at der meget ofte for ikke at sige næsten altid er

Haab for de haabløse.

Hvis dette ikke havde vist sig at være Tilfældet, vilde baade jeg og mange andre Læger med mig for længst have opgivet al Praksis som for største Delen unyttig.



I Elendighed (Rollier)

Nej, det haabløse ligger ikke i Arv, i Sygdom, i de tabte Kræfter eller i den tabte Ungdom, det haabløse ligger meget mere i den enkeltes Mangel paa Vilje og Kraft til



I Herlighed (Rollier) (samme Person helbredet)

at begynde paa Arbejdet for en højere Sundhedstilstand, d. v. s. for ny Ungdom, og til at fortsætte det i tilstrækkelig lang Tid, til de gode Frugter eller Følger rigtig viser sig i Form af stigende Kræfter, større Velbefindende og lysere Humør, hvorved man faar Tro paa Nyttens af fortsat Arbejde og fornyede Bestræbelser.

Det er en virkelig Sandhed, som trodser enhver Benægtelse, at Tusinder og atter Tusinder ved rationel Legemsrøgt er kommet fra et mørkt Liv i Lidelse og Pessimisme ind i et lyst Liv af Velbefindende, Tilfredshed og Glæde. Det er i denne Forbindelse værd at mærke sig afdøde Amts læge, Dr. med. Hans Kaarsbergs kendte Ord: "Sandheden er en underlig Urt, den dør ikke, fordi man træder paa den." Den her fremstillede Sandhed bliver heller ikke urigtig, fordi man benægter den. Som allerede nævnt, kan Tusinder og atter Tusinder staa op og bekræfte den. Man skal derfor ikke kaste Muligheden fra sig uden en grundig Prøve.

Arven.

Ja, men Arven, den daarlige Arv, den medfødte Skrøbelighed, er den ikke en afgørende Faktor, som man ikke kan komme uden om?

Jo vist, den er en mægtig Faktor, som ofte er af største Betydning, men man maa ikke glemme den Kendsgerning, at en forkrøblet Plante ved en kyndig Gartners Omhu og ved eventuelt at komme i Drivhus kan udvikle sig forunderligt til det bedre, ja ofte i den Grad, at den fra første Færd forkrøblede Plante i Skønhed og Udvikling kommer til at overgaa den, der begyndte med en udmærket Arv, men maatte klare sig uden Gartnerens Pleje.

Ganske noget lignende er Tilfældet med forkrøblede Menneskeplanter. Det fremgaar bl. a. af en Udtalelse i et Festskrift, som udgaves for nogle Aar siden af "New Yorker Selskabet til fortabte Børns Redning". Dette Selskab havde paa det Tidspunkt arbejdet i hundrede Aar og frelst Titusinder af saakaldte "Rendestensbørn" fra en frygtelig Skæbne ved at føre dem ind i sunde, menneskelige Forhold, og de havde set mange af dem komme frem i allerførste Række i Samfundet. I dette Festskrift forekommer følgende interessante Udtalelse: "En hygiejnisk Opfostring betyder mere end Arven." Denne Sætnings Sandhed er grundet paa de Lægers, Pædagogers og Filantropers Erfaringer, som har ledet dette mægtige Redningsarbejde.

Enhver, der har øjne, kan da ogsaa se, at medens nogle fødes som Kapitalister eller Millionærer og ender fattige som Kirkerotter, saa er der andre, der fødes fattige og ender som Millionærer. Saaledes gives der ogsaa mange Eksempler paa, at Mennesker, som kommer sunde til Verden, avlede af sunde Forældre i sunde Omgivelser, ender deres Dage alt for tidligt paa Grund af usund Levevis, medens andre, der stammer fra svage og sygelige Forældre i fattige og uhygiejniske Omgivelser, ved sund Opfostring og rationel Legemsrøgt opnaar en Alder langt ud over Menneskets gennemsnitlige Levetid og gør en stor Indsats i Samfundet.

Denne Erfaring, denne Kendsgerning, som der kunde gives Masser af Eksempler paa, er det saare nyttigt at holde sig for øje, for den raaber til os alle, men især til de svækkede og syge og til de for tidligt gamle:

Tab ikke Modet!

Livets største Rigdom - en god Sundhedstilstand - kan vindes og bevares ogsaa af dem, der møder med smaa Forudsætninger i Form af en daarlig Arv, naar blot man følger de rette Veje og bruger de rigtige Midler, og der er heller ingen Tvivl om, at Sejren vindes hurtigere og bliver mere fuldstændig, hvis man tager fysiske Kurmidler til Hjælp. Menneskets Legeme er nemlig en Vidundermaskine, der maa efterses, renses og passes. For rigtig ;t forstaa det, er det nødvendigt at se lidt nærmere paa den.

Vidundermaskinen.

Du har maaske ikke tænkt over det før, saa meget mere bor du for Fremtiden huske paa, at hvor fattig du end er, ejer du i dit eget Legeme den fineste og vidunderligste Mekanisme, der eksisterer. I denne vidunderlige Maskine har du en udtømmelig Kraftkilde til Held og Fremgang, dersom du lærer at passe den rigtigt. Forstaaelsen af dette er i allerhøjeste Grad bestemmende for, hvad du skal faa ud af dit Liv, hvad enten du er Mangemillionær eller fattig som en Kirkerotte. I sidstnævnte elendige Situation vil du vanskeligt komme, hvis du anerkender den Rigdom, du besidder i nævnte Maskine, for da vil du forstaa, at du sund og stærk, kan være

Rigere end den syge Mangemillionær.

En af Verdens klogeste Mænd har sagt: "Den, der ejer et sundt og stærkt Legeme, ejer Jordklodens største Skat." Tænk paa

det, og hold den Kendsgerning fast, at du i dit Legeme ejer en Vidundermaskine, som staar lige saa langt over det prægtigste Lokomotiv, den fineste Bil og den pragtfuldeste Flyvemaskine, som Himmelen er højere end Jorden, og øger du den Kundskab, som sætter dig i Stand til at passe den rigtigt, saa den opnaar sin fulde Ydedygtighed, vil den hjælpe til de gode Ideer, det rige Initiativ og den Energi og Handlekraft, som bringer Held og Fremgang.

En amerikansk Mangemillionær, som endogsaa var Mangemilliardær i danske Kroner, sagde for nogle Aar siden til sin Læge: "Jeg giver Dem alle mine Millioner, hvis De skaffer mig min Sundhed tilbage." Det viser tydeligt, hvor højt en af Jordens allerklogeste og skarpsindigste Forretningsmænd vurderede Sundheden og alt, hvad der flyder af den, men saa højt vurderer kun faa den, fordi de ikke kender den.

III

TRE SLAGS MENNESKER.

EN KENDSGERNING AF HØJESTE INTERESSE - FØLER DU DIG SUND FØLER DU DIG GAMMEL - FØLER DU DIG UDEN KRÆFTER
FØLER DU DIG TRÆT - FØLER DU DIG TUNG I SINDET

Tre Slags Mennesker.

Man kan dele Menneskene i tre Slags. De, der maa forsørges af andre, de, der kan klare sig selv, og de, der ikke blot kan klare sig selv, men som kan hjælpe andre længere frem og højere op. Det er den sidste Slags, som sætter Spor i Udviklingen, og det er dem, som vi alle ønsker at ligne. Det kan ogsaa de allerfleste komme til, hvis de blot for Alvor vil og søger at naa Maalet ad de rette Veje. Titusinder, som nu er i de negative Klasser, kan komme over i de positive Klasser og bidrage til Samfundsudviklingens Fremgang og Menneskelivets Berigelse paa Jorden.

En Kendsgerning af højeste Interesse.

Det foran anførte er en Kendsgerning af højeste Interesse i baade gode og onde Tider, og ikke mindst i de sidste. Da gælder det jo ikke blot om at spare, det gælder fuldt saa meget om at sætte Indtægterne op, og det bliver man først rigtigt i Stand til, naar man faar den *Forhøjelse* af Initiativ og Opfindsomhed, Arbejdskraft og Skaberevne, Driftighed og Handlekraft, som den høje Sundhedstilstand giver.

Føler du dig sund,

maa du ved rationel, daglig Sundhedsrøgt værne om din Sundhed og sætte din Arbejdspræstation op fra 25 til 100 Procent eller mere, det kan meget ofte gøres kvantitativt og i hvert Fald saa godt som altid gøres kvalitativt, og derfor bør det gøres.

Føler du dig gammel,

skønt du endnu er ung af Aar, saa kan du da sige dig selv, der er noget, som er galt, og det er Mangler i din Helbredstilstand. Føler du dig gammel allerede i 30erne, i 40erne, i 50erne o. s. v., saa se dig godt om, og du vil opdage, at nogle af dine jævnaldrende, som du møder, opfører sig, som om de var unge. De synger og smiler ad Verdens Fortrædeligheder, de arbejder med Liv og Lyst, som om Arbejdet er dem en Nydelse, og det er det. Det er en sand Nydelse, at man kan give sit Overskud af Kræfter Afløb i nyttigt, hæderligt Arbejde, den Nydelse hører til Livets største, at man kan staa ved Dagens, Ugens, Maanedens eller. Aarets Ende og glæde sig over, at ens Arbejde er vel gjort.

Føler du dig uden de Kræfter,

som gør Dagens Slid og Slæb til en Glæde, saa er du svækket og syg paa Legeme eller Sjæl. Det er ikke Alderen, der tager Kræfterne, men Sygdom, som næsten altid kan helbredes, og som derfor bør helbredes.

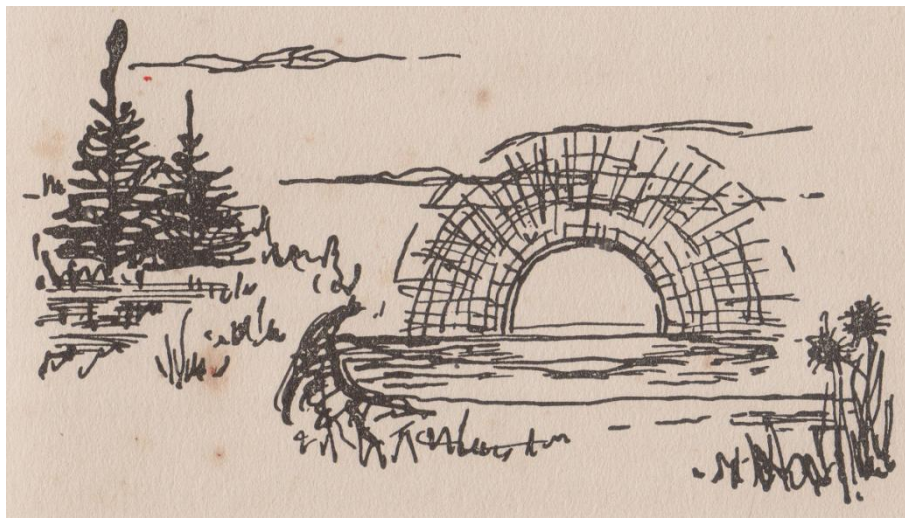
Føler du dig træt,

efter en god Nats Hvile og Søvn eller efter blot nogle faa Timers Arbejde, saa maa du heller ikke skyde Skylden paa Alderen, men du skal spørge: "Hvorfor gaar min Vidundermaskine saa daarligt?" Der er nemlig altid en Aarsag hertil, og den maa findes og fjernes. Sig ikke, at det er, fordi du er gammel, naar du da ikke er kommet ind i den 5te Snos. Du maa huske paa, at mange er saa trætte i Tyverne og Trediveerne, at de ikke kan hænge sammen, og det kan da ikke være Alderens Skyld, naar man som Modsætning kan se andre arbejde glade og fornøjede, skønt de er mere end dobbelt saa gamle.

Føler du dig tung i Sindet?

Ja, siger du, hvem er ikke det i disse for mange Mennesker saa elendige og sørgelige Tider? Er der nogen Opmuntring at hente i Verdenspolitikken og Verdensøkonomien? Naar vi tænker over det, maa vi mindes den berømte svenske Statsmands Ord: "Du skulde vide, min Søn, med hvor liden Klogskab Verden bliver regeret." Ser vi paa vort eget Land, ja saa er der visse Dele af Befolkningen, for hvem den økonomiske Situation er næsten fortvivlet, og der er Arbejdsløshedsspørgsmaalet, som er uløst, og hvad kan vi vente os af Fremtiden? Kan man med saadanne Indtryk se andet end mørkt paa Dagen og Fremtiden?

Alt dette kan være meget rigtigt, men hvad hjælper dig alle disse Spørgsmaal og al den Tvivl om Folkenes og Landenes Fremtid, som du har liden eller ingen Indflydelse paa? For dig gælder det om, at du faar det mest mulige ud af dit eget Liv, og du maa ikke glemme, at trods alle daarlige Tider er der Mennesker, der klarer sig godt, Mennesker, som synger i Stedet for at fortvivle. Var det ikke bedre for dig at faa Vidundermaskinen eftersat og rensat, saa Tungsindighedsgiftene kommer ud af Kroppen, og Arbejdsevnen, Velbefindendet og Handlekraften bliver sat op med 50 til 100 Procent? Det er noget, der som Regel kan gøres, og derfor bør gøres. Du vil snart mærke, at under et rationelt Arbejde for Sundheden vil Humøret, Haabet og Troen stige lige saa sikkert, som Sol staar op, og Sol gaar ned.



IV

MENNESKELEGEMET.

MENNESKELEGEMETS GRUNDSTOFFER MENNESKELEGEMETS SAMMENSATTE STOFFER

For bedre at forstaa, hvorledes det gaar til, at svage Mennesker kan opnaa de uvurderlige Fordele, som vi just har omtalt, bliver det nødvendigt at se lidt nøjere paa Vidundermaskinens - Legemets - Opbygning og Livsvirksomhed.

Giver vi os til at undersøge ved Kemiens Hjælp, hvad Legemet er bygget op af, saa finder vi, at det er sammensat af ca. 17 af de paa Jordkloden forekommende 83 Grundstoffer, af hvilke nogle kun forekommer sjældent og i ringe Mængde, medens andre findes i store Mængder; f. Eks. udgør Iltten (Surstoffet) ca. det halve af hele Jordklodens Vægt.

Menneskelegemets Grundstoffer.

I en Mand, der er 175 cm høj og vejer 75 kg, findes følgende Grundstoffer i de vedføjede Mængder: 53125 g Ilt (Surstof), 9060 g Kulstof, 7000 g Brint (Vandstof), 2350 g Kvælstof, 1852 g Kalcium, 840 g Fosfor, 230 g Svovl, 130 g Klor, 112 g Kalium, 110 g Fluor, 108 g Natrium, 78 g Magnium, 4 g Jern, 1 g Silicium og i meget smaa Mængder Mangan, Kobber og Jod.

Disse Stoffer findes ikke i fri Form, de har indgaaet Forbindelser med hinanden til Legemets sammensatte Stoffer.

Menneskelegemet

bestaar ligesom alle levende Organismer af Vand og faste Stoffer. De sidste er følgende:

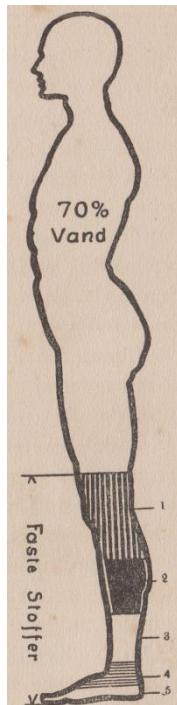
13 % Albumin el. Proteinstoffer (1),

7 % Salte el. Mineralstoffer (2),

5 % Albuminoider (3),

4% Fedt (4),

1 % andre Stoffer (5).

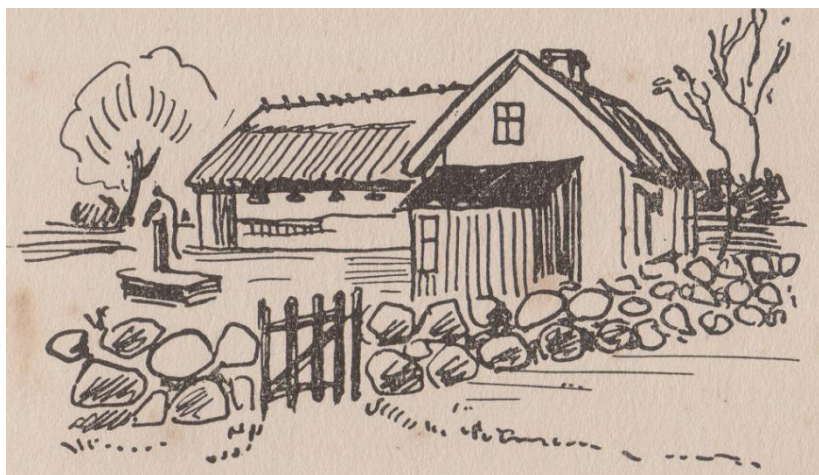


Menneskelegemets sammensatte Stoffer

forekommer i følgende Mængder: Ved en Legemsvægt paa 75 kg findes: 52800 g Vand, der bestaar 1 Vægt del Brint og 8 Vægtdele Ilt og udgør ca. 70 pCt. af Legemsvægten, 8100 g rene Æggehvide- eller Proteinstoffer, der udgør ca. 10,8 pCt. af Vægten, 4260 g Kalciumfosfat, 2250 g Fedt, 2250 g Benlim, 2050 g Hornstof, 735 g Brusklim. De tre sidstnævnte Stoffer er ogsaa en Slags Æggehvidestoffer. 735 g Blodfarvestof, 520 g Kalciumcarbonat, 410 g Nervestoffer nær beslægtede med Fedtstofferne, 230 g Kalciumfluorid, 220 g Magniumfosfat, 220 g Natriumklorid (Kogsalt), 98 g Cholesterin, Inosit og Glycogen, 70 g andre Natriumforbindelser, 70 g Kaliumforbindelser og 2 g Kiselsyre. Endvidere yderst smaa Mængder af Brintoverilte, Ozon, fri Brint, frit Kvælstof, Ammoniak, Kulsyre, Svovlbrinte, Mangan, Jern og Kobber. Nærmere Oplysninger om disse Grundstoffer og deres sammensatte Forbindelsers Egenskaber vil findes i Forfatterens større Bog: "Vejen til Sundhed", der for Tiden er udsolgt, men snart vil være at faa i nyt Oplag gennem alle Boglader.

Efter denne meget korte Beskrivelse af hvad Legemet er opbygget af og bestaar af, vil vi gaa over til at spørge, hvad der sker med disse Stoffer i det levende Menneske. De udskilles efterhaanden og erstattes af andre nye Stoffer af samme eller lignende daarligere eller bedre Art. Det sker under de Livsprocesser, som vi med et Samlingsnavn kalder Stofskiftet. Og disse Processer foregaar ved Vandets Hjælp, mens dette ogsaa selv strømmer ud af Legemet og erstattes af nye Vandmængder, der kommer ind som Bestanddel af Mad- og Drikkevarer.

Om Nødvendigheden af Vand som Formidler under Livsprocesserne siger den berømte tyske Fysiolog Hoppe Seyler: "Alle levende Organismer lever i Vand, ja tilmed i strømmende Vand." Og om samme Sag har en berømt fransk Læge udtalt sig som følger: "Et Menneske er en Strøm af Stoffer, der flyder igennem en vis Organisationsform." At disse Grundsætninger er rigtige, ser vi klart af den nøjere Betragtning af Stofskiftet, som vi nu maa foretage, fordi det maa gøres klart, at Stofskiftet i Uorden betyder en sørgelig og sygelig Tilstand, medens Stofskiftet i fin Orden betyder en høj Sundhedstilstand med alle dens herlige Følger, som foran beskrevet, og vi kalder derfor Læren om Stofskiftet: Et Glædesbudskab.



V

STOFSKIFTET.

LÆREN OM STOFSKIFTET ER ET GLÆDESBUDSKAB - LIGE VIGTIGT FOR SUNDE OG SYGE - STOFOPTAGELSE - STOFOMSÆTNING
SKEMA FOR STOFSKIFTETS TRE TRIN - EN STRAALENDE VIRKELIGHED STOFUDSKILLELSEN - STOFSKIFTEFORSTYRRELSER HOS
TRÆTTE OG SVÆKKEDE - TRÆTHEDEN

Læren om Stofskiftet er et Glædesbudskab,

thi den viser den sunde Vejen til den største Livsberigelse, og de trætte, svækkede og syge Vejen til Sundhedens Paradis, thi skal man give den bedste Forklaring paa, hvad der ligger til Grund for en høj Sundhedstilstand, saa kommer den til at lyde: *Alle Livsprocesser i Orden*, og det vil atter sige: *Stofskiftet i Orden*. Jo bedre og mere fuldendt Stofskiftet foregaar, desto større er ens Velbefindende, Livskraft og Mod. Lægerne gør jo netop den Erfaring ved Behandling af Svækkelsestilstande og kroniske Lidelser, at kan de blot faa Stofskiftet bragt i Orden, faa alle Livsprocesser til at foregaa normalt, saa har de mer end halvt, ja i mange Tilfælde helt vundet Sejren.

Lige vigtigt for sunde og syge.

Vi gentager: Det sunde Menneske, som vil længere frem og højere op for at opnaa det størst mulige Velbefindende, den højeste Arbejdsevne og dermed *de største Udsigter for Held og Fremgang i Livet*, bør have sin Opmærksomhed lige saa stærkt henvendt paa dette Punkt som den syge, der stræber efter at genvinde Sundheden.

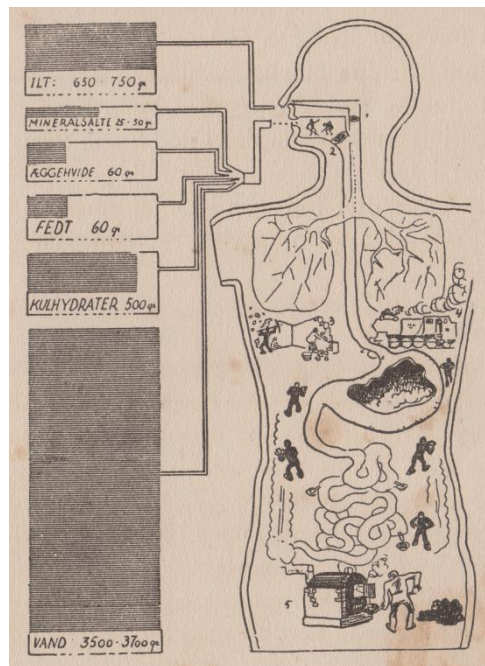


Fig. 4: Stofoptagelsen og Stofomsætningen.

Ved Indaanding optages 650-750 g Ilt (Surstof). 2. Som Mad og Drikke de anførte Mængder af Mineralsalte, Æggehvide, Fedt, Kulhydrater og Vand. 3. Viser Stofomsætningen i Nedbrydelse og Opbyggelse af Vævene. 4 og 5 illustrerer Stofomsætningen i Kraftudvikling (4 Lokomotivet) og Varmeudvikling (5 Centralvarmekedelen).

Betragter vi, hvad det virkelig er, der foregaar i Legemet, og tænker man paa de praktiske, Erfaringer, som er vundet ved rationelle Bestræbelser af begge Klasser (sunde og syge), saa maa man sige, at *Udsigterne for de sunde* til at vinde et større Lod i Livets Lotteri er udmærkede, og for de syge er Udsigterne ingenlunde daarlige, tværtimod, det skal se meget sort ud, om ikke ogsaa de kan vinde frem, hvis de blot gaar rationelt til Værks og vil ofre den fornødne Tid paa at naa Maalet. Der ligger en stor Opmuntring, ja et Glædesbudskab, for svækkede og syge i at granske Stofskiftet og i at høre, hvad Erfaringer man har gjort med at faa det i god Gang igen, naar det er kommet i Uorden. Ser man nemlig paa, hvad det er, der under Stofskiftet foregaar i Organismen, saa er det i Korthed følgende: Stofoptagelse, Stofomsætning og Stofudskillelse.

I. Stofoptagelse.

Et Menneske optager i Døgnet efter sin Størrelse fra 4000-5000 eller endnu flere Gram ny Stoffer, de optages

(se nedenstaaende Skema) ad to Veje. For det første gennem Lungerne i Form af den livgivende Luftart Ilt (Surstof) i en Mængde af fra 650-750 g i Døgnet og for det andet gennem Fordøjelseskanalen i Form af Mad og Drikke fra 3350-4250 g i Døgnet.

Naar disse Stoffer er optaget og for Fødens Vedkommende fordøjet, er vi færdige med Stofskiftets første Trin, Stofoptagelsen.

II. Stofomsætning.

Stofskiftets andet .Trin er Stofomsætningen, det saakaldte intermediære Stofskifte, d. v. s. Stoffernes Bearbejdelse og Udnyttelse i og af Organismen.

Skema over Stofskiftets tre Trin (i Vægtenheden).

I. Stofoptagelse 4000-5°00 g i Døgnet, for store Personer eller Personer med stærkt legemligt Arbejde endnu mere.

1) Gennem Lungerne i Døgnet ca. 5°° i Ilt (Surstof) O ₂	650 til 750 g
2) Gennem Mave og Tarm (Mad og Drikke)	<u>3350 til 4250 g</u>
Tilsammen optaget	4000 til 5000 g

II. Stofomsætning, det intermediære Stofskifte.

- 1) Den respiratoriske Stof omsætning, Forbrænding, Varme, Energiudvikling.
- 2) Vævenes Stofomsætning – Reparation og Fornyelse af alle Cellevæv og Organer.

III. Stofudskillelse.

I) Gennem Lungerne i Form af Kuldioxyd (forbrændt Kulstof)	900 til 950 g
I Form af Vanddampe	640 til 700 g
2) Gennem Huden i Form af umærkbar Sved 700 til 900 g, som mærkbar Sved 300 til 500 g eller mere. Tilsammen ca.	1000 til 1400 g
3) Gennem Nyrerne i Form af Urin, kan variere fra 800 til 2000, gen.sn.	1100 til 1500 g
4) Gennem Tarmen i Form af Afføring, kan variere fra 50 til over 500 g, gennemsnitlig <u>360 til 450 g</u>	
Tilsammen samme Mængde, som var optaget	4000 til 5000 g

Den optagne Stofmængde indeholder, hvis man spiser sund Føde, følgende for Livets Fortsættelse nødvendige Stoffer: Ilt (Surstof), Vand, Æggehvdestoffer, Kulhydrater, Fedtstoffer, Mineralstoffer og Vitaminer.

Man deler Stofomsætningen i to Hoveddele, den *respiratoriske Stofomsætning* eller Forbrændingen, hvorved det i Fødemidlerne indeholdte Kulstof forbrændes under Udvikling af Varme og Energi eller Arbejdskraft, og *Vævsomsætningen*, der består i en Fornyelse af Cellevævene og Organerne. Kroppens Væv trænger nemlig uafslædig til Fornyelse, uden Ophør foregaar Nedbrydnings- og Opbyggelsesprocesser i alle Celler og Cellevæv. Gammelt Stof og Væv kasseres, og nyt Stof optages og indsættes i Stedet. Man kan betragte de enkelte Celler som et lille Hus for sig, hvor Kræfter er i Bevægelse hele Tiden for at sætte gamle, kassable Dele ud og erstatte dem med nye og friske Dele, hentede fra den optagne Føde. Dette Reparations- og Fornyelsesarbejde er af kolossal Betydning ikke blot for Ungdommelighedens Bevarelse, men for selve Organismens Bestaan, og søger man med alle til Raadighed staaende Midler at fremme denne Reparation og Fornyelse, saa vinder man i Sundhed og Livskraft. Denne B betragtninger ikke alene logisk og i .overensstemmelse med sund, fysiologisk Viden, men Erfaringen viser, at den holder Stik, og heri er noget overordentlig opmuntrende for at alle sunde som for alle svækkede og syge. Stiller man Organismen under gunstige Forhold, og sørger man for, at de Stoffer, man optager, er af første Klasse, saa har man Grund til ikke blot at haabe, men til at tro paa at faa Organismen fornyet og repareret paa en saadan Maade, at man i høj Grad vinder i Sundhed og Livskraft.

For at Stofskiftets andet Trin, Stofomsætningen, kan foregaa med største Kraft, er sund Levevis nødvendig og herunder især frisk Luft, sund Føde, Legemsbevægelse og Hvile.

Inden vi gaar over til at omtale Stofskiftets tredje Trin, vil vi endnu en Gang paapege det andet Trin, Stofomsætningens, kolossale Betydning, thi det er

En straalende Virkelighed,

at vi ved rationel, daglig Legemsrøgt, som senere skal nøjere forklares, kan sætte Forbrændingen og Energiomsætningen saa meget højere op, at Livets Flamme kommer til at brænde klarere paa Livets Esse, hvilket skænker os uanede Kræfter og nyt Livsmod.

Og det er ligeledes sandt og virkeligt, at den samme rationelle Legemsrøgt med den rette Føde *kan virke fornyende paa et for tidligt ældet og svækket Legeme og gøre det ungdommeligt og stærkt igen*. Ja selv den, som mener sig ung og stærk, kan i Almindelighed opnaa en forbavsende Opgang i Kræfter og Udholdenhed med deraf flydende Forhøjelse af Velbefindende, Initiativ, Handlekraft og Produktivitet. Det lyder næsten fantastisk, men det er rigtigt, at Tusinder har opnaaet saa store Resultater, og at de til Forfatteren har udtrykt det for Eksempel med følgende Ord: "*Min Arbejdsevne og min Handlekraft er mer end fordoblet.*" "*Jeg kender ikke mig selv igen, jeg føler mig 20 Aar yngre.*" "*Kan De begribe det, at jeg, som var en saadan indgroet Pessimist, at jeg endogsaa tænkte paa Selvmord, nu er saa straalende glad ved Tilværelsen, at jeg kunde synge fra Morgen til Aften og synes, Livet er herligt og let at leve.*" Altsammen i Tilfælde, hvor manio-depressive Tilstande syntes udelukket.

Meget mere kunde citeres.

Alle disse Oplevelser og Erfaringer har slaaet fast, at intet, intet lønner sig saa kongeligt, som ved virkelig rationel Legemsrøgt at holde Stofskiftet i Orden.

Vi skal nu se lidt paa 3die Trin:

Stofudskillelsen.

Stofskiftets tredje Trin, Stofudskillelsen, er for Velbefindendet og Arbejdskraften af allerstørste Betydning. De 4000-5000 g, man har optaget i Løbet af et Døgn, vil naturligvis forøge Vægten med lige saa mange Gram, hvis man ikke i Løbet af samme Døgn udskiller lige saa meget. Men dette er netop, hvad der under normale Forhold finder Sted, naar Vægten er konstant.

Udskillelsen foregaar (se den skematiske Opstilling) ad fire Veje.

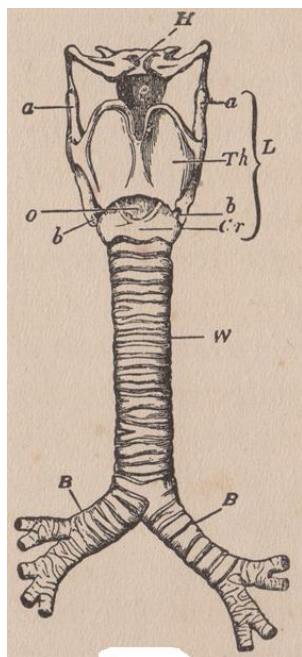


Fig. 5.
Strubehoved m. Luftrør. H. Tungebenet. Th. Skjoldbrusken.
W. Luftrøret. B. B. Luftrørgre-
ne eller Bronkier.

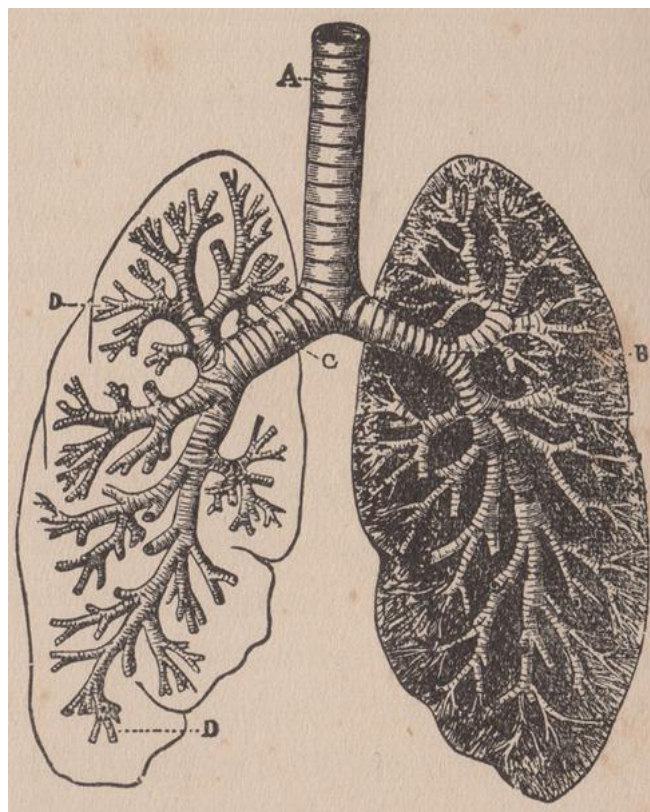


Fig. 6. Luftrørsforgreningerne i Lungerne.
A. Luftrør. B, højre og C, venstre Bronkie eller Luftrørgrene.

For det første gennem *Lungerne*. Det er interessant, at disse mægtige Organer er baade optagende og udskillende. Vi udskiller med Udaandingsluften gennem Lungerne det vigtige luftformige Forbrændingsprodukt, Kuldioxyd CO_2 ("Kulsyreanhydrid"),

efter Legemets Størrelse gennemsnitlig fra 900-950 g i Døgnet, i denne Mængde Kuldioxyd findes ca. $\frac{1}{4}$ Kilo rent Kulstof, som er indført i Legemet med Maden især i Form af Kulhydrater og Fedtstoffer. Endvidere udskilles der gennem Lungerne tæt ved $\frac{3}{4}$ Liter Vand i Form af Vanddampe, nemlig gennemsnitlig fra 640-700 g i Døgnet.

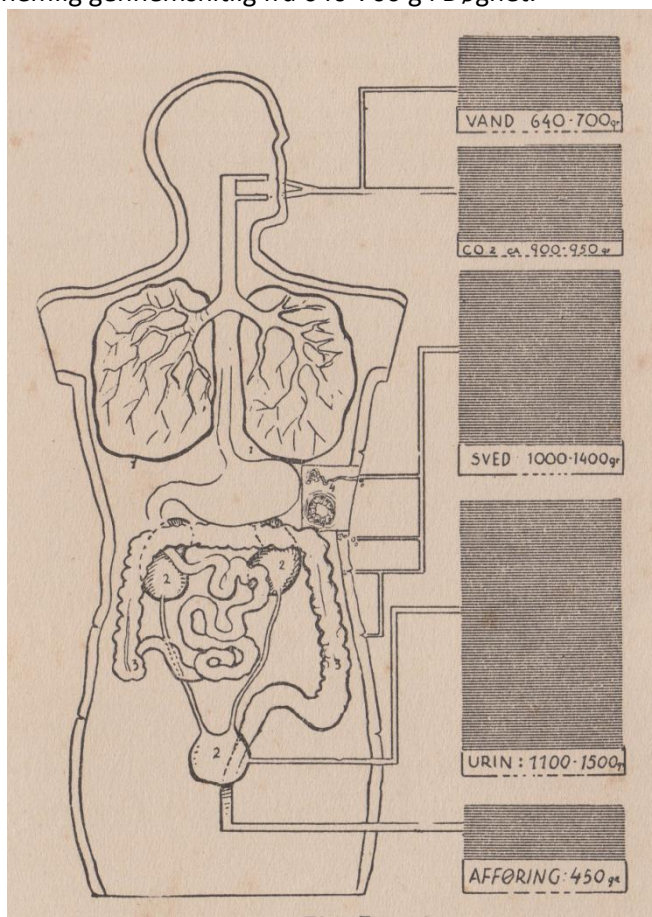


Fig. 7.

Stof udskillelsen.

1. Ved Udsondring gennem Lungerne udskilles 640-700 g Vand og 900-950 g Kulsyreanhydrid (CO₂).
2. Gennem Huden 1000-1400 g Sved.
3. Gennem Nyrerne 1100-1500 g Urin.
4. Gennem Tarmen ca. 450 g Afføring.

For det andet foregaar Stofudskillelsen gennem *Huden* i Form af Sved. Denne Udsvedning foregaar dels i Form af umærkbar Sved med fra 700-900 g og dels i Form af mærkbar Sved med fra 300-500 g eller mere i Døgnet. I Sveden findes mere eller mindre giftige Stofskifteprodukter, for største Delen af lignende Natur som dem, der ud. skilles gennem Nyrerne.

For det tredje har vi Stofudskillelsen gennem Nyrerne i Form af Urin. Urinmængden kan i Døgnet hos forskellige Mennesker variere meget stærkt, især i Forhold til Vandtabet gennem Lunger og Hud eller Tarm med fra 800-2000 eller endnu flere g i Døgnet, gennemsnitlig 1100-1500 g.

Og endelig har vi for det fjerde Stofudskillelsen gennem Tarmen i Form af Afføring, som bestaar dels af Stoffer, der skal udskilles, og dels af ufordøjede Føderester og Bakterier. Mængden kan variere lige fra 50-600 g, gennemsnitlig 350-450 g.

Lægger vi nu (se Skemaet) disse Tal sammen, saa finder vi, at vi atter har de 4000-5000 g, som blev optaget gennem Lunger og Fordøjelseskanaal. Det ses nu, at det vigtigste for Stofudskillelsen er, at Lungevirksomhed, Hudvirksomhed, Nyrevirksomhed og Tarmvirksomhed foregaar paa den mest fuldkomne Maade.

For at dette kan ske, er især et kraftigt Aandedræt, en rationel Hudpleje, en sund afførende, alkaliserende Kost, Vand drikning og rigelig Legemsbevægelse af Betydning.

Stofskifteforstyrrelser hos trætte og svækkede.

Naar man har med trætte Mennesker at gøre, saa finder man som oftest Fejl ved alle Stofskiftets tre Trin. Ved det første Trin ligger Fejlen især deri, at man ikke faar frisk Luft nok Dag og Nat, og i Fortæringen af utilfredsstillende eller endogsaa helt usunde Spise- og Drikkevarer. Paa det andet Trin desuden deri, at man faar for lidt Legemsbevægelse og for lidt virkelig Hvile. Men det er dog især paa tredje Trin, at Vanskelighederne ligger. Aandedrættet har været mangelfuldt, Hudplejen og ikke mindst Afføringen har været forsømt, og saa har vi det første Tegn paa Sygdom og Alderdomssvækkelse, nemlig Trætheden.

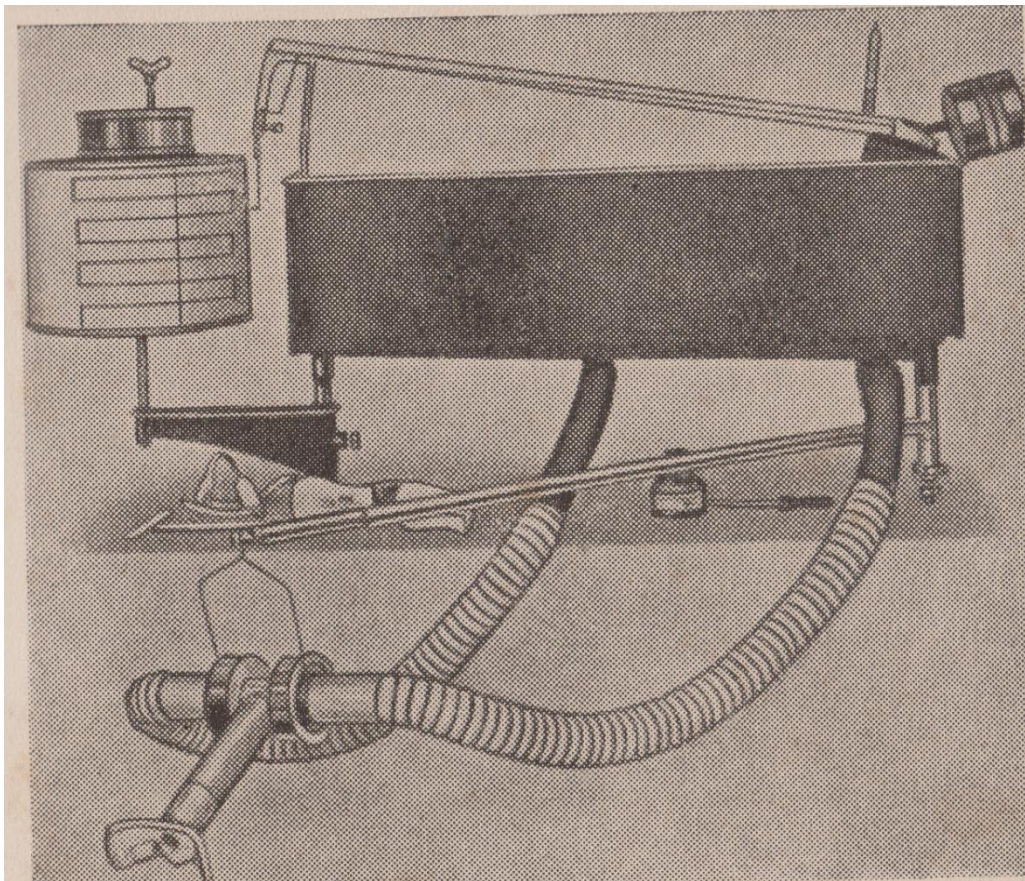


Fig. 8. Stofskifteundersøgelsesapparat. (efter Marie Krogh).

Vi vil paa dette Tidspunkt gøre dig endnu et Samvittighedsspørgsmaal. Hvorledes har din Maskine fungeret i den senere Tid? Har du været fuldstændig smertefri? Er du i Besiddelse af et dagligt, stort Velbefindende? Har du den Arbejdsevne, der føder Arbejdslysten? Den Energi, der føder Virketrangen, Initiativet og Hittepaasomheden? Er du i Besiddelse af et lyst Humør og et frejdigt Livsmod? Er det Haab, Tro og Mod, som udmærker dig? Hvis du maa svare Nej til eet eller flere af disse Spørgsmaal, saa kan vi fortælle dig, at der er et eller andet i Vejen med din Sundhedstilstand, og saa er det paa Tide, at du gør noget. Vi skal i denne Forbindelse lade de mere eller mindre sygelige Tilstande og legemlige Lidelser ligge foreløbig og kun beskæftige os med et meget dagligdags Fænomen, som kaster Lys over dette Spørgsmaal, nemlig

Trætheden.

Hvor er det karakteristisk for mange Mennesker at klage over Ugidelighed, Træthed og Overanstrengelse. Ganske vist tror vi, at der findes noget saadant som at overanstrenges sig udover Organismens Ydeevne, men vi tror, at det er noget, der saare sjældent finder Sted. Den store Mængde af saakaldte overanstrengte har ikke nær udført det Arbejde, som deres Maskine er indrettet paa, men Maskinen har været mindre arbejdsdygtig, fordi den ikke har været passet ordentlig, og bliver du træt for tidligt, f. Eks. af en god Dags Arbejde, saa er det klart, at Maskinen er i Uorden, thi det maa en virkelig godt fungerende Menneskemaskine ikke blive.

Dovenskab er Sygdom.

Ugidelighed, Ladhed og Dovenskab er sygelige Tilstande. Det er ikke helt hen i Vejret, at Jyderne kalder Dovenskaben for "Sjællandsk Syge", og Sjællænderne gør Gengæld ved at kalde den sjællandske Ladhed for "Jydsk Syge"; der er meget mere Sandhed heri, end de fleste tror. Enhver doven Dreng er faktisk en syg Dreng, der mere trænger til Lægebehandling end til et Spanskrør. Det er lige saa umuligt for Forfatteren af disse Linier at tænke sig et dovent, sundt Menneske som at tænke sig en hæderlig Tyv, saalænge det er uhæderligt at stjæle. Naar Kroppens Celler er fyldt med naturlig Spændkraft, naar alle Muskler og Nervefibre vibrerer af Vitalitet, er Ugidelighed og Dovenskab utænkelige. Føler du dig derfor, ærede Læser, mere eller mindre angrebet af Ladhedens Syge, saa trænger du sikkert til at lære at passe din Maskine noget bedre.

Vi vil gøre dig opmærksom paa, at Videnskabsmænd, bl. a. den berømte Professor *Irving Fisher* i Yale, ved deres Undersøgelser har konstateret, at man ved en bedre Pasning af Menneskeorganismen kan forøge dens Ydeevne op til det dobbelte, ja hos enkelte til det firedobbelte af det almindelige. Dette gælder Arbejdsevnen og Udholdenheden. N aar du derfor bliver træt for tidligt, saa er det, fordi du enten ikke har forstaaet at fyre i din Maskine med de rette Kul, den rigtige Føde, eller, hvad der

mindst lige saa ofte er Tilfældet, du har ikke forstaaet at holde din Maskine ren, den er forgiftet og dens Ydeevne nedsat af tilbageholdte Stofskifteprodukter, som burde være udskilte for længe siden, thi de virker ellers i Organismen som Træthedsgifte.

Træthed er Forgiftning.

Fysiologen *Goldmark* siger et Sted efter at have gransket dette Spørgsmaal til Bunds: "En træet Person er bogstavelig en forgiftet Person, forgiftet af sine egne Stofskifteprodukter." Trætheden skyldes saa godt som aldrig Mangel paa Livskraft, men derimod en Ophobning af Træthedsgifte, som lammer de normale Funktioner. Dette vil man maaske bedre forstaa, naar man læser følgende Udtalelse af den berømte engelske Læge og Fysiolog Sir *Michael Foster*:

"Dersom vi havde et Hjælpemiddel for Synet, saa vi kunde se andet end de grovere Ting og iagttage Atomemes Dans i den dobbelte Proces af Opbyggelse og Nedbrydelse i den levende Krop, saa vilde vi se de livløse Ting, som vi kalder Fødestoffer, føres af Blodet ind i Cellevævene og gjort til Bestanddele heraf, f. Eks. af den levende Muskels allermindste Dele sammenkædede for en Tid med de udviklede og kunstigt sammensatte Dele til Livets Dans, ydende og forbrugende Kraft eller Energi under Dansen, derefter skulde vi se dem slippe Taget og glide ud i Blodet som dødt, uvirksomt, forbrugt Materiale. I hver eneste lille Vævsdel, f. Eks. Muskelvæv, er en Del virkelig i Live, nogle Dele er ved at blive levende, andre, som har været levende, er døende eller døde. Der er en opadgaaende Strøm fra det livløse til det levende, en nedadgaaende fra det levende til det døde. Denne Proces foregaar hele Tiden, enten Musklen hviler og er i Ro, eller den arbejder og rører sig. Hele Tiden forbruges levende Materiale, der forvandles til livløst Affaldsstof, og hele Tiden forvandles Fødens Stoffer til levende Vævsbestanddele."

Men dette livløse Affaldsstof er, hvis det ikke fjernes fra Legemet, dels meget besværligt, dels ligefrem giftigt. Om dette Forhold udtaler samme berømte Fysiolog sig paa følgende Maade:

"Ligesom et Menneskes Udaandingsluft er Gift for hans Næste, saaledes er de under Livsprocesserne forbrugte Stoffer fra en Legems- eller Vævsdel - Muskel, Hjerne eller andet Væv - Gift for sin egen Vævsdel, for sin Nabovævsdel og kan være det ogsaa for andre Dele. For hvert Organ kan man sige, at Blodet er Livet for det, men det er lige saa sandt at sige, at Blodet er Døden for det, thi Blodet er ikke blot en næringsførende Strøm, men ogsaa en giftførende."

Herefter forstaar vi, at naar Menneskemaskinen eller en anden dyrisk Organisme gaar i Staa, saa vil det som Regel slet ikke ske af Mangel paa Kraft, men fordi de ophobede giftige Stofskifteprodukter, hvis de ikke bliver fjernet, til sidst vil lamme selve Livsvirksomheden. Om dette udtaler *Michael Foster* sig videre som følger:

"Giftene ophobes mere og mere, forgiften de Musklerne, forgiftende Hjernen, forgiftende til sidst selve Blodet og sættende ny Giftfabrikation i Gang i Legemets udviklede Maskineri. Den jagede Hare dør ikke først og fremmest, fordi den dræbes af Mangel paa Luft, ej heller fordi dens Hjerter staar stille, fordi dets oplagrede Energi er sluppet op, men fordi forgiftet Blod forgifter dens Hjerne, forgifter dens hele Legeme."

Tænk over dette! Det er ikke Gætteværk, men en Virkelighed, og denne Virkelighed gør det nødvendigt for os, hvis vi for Alvor ønsker at udrette noget i Livet, at tage Hensyn hertil. Et Arbejde for Menneskemaskinens Pasning, d. v. s. for vor personlige Hygiejne, er noget af det allervigtigste i Menneskelivet, en Sag, som vi ikke kan forsømme uden at lide alt for store Tab, og det er atter igennem Summen af de mange Menneskers Tab et alvorligt Samfundstab. Dette bør vi ikke glemme, og det gælder især alle de Mennesker, som man egentlig ikke vil kalde syge, men snarere kvart eller halvt raske. De er ikke uarbejdsdygtige, de gaar til deres daglige Gerning, men hverken med Lyst, Iver eller Virketrang. De er udmattede og medtagne, inden en god Dags Arbejde er udført. De lider af Smaaskavanker. baade her og der: Hovedpine, Trykken for Brystet, Hjerterbanken, Rygværk, Smerter i Maven eller Tarmen, Gigt eller Reumatisme i Led eller Muskler, daarlig Appetit, træg Afføring, Søvnløshed og Kedsomhed, Gnavenhed og triste Tanker, alt sammen lige saa mange sikre Tegn paa den mangelfulde Sundhedstilstand" der raader i deres Organisme. Var det ikke paa Tide at faa al den Mangel afhjulpet, thi den kan næsten altid afhjælpes, dette er en opmuntrende Kendsgerning, som man ikke kommer uden om.

Men mange betragter disse Symptomer som en naturlig Ting og kalder det Alderdomssvækkelse, idet de mener, at det for Størstedelen er noget uafvendeligt, som følger med Aarenes Tal og Slid. Men heri kan vi i hvert Fald kun delvis give dem Ret, som vi skal se i næste Afsnit.

ALDERDOMSSVÆKKELSE

ALDERDOMSTEGN - TIDLIG ALDERDOM S AARSAGER - GIFTENE UDEFRA - GIFTENE INDEFRA

Alderdomssvækkelse.

Aarene eller Alderen faar Skyld for megen Daarlighed og nedsat Arbejdsevne, som de ingen Skyld har i, men det er egentlig ikke saa underligt, for det er ofte meget vanskeligt at skelne almindelig Svækkelse fremkaldt af Blodmangel, mangelfuld Ernæring, overstaede Sygdomme m. m. fra virkelig Alderdomssvækkelse, d. v. s. ,den Nedgang i Livsprocesserne, som Udviklingen og Tiden fører med sig, som f. Eks. Indskrænkning og Nedsættelse af alle Livsprocesser.

Mange fremragende Forskere er enige om, at Størstedelen af de saakaldte Alderdomssymptomer slet ikke skyldes Aarenes Tal, men derimod sygelige Tilstande og Forstyrrelser i Legemets Funktioner og Livsprocesser, en Opfattelse, som bl. a. deles af de Læger, der har gjort et stort Forskerarbejde i Forbindelse med den omfangsrige Virksomhed, der i en lang Aarrække er udført af "Life extention Institute" i New York, en Virksomhed, som af tvinger den største Beundring hos alle dem, der lærer den at kende.

Efter alt foreliggende Materiale nødes vi til at tro, at de saakaldte Alderdomstegn i Hovedsagen er lige saa mange Tegn paa sygelige Tilstande i Organismen, men for at forstaa det bliver det nødvendigt at se lidt nærmere paa de saakaldte Alderdomstegn.

Alderdomstegn.

De er ikke saa lidt forskellige hos forskellige Personer. Nogle bliver med Aarene benmagre, andre korpulente. Nogle faar graat, tyndt Haar, andre Rynker og haard, spændt Puls. Mange faar skællende, tør Hud, og en Del faar blaarød Farve og kold Hud. Et meget vigtigt og almindeligt Symptom er Træthed, der ytrer sig som Mangel paa Energi og Handlekraft, som Ugidelighed og Sløvhed, der især er til Stede om Morgen. Dertil slutter sig ofte Utilfredshed, Tungsind, Pessimisme og svækket Hukommelse.

Af andre sygelige Tilstande, der ogsaa tit opfattes som Tegn paa, at man bliver gammel, kan nævnes: Blodstigninger til Hovedet, Flimren for øjnene, Susen for Ørene, daarlig Søvn, Kortaandethed, Hjertebanken, reumatiske Smerter og Gigt i Nakke, Skulderparti, Lænd m. m., daarlig Appetit, Mave- og Tarmbesværigheder, kolde Lemmer, Svede- og Fryseture og nedsat Kønndrift.

Vi ønsker atter, inden vi gaar over til at tale om Aarsagen til disse Lidelser, endnu en Gang at paapege, at disse Symptomer ingenlunde er uadskilleligt forbundne med høj Alder, idet man kan finde Personer, der helt op i 70erne ikke har disse Symptomer. Det er derfor ikke virkelige Alderdomstegn, men Tegn paa sygelige Tilstande, som er opstaaet enten som Følge af Sygdom! De eller ved Overtrædelse af Sundhedens Love gennem mange Aar, eventuelt gennem Aartier. Det viser sig, at mange af de nævnte Besværigheder tit bedres eller helt forsvinder ved Behandling. Skyldes de Alderen, vil de være uafvendelige, for Tiden lader sig ikke skrue tilbage. Man maa da spørge, hvad er da den saakaldte Alderdomssvækkelses Aarsag?

Tidlig Alderdoms Aarsager.

Som det første Punkt maa nævnes en daarlig Arv. Det kan ikke nægtes, at mange begynder deres Liv under ugunstige Forhold. Selv fødes de maaske med Disposition til visse Sygdomme, ser maaske oven i Købet Lyset i fattige og ikke sjældent tillige i smittefarlige Omgivelser. Ændres Livsvilkaarene ikke, bliver Følgen, at de, hvis de slipper fra det med Livet, tidligt ældes. Og dog kan Livet blive baade lyst og indholdsrigt ogsaa for dem, for *den hygiejniske Opfostring betyder mere end Arven*, som ogsaa en af vore Digtere har sagt: "Vel født er vel en Trøst, dog bedre vel opdragen", og dette gælder især, naar der er Tale om en sundhedsmæssig Opfostring.

Som andre Aarsager til, at man alt for tidligt føler Alderen trykke, kan nævnes: Ophold i daarlig Luft, og usunde Lokaler, sparsom Anvendelse af Vand baade til Drik og til Bad, Mangel paa rationel Bevægelse, for lidt Søvn og Hvile, for lidt Sollys - og det baade legemligt og aandeligt - mørke Boliger, idet man ikke har haft det rette Syn for Lyset som Livsincitament, en mangelfuld Kost, hvor Føden savner de nødvendige Mineralstoffer, Vitaminer og andre vigtige Bestanddele, Overernæring og sygelige Tilstande i Organismen som Fedtsyge, sygelige Tilstande i Fordøjelsesorganerne, Mangel paa Saltsyre i Mavesaften o.

m. a. Endvidere kan nævnes: For lidt legemligt Arbejde, for megen Stillesiddende, irrationel Beklædning i Form af uhensigtsmæssigt Undertøj og en Klædedragt, der ikke beskytter tilstrækkeligt mod Kulde.

Det er en kendt Sag, at de gamle klager over, at de fryser. Det samme gør de unge, der lider af Blodmangel. Det stemmer godt med, at man saa ofte finder ældre lidende af Blodmangel, hvilket vil sige, at Blodet ikke er, som det bør være. Det indeholder ikke tilstrækkeligt Hæmoglobin (Blodfarvestof) og andre livsvigtige Stoffer. Derfor bliver Hjertet ofte svækket og formaar ikke som før at sende det halvt eller helt daarlige Blod med tilstrækkelig Kraft gennem Hjernen. Følgen bliver Hovedpine, Svimmelhed m. m.: Et svækket Hjerte, svækket enten ved Blodmangel eller Fedt eller af andre Aarsager, bevirker Forstyrrelser i Blodomløbet og bliver derved Aarsag til Alderdom baade. paa det legemlige og det sjælelige Omraade.

Man betragter hos ældre Personer Indskrænkninger i de lukkede Kirtlers Funktion, der har en mangelfuld Afsondring af de forskellige, overordentlig livsvigtige Hormoner fra Hypofysen, Skjoldbruskkirtelen, Kønskirtlerne m. fl. til Følge, som den største Alderdomsaarsag, men det kan man ikke uden videre gøre, idet ogsaa andre sygelige Tilstande, især kroniske Forgiftninger, kan gribe ind her og virke forældende.

Som en sidste meget vigtig Faktor til, at man ældes, skal vi derfor omtale nogle Arter af Giftstoffer, der Tid efter anden kommer i Berøring med Organismen.

Giftene udefra.

Her skal i første Række nævnes Nydelsesgifterne: Alkohol, Nikotin og Koffein, hvis Skadelighed ikke alene beror paa selve Giftvirkningen i det hele, men ogsaa meget derpaa, at de medfører en indirekte Svækkelse af de lukkede Kirtlers Funktioner, hvorved Hormondannelsen formindskes.

Giftene indefra,

er Gifte fra Tyktarmen under Forstoppelsestilstande og de Gifte, som stammer fra overstaaede Sygdomme: Influenza, Halsbetændelse, Lungebetændelse, Gigtfeber, Difteritis, Skarlagensfeber, Børnelammelse og andre smitsomme Sygdomme. Endelig er der Ophobning af de ellers normale Stofskiftegifte, som i Stedet for at udskilles gennem Hud, Nyrer og Tarm tilbageholdes i alt for stor Mængde, hvorved de svækker Organismen baade legemligt og sjæleligt.

Vi skal senere omtale nogle af disse Tilstande og deres rationelle Bekæmpelse.



VII VEJE OG MIDLER

til at naa den højeste jordiske Rigdom i Form af langvarig grundfæstet, sjælelig og legemlig Ungdom og Sundhed.

Ærede Læser! Hvis du har læst de foregaaende Sider grundigt og opmærksomt, saa ha aber jeg, at du er blevet klar over de *store og rige Muligheder*, der ligger for næsten alle Mennesker og derfor ogsaa for dig, men er du ikke blevet klar over det, saa læs om igen, for det er af allerstørste Betydning, at du er klar over:

1. At Livets store Rigdom bestaar i at være ung og stærk, hvad der atter vil sige det samme som at være sund paa alle Alderstrin i Livet.
2. At denne store og uanede Rigdom almindeligvis kan vindes ogsaa af dem, der stammer fra svage Forældre og maa kæmpe mod en daarlig Arvs Følger.
3. At Erfaringen og Læren om Stofskiftet har vist, at det er muligt for de allerfleste gennem Fremme af Stofskiftet og Livsprocesserne at forny og forbedre deres Organisme i saa høj Grad, at eventuelle Smerter forsvinder, Ildebefindende viger for Velbefindende, Træthed og Ugidelighed forandres til stor Arbejdsevne, Energi, Handlekraft og Virkelyst, og at daarligt Humør og Tungsind kan afløses af lyst Sind, ligesom Livslede og Pessimisme af Optimisme og frejdigt Mod.
4. At Svækkelse og Alderdomsbesværligheder i de allerfleste Tilfælde ogsaa kan bringes til at svinde for nye Kræfter, et nyt Ungdomssind og nyt Livsmod.

Du maa være klar over, at det her ikke drejer sig om Luftkasteller, men om velsignede Rigdomme, der virkeligt kan vindes, og som du efter al Sandsynlighed ogsaa selv kan vinde, hvis du vil søge dem ad Sundhedens Kongevej og ved Hjælp af de rigtige Midler.

Og det er just den anden Ting, som du ogsaa maa være klar over, at for at vinde disse Rigdomme og for at opnaa denne velsignede og lykkebringende Forvandling i dit Liv maa der udføres et vel tilrettelagt Arbejde. Der maa lægges en Plan for Arbejdet, og den maa ikke omfattes af mere, end hvad man under de givne Forhold kan udføre - især til at begynde med - thi det varer jo ikke længe, før man mærker, at Kræfterne øges, saa man med Lethed og Glæde forøger Arbejdet.

Hvad der skal ske.

Det, der skal ske, naar Arbejdet skal anlægges rigtig rationelt, er følgende:

For det første maa du ved en Læges Hjælp blive klar over din nuværende Helbredstilstand og dens eventuelle Mangler - med andre Ord: Der maa en legemlig Statusopgørelse til. Naar den har fundet Sted, kan du træffe Bestemmelse i Samraad med Lægen om:

For det andet, hvad du ikke maa gøre i Fremtiden, og

For det tredje, hvad du skal gøre, og

For det fjerde, hvad Lægen yderligere maa hjælpe til med under Arbejdets Gang.

VIII

STATUSOPGØRELSE.

EN SKÆBNESVANGER FORSØMMELSE - DEN VIRKELIG KLOGE FARER DER TRUER - HVIS FOLK VIRKELIG FORSTOD EN GRUNDIG STATUSOPGØRELSE - DET KLOGESTE AF ALT KLOGT HVORLEDES FOREGAAR STATUSOPGØRELSEN - UNDERSØGELSEN

Statusopgørelsen.

Vi begynder derfor med den saare vigtige legemlige Statusopgørelse, der sker ved en grundig Lægeundersøgelse.

Det er en forlængst anerkendt Praksis i Forretningsverdenen, at man stadig føler sin Forretning paa Pulsen og holder sig nøje underrettet om, hvorledes det gaar. Man har i alle de gode Forretninger, hvor det er muligt, for Skik at tage maanedlige Raabalancer og mindst een Gang om Aaret at gøre en rigtig

Status, saa man faar at vide, om Forretningen giver det rette Udbytte i Forhold til Kapital og Arbejde, og med andre Ord, om den gaar, som den skal og bør gaa under de til enhver Tid givne Forhold.



Fig. 9. Hjerte og Lunger undersøges.

Bærer man sig nu saa fornuftigt ad, naar det gælder materielle Værdier, saa er man vel saa langt omhyggeligere med at gøre sin Status op en Gang imellem, naar det gælder de langt betydeligere legemlige Værdier, der er Forudsætningen for, at man er i Stand til at erhverve alle de andre. J a, det skulde man da forvente; men til sin store Forbavselse opdager man hurtigt, at de allerfleste er saa optaget af at erhverve jordisk Mammon, politisk Magt, kunstnerisk og videnskabelig Ære, at de ikke ænser deres vigtigste Aktiv, deres dyreste Eje, før de en Dag vaagner op til Erkendelse af, at de har gjort sig skyldige i

En skæbnesvanger Forsømmelse,

der har medført Sygdom og Svækkelse og bragt dem paa Gravens Rand i en alt for ung Alder; akkurat som de bereder sig til rigtigt at nyde Frugterne af Aartiens Anstrengelse, maa de forlade denne Verden uden nogen Sinde at komme til at høste Frugterne af deres Livsgerning. Hvor taabeligt, maa man sige; og dog bærer alt for mange af Jordens kloge Folk sig netop saa taabeligt ad i en Sag, der vedrører Menneskets største og vigtigste jordiske Gode; den legemlige Sundhed.

Man tænker næsten baade Dag og Nat paa, hvorledes man skal skaffe sig Fremgang og naa sit Maal; men *det allervigtigste Middel* til at naa Maalet og Betingelsen for at kunne glæde sig og nyde, at man har naaet det, det forsømmer man, man tænker ikke paa, om den stærkt arbejdende Hjerne faar den Forsyning af rent, næringsrigt Blod, som den behøver for at give de rette Tanker, for at være i Stand til at udklække de rigtige Planer, finde paa de sublime Ideer, - de Midler og Veje, som sætter en i Stand til hurtigst og sikrest at naa *det høje Maal*, man har sat sig, og vel at mærke: at naa det saa tidligt, at man selv kan nyde Frugterne.

Op virkelig kloge.

Den virkelig kloge Mand og Kvinde tænker derimod i Tide paa sin legemlige Sundhedstilstand og søger at bevare det største, jordiske Aktiv, noget Menneske ejer, den legemlige Vidundermaskine, i usvækket Funktion og i fin Form.

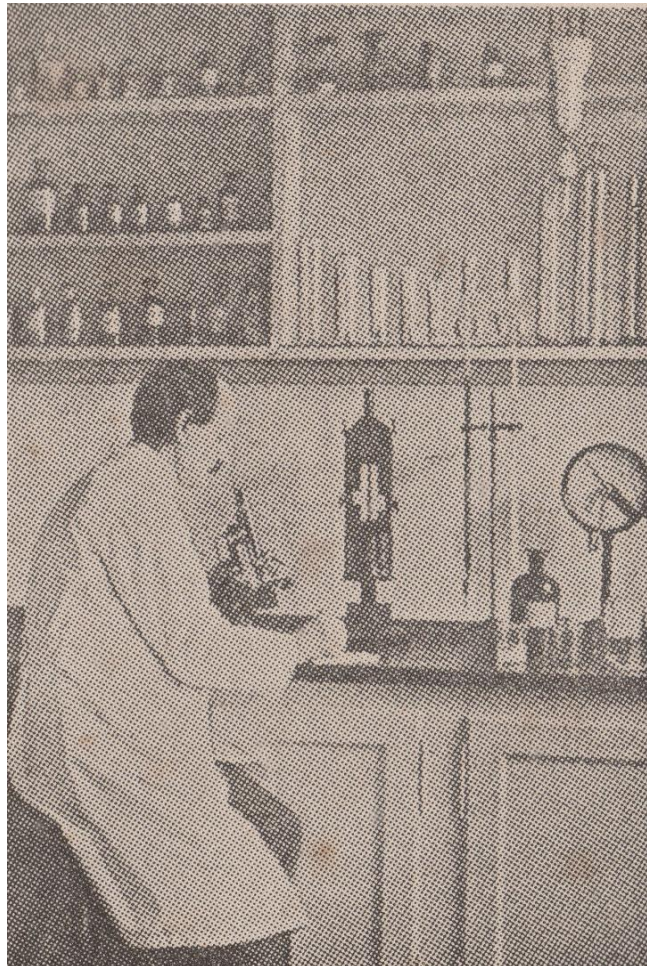


Fig. 10. I Laboratoriet: Blodet mikroskoperes.

Det er jo nemlig ikke nok, at man tænker paa det, naar man føler sig træt og sløj, eller naar større eller mindre legemlige Smerter eller forskellige Funktionsforstyrrelser i Form af daarlig Appetit, Søvnløshed, nervøs Uro el. lign. tvinger en dertil. En stor Vismand, der levede i 5. Aarhundrede f. Kr., har udtalt de kloge Ord: "Sørg for Sundheden, før du bliver svag". Hvis det virkelig gik op for Folk, hvilken uhyre Betydning en saa klog Fremgangsmaade i denne Henseende har, for hvad man i det hele taget skal faa ud af sit Liv, saa vilde Mennesker i Almindelighed handle helt anderledes, end de gør nutildags, og de vilde følge Vismandens Raad.

Farer, der truer.

Det er jo nemlig en Kendsgerning, at der er visse særdeles alvorlige Lidelser, ja, man kan sige livsfarlige Tilstande, som Folk kan gaa med uden at mærke nogen videre Gene deraf. Deres Venner tror, de er i Besiddelse af en udmærket Sundhedstilstand, et udmærket Helbred, og bliver forbavsede over en skønne Dag at høre, at de ligger for Døden af en Nyrelidelse, eller at de maaske allerede er døde af Hjerteslag. Det gjorde saaledes et overordentlig stærkt Indtryk paa Forfatteren af disse Linier og hans samtidige, da vi som medicinske Studenter ved Universitetet pludselig en Dag fik at vide, at vor højagtede Lærer, den berømte Overlæge og Professor, laa for Døden af en Nyresygdom, som han ikke havde anet, at han gik med, endskønt han var en europæisk berømt Specialist netop paa denne Sygdoms Omraade. Vi er tilbøjelige til at tro, at mere end een af os den Gang besluttede sig til at holde lidt mere øje med vor egen Sundhedstilstand, end vedkommende Professor havde gjort, han, som saa pludseligt og haardhændet blev revet bort af en snigende Sygdom, just som han i den kraftigste Alder var naaet op paa Berømmelsens Højder.

Da noget lignende ikke saa helt sjældent hænder andre, gentager vi:



Dannebrog hejses

Hvis Folk virkelig forstod

Betydningen af dette Spørgsmaal, var der ingen nogenlunde intelligente Mennesker, der vilde forsømme i hvert Fald een Gang om Aaret at gaa til en dygtig Læge for ved hans Hjælp at faa gjort sin legemlige Status saa grundigt og solidt op, som det nu faktisk kan gøres ved Hjælp af moderne lægevidenskabelige Undersøgelsesmetoder.

Betydningen heraf har de dygtige og praktiske Amerikanere ogsaa indset og det i den Grad, at det lyder fra øst til Vest, fra Syd til Nord i Staterne: An examination on your birthday, en Lægeundersøgelse paa din Fødselsdag, d. v. s. man maa ikke begynde paa et nyt Aar uden

En grundig Statusopgørelse.

En saadan aarlig legemlig Statusopgørelse skal gaa ud paa en grundig Undersøgelse af Blod, Blodtryk, Hjerter og Blodkar, af Lunger, Lever, Mave, Tarm m. m., af Hudens og Nyrernes Forhold, især med Undersøgelse af, om Urinen indeholder abnorme Bestanddele, Undersøgelse af Tarmens Funktioner og Afføringen samt af Nervesystem, Muskler og Led m. m. *Hvad kan det hjælpe f. Eks. en Forretningsmand, at han lægger store Planer for, hvad han skal udrette i det kommende Aar, naar han upaaagtet lader en snigende Sygdom undergrave alle sine Muligheder for at faa Planerne fuldførte?* Det er en sørgelig Tingenes Tilstand, lige bedrøvelig for Lægmand og Læge, at man saa ofte først søger den sidstes Hjælp, naar en næsten uhelbredelig Sygdom har faaet haardt Tag i Kroppen. Hvor meget klogere at søge Lægens Hjælp i Tide, søge hans Hjælp til Opnaaelsen af en højere Sundhedstilstand og Bevarelsen af samme! Thi det kan jo ikke nægtes, at denne især danner Grundlaget for Evnen til at naa en højere Livsudfoldelse og den dermed følgende Berigelse af Menneskelivet.

Ærede Læser, denne Sag er af saa stor Betydning, at du ikke maa tage os fortrydeligt op, at vi spørger: Naar du ved Nytaarstid gør din økonomiske Status op, er du saa samtidig saa klog, at du gør Status over din legemlige Sundhedstilstand, eller regner du det for en Sag af ringere Betydning? I sidstnævnte Tilfælde vil vi gøre dig opmærksom paa, at du dermed løber en ikke ringe Risiko.

Det klogeste af alt klogt.

Hvis du varetager dine egne Interesser, saa ved vi, at du ikke vil tøve længe med at oprette det forsømte. Vi har jo lykkeligvis Institutioner, hvor man ikke blot kan faa en saadan Undersøgelse eller Statusopgørelse gjort, men hvor man ogsaa kan faa at vide, hvorledes man skal bære sig ad med at rette paa de mulige Mangler, som findes; hvor man kan faa lagt en Slagplan efter de fundne Forhold og faa Undervisning i at gennemføre den i daglig Praksis. At benytte en anerkendt Revisor ved Opgørelsen af sit økonomiske Regnskab er vel klogt og bør ikke forsømmes; men endnu klogere er det at tage imod Lægens Hjælp til en grundig Gennemgang og eventuel Revision af den legemlige Sundhedstilstand; thi dette er fra alle Synspunkter set af endnu større Betydning, og denne Betydning gælder ogsaa i høj Grad paa det økonomiske Omraade, jævnfør Udtalelsen af den ansete Nervespecialist, Professor Fr. Lange: "*Det er det mest centrale økonomiske Spørgsmaal her i Verden at have sin Hjerneorganisme i den fuldkomneste Orden. Derpaa hviler til syvende og sidst alle Forudsætninger for Livet.*"

Vi synes, at vi Læger svigter vor Pligt, om vi ikke atter og atter gør opmærksom paa Faren og anviser Veje til at undgaa den. Tusinder dør i 50'erne og 60'erne, som kunde have levet ikke blot en Snes Aar længere, men fremfor alt meget, meget bedre, om de i Tide havde faaet en saadan Statusopgørelse med de nødvendige Raad for fremtidig Levevis.

Hvorledes foregaar Statusopgørelsen?

Vi har allerede foran nævnt, hvad det hovedsagdig drejer sig om, men vi skal her tilføje: Den Læge, der foretager Undersøgelsen, vil antagelig ønske at vide, om vedkommende hører til en mere svagelig eller en sund Familie, om der har været mere alvorlige Sygdomstilfælde i den forløbne Tid, om hvilke Følger de eventuelt har efterladt sig, og om der for Øjeblikket findes generende Symptomer, som kunde tyde paa Sygdom i et eller andet Organ, og som kunde være medvirkende Aarsag til Nedsættelse af Velbefindende og Arbejdsevne.

Disse Oplysninger vil være Lægen en værdifuld Hjælp til Bedømmelse af vedkommendes Helbredstilstand og samtidig en nyttig Vejledning under selve Undersøgelsen.

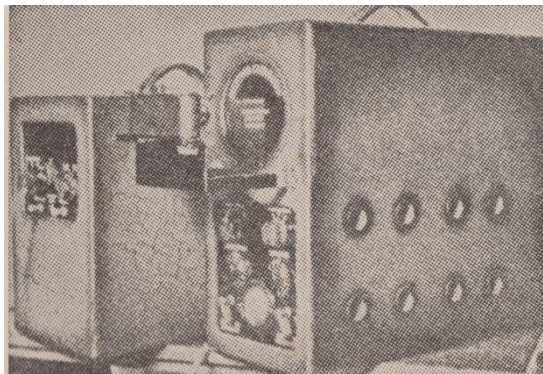
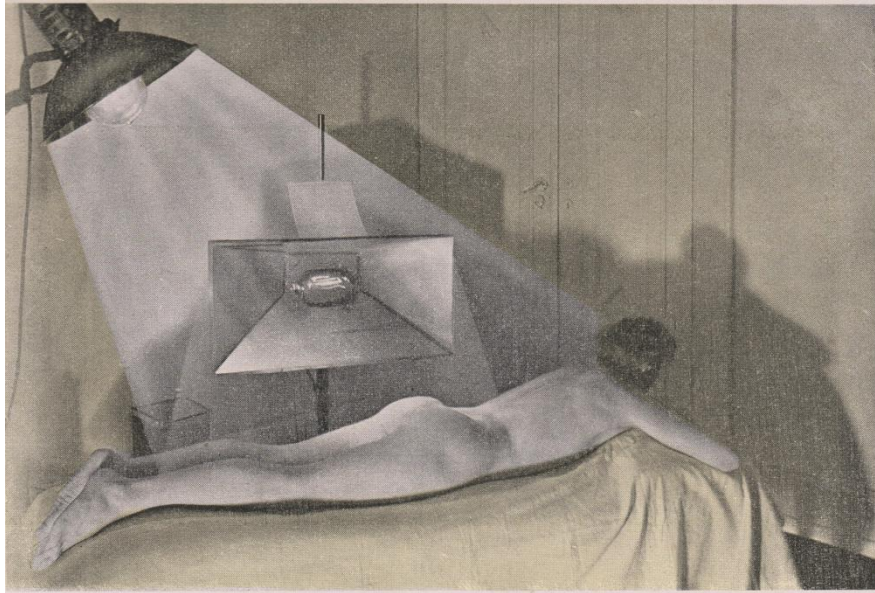


Fig. 11. Elektrokardiograf til Hjerterundersøgelser.

Undersøgelsen.

Lægen foretager derefter sin omhyggelige og grundige almene Undersøgelse og meddeler den undersøgte Resultatet, hvorefter i Samraad bestemmes, om yderligere supplerende Undersøgelser findes nødvendige. De kan komme til at omfatte: Prøvemaaaltider, Afføringsprøve, Blodtælling, Blodsænkning, Undersøgelse af Underlivsorganer, Endetarm m. m. Endelig kan Lægen finde det rigtigt og nødvendigt at foretage Stofskifte prøve, Elektrokardiografering af Hjertet og Røntgenundersøgelse m. fl.

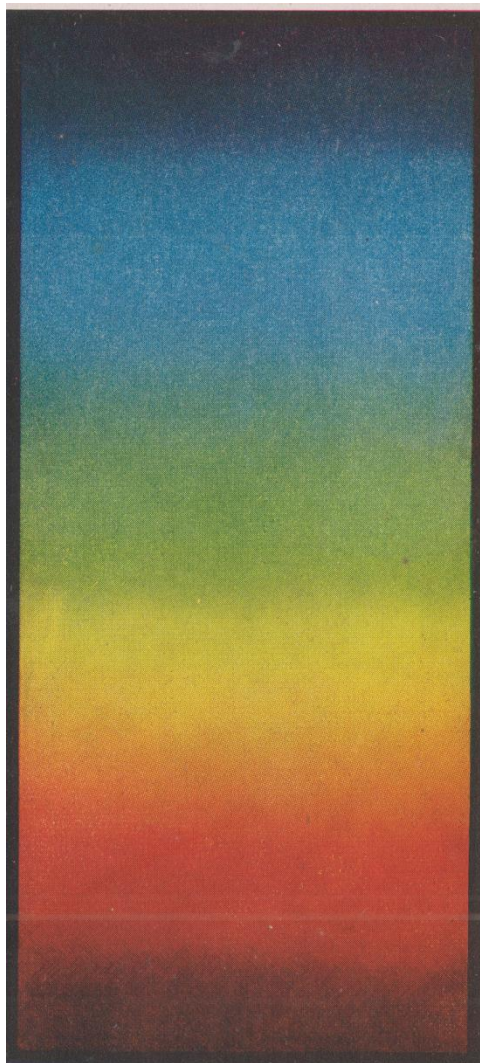
Sluttelig vil vi kun bemærke, at det maa være Lægen, der i det enkelte Tilfælde skønner over, hvor vidtomfattende Undersøgelsen bør være for at faa den nødvendige og ønskelige Indsigt i den undersøgte hele Helbredstilstand.



SOLBAD: Kunstig Solbad (Højfjelssol med Solluxlampe) indeholder Stråler af samme Art og Virkning som dem der findes i selve Sollyset

SOLSPEKTRUM

Sollyset, brudt gennem et Glasprisme. De forskelligartede og forskelligt virkende Straaler er Livskilden i de naturlige og kunstige Solbade.



Lignende og ligesaa virksomme Straaler findes i Solarbadet (kunstig Højfjeldssol med Solluxlampe), og Finsen-Lysbade (Kulbue-Lysbad).

IX SLAGPLANEN.

BORT MED ALT, DER SKADER - FREM MED ALT, DER GAVNER HVAD DU SELV SKAL GØRE.

Efter at vi nu har faaet den nødvendige Viden ved Statusopførelsen, kan Slagplanen lægges. Og hvad enten Resultatet af Undersøgelsen var forholdsvis godt eller meget daarligt, maa Programmet i hvert Fald altid indeholde Feltraabet: Bort med **alt**, der skader, frem med alt, der gavner Sundheden. Har man klart for øje de store Velsignelser, der vil følge med Livet paa Sundhedens Kongevej, maa man ogsaa være villig til at bekæmpe gamle Vaner, som virker nedbrydende og undergravende paa Helbredet.

Bort med alt, der skader.

Vi begynder med at ville bort fra alt, der skader, og der er straks nok at begynde med, selvom Spørgsmaalet foreløbig ikke er saa grundig belyst, som det vil blive senere i denne Bog. Vi ved alle, selvom det kun er instinktmæssigt, at vi skal undgaa, saa langt det er muligt, at leve i mørke Boliger og i daarlig Luft; vi ved, det skader os at spise usund, overkrydret Føde, at føre en for stillesiddende, indendørs Tilværelse, at forsømme Søvn ved at gøre Nat til Dag, at gaa i smudsige Underklæder og undlade at gennemføre selv den mest nødtørftige Hudpleje, samt at nyde berusende Drikke og ryge Tobak.

For øvrigt er det helt utroligt saa mange Mennesker, der klager over de daarlige økonomiske Tider og dog fortsætter med at øse Masser af Penge ud til de to sidstnævnte skadelige Nydelsesmidler. Selv Kaffenydelsen er ingenlunde ufarlig: Pasteur

Instituttet i Paris har jo forlængst paavist, at en langvarig Brug af selv smaa Giftdoser i det lange Løb kan volde betydelig Skade. Alligevel fortsætter man, og naar man saa endelig efter 30-40 Aars Misbrug af disse tre Nydelsesmidler maa søge Læge, kan man opleve, at disse samme, brave Folk ikke kan begribe, hvorfra deres høje Blodtryk, deres Brystkrampe, deres uregelmæssige Hjertevirksomhed, deres Aandenød og deres Aareforkalkning stammer. De føler sig ofte, selv med ret store Misbrug, uskyldige som Lam: "Jeg har jo ikke gjort andet, end hvad saa mange andre har gjort". Men Brugen af disse Nydelsesmidler er hverken en billig eller en uskadelig Fornøjelse. Den maa dyrt betales ved Livsforringelse og Livsforkortelse. Hvor meget klogere handler ikke den, som ophører med Brugen hurtigst muligt, men herom mere senere.

Vi gaar nu over til at behandle den anden Side af Sundhedsvejens Problemer.

Frem med alt, der gavner,

og vi vil herunder omtale de sundhedssøgendes nødvendige, positive Arbejde, thi ligesom du selv personlig maa fjerne det, der skader, fra dit daglige Livs Praksis, maa du med fast Forsæt indføre i dit daglige Livs Praksis det rette Forhold til de vigtige Sundhedsbetingelser, som nu nærmere skal omtales.

Kort fortalt omfatter de: 1. Det, du selv skal gøre, 2. Det, Lægen skal gøre, og 3. Det, du kan vinde ved Ferie, Rekreation og Kurophold.

Hvad du selv skal gøre.

Du skal bestræbe dig for at komme ind paa *Sundhedens Kongevej* - og saa langt dine Forhold tillader - altid holde dig der. Og det vil sige, at du skal stræbe efter Harmoni med ,Naturens evige og guddommelige Love og i den daglige Levevis søge at imødekomme mest muligt de vigtigste Livsvilkaar, thi kun ad den Vej vil du naa den højeste Udvikling og det rigeste Menneskeliv.

Hvis du beslutter dig til at gøre det og gaar i Gang med det - og det er ikke nær saa vanskeligt, som du maaske paa Forhaand tror - saa tør vi love dig, at selv famlende og ufuldkomne Bestræbelser vil blive kongeligt belønnede. I a, vi har set Mennesker blive mægtigt berigede ved bare at imødekomme eet af de ni Krav, det drejer sig om, nemlig Kravet om daglige, rationelle Legemsøvelser.

Hold dig endelig ikke tilbage! Gør det lidet, du kan, og Lønningen vil ikke udeblive, selvom du langt fra naar op mod det fuldkomne eller det ønskelige; men husk paa, at Resultatet selvfølgelig altid vil staa i Forhold til den Indsats, som gøres. Den højeste sjælelige og legemlige Sundhedstilstand faar man ikke gratis, den skal erobres gennem rationelt Arbejde - men det er et Arbejde, der efterhaanden som det skrider frem, bliver en *det kæreste af alt*.

I Hovedsagen drejer det sig om følgende ni Krav - otte positive og eet negativt: Du skal stille dig i det rette Forhold til Lys og Sol, frisk Luft, Vandets Anvendelse indvendig og udvendig, Søvn og Hvile, rationel Ernæring, daglige Legemsøvelser, sundhedsmæssig Beklædning, omsorgsfuld Tarmhygiejne, og sidst men ikke mindst til Brugen af de saakaldte Nydelsesmidler.

Og det er altsaa noget, som du absolut selv maa gøre. Lægen kan ikke gøre dette for dig, men han kan støtte og opmuntre dig til at holde ud, indtil de gode Følger rigtig viser sig.

Der kunde skrives bindstærke Værker om hvert af de ni Punkter; vi maa nøjes med en forholdsvis kort Omtale.



LYS OG SOL.

MAN BØR LEVE I LYS OG SOL - LYSET ET UDMÆRKET HELBREDELSESMIDDEL - LYSET VIGTIGT FOR SUNDE OG SYGE

Man bør leve i Lys og Sol,

saa meget som muligt. Pladsen tillader ikke at omtale alle Grunde herfor, men det er mange Aar siden, at den engelske Læge, Dr. *Hammond*, paaviste, at Dyr udvikledes 6-7 Gange hurtigere, naar de levede i Lys, end naar de holdtes i Mørke. Den russiske Professor *Willy* paaviste, at hos unge, sunde Rekrutter fandtes der tre Gange saa megen Sygdom hos dem, som boede i Værelser uden Sol, som hos dem, der boede paa Solsiden. Endvidere har en tysk Forsker paavist, at mange farlige Bakterier trives og udvikles hurtigere i Værelser med mørke Vægge end i Værelser, hvor Væggene er rigtig lyse, selvom der ikke falder Sol paa dem. Meget, meget mere kunde anføres som Bevis for, at Lys og Sol er Livsincitammenter fremfor alle andre. Solen er Kilden til alt organisk Liv paa Jorden. Derfor ud i Solen, og skaf dig den lyseste og solrigeste Bolig, du kan finde eller bygget fold dig stadig for øje, at Lys og Sol fremmer Stofskiftet og alle Livsprocesser i dit Legeme. Solen virker direkte sygdomshemmende. Elsk Lyset og lev i Lyset!

At Lys og Sol maa være meget sundhedsbefordrende, og derfor ogsaa styrkende, ses maaske bedst af, at Lysstraalerne er blevne et af vore allerbedste Helbredelsesmidler.

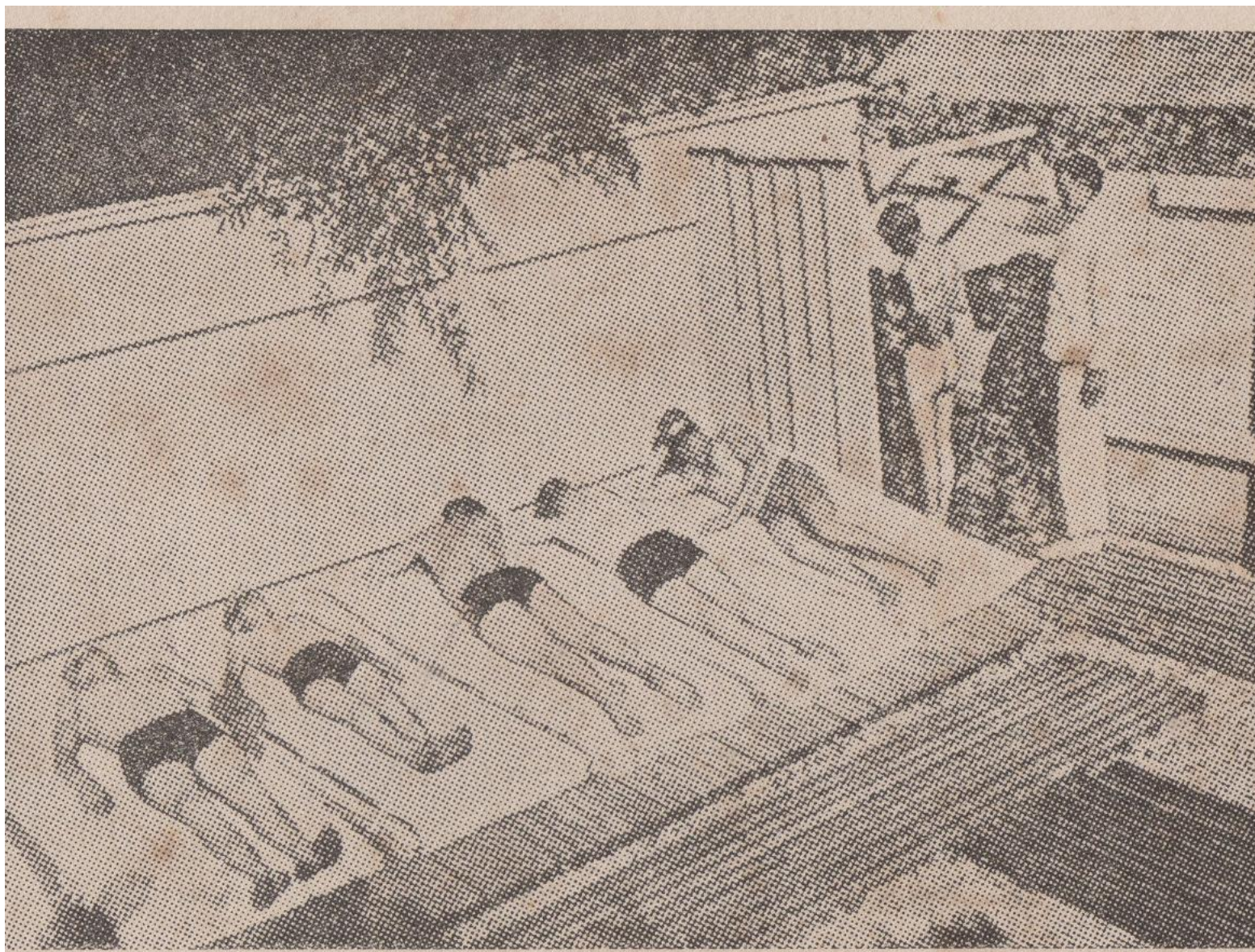


Fig. 12. Herresolbad - Frydenstrand Badesanatorium.

Lyset et udmærket Helbredelsesmiddel.

Vi skal ikke alene henvise til de forbavsende Resultater, som den berømte svejtsiske Læge, Dr. Rollier, har opnaaet ved sine Solkure, men ogsaa paapege Lysets vidunderlige Virkninger over for kirurgisk Tuberkulose. Intet Under, at mange Mennesker instinktivt føler Trang til naar Lejlighed gives - at lade. Solens Straaler spille henad deres nøgne Legemer. Og naar de først har

gjort det nogle Gange og mærket Lysstraalernes opkvikkende og styrkende Virkning, ønsker de at erfare den paa ny. Det ses bl. a. af den mægtige Tilstrømning til Sol- og Søbbadene ved Stranden om Sommeren. Maaske ligger nok mange for længe i Solen, saa de opnaar at blive trætte i Stedet for opkvikkede, men derved er ingen Skade sket; thi denne Træthed er kun et Vidnesbyrd om det kraftige Stofskifte, der opstaact ved Solstraalernes Paavirkning, og naar disse trættende Stofomsætningsprodukter i de følgende Timer for en stor Del udskilles gennem Hud og Nyrer, har Kroppen faaet en varig Fornylse og Opfriskning.



Fig. 13. Syg Dreng med Rygradstuberkulose (Rollier).

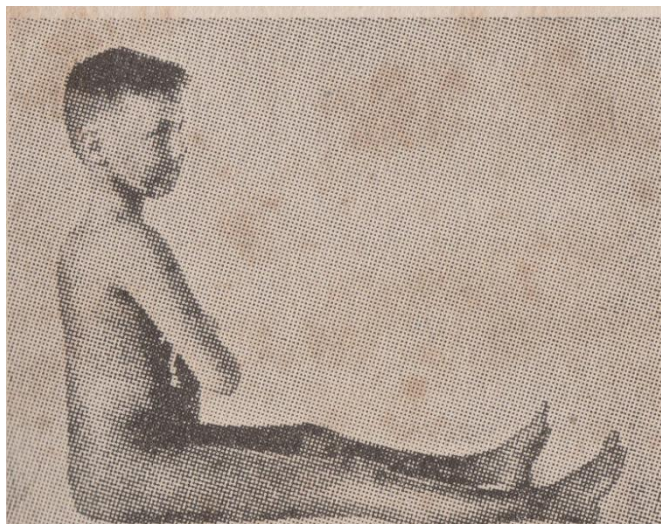
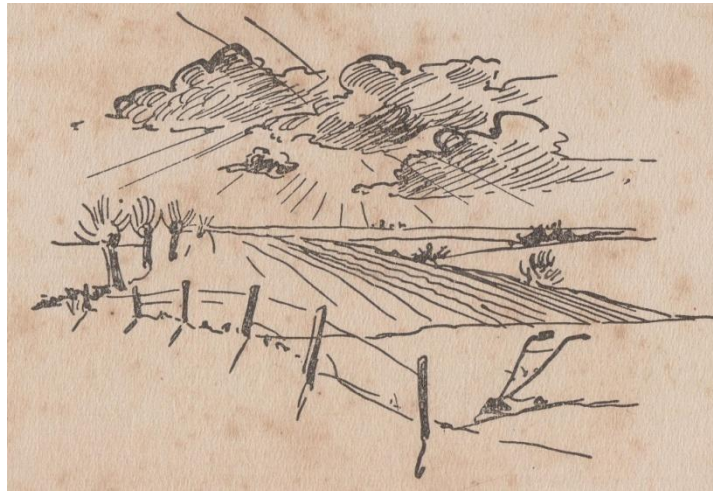


Fig. 14. Samme Dreng, sund og stærk. Hovedsagelig helbredet ved Solbehandling (Rollier).

Lyset vigtigt for sunde og syge.

Forfatterens Erfaringer og Resultater ved Anvendelse af naturlige og kunstige Solbade paa mange Tusinde Patienter og mer eller mindre sunde Mennesker viser tilfulde, at denne Form for helbredende og sundhedsbefordrende Lysbehandling endnu langt fra har faaet den Plads i rationel Legemsrøgt, som den fortjener.

Vi viser til Slut i to Billeder fra Rollier's berømte Kuranstalt, hvad Lys og Sol har udrettet over for en meget alvorlig Tuberkulose i Rygraden. En Mængde af lignende Resultater kunde anføres derfra og fra andre. Kuranstalter til Bevis for den store Betydning, som Lys og Sol har som Helbredelsesmiddel. - Og Erfaringen viser, som tidligere omtalt, at den gunstige Virkning ikke alene ses over for Sygdom, men at vi i Lys og Sol ogsaa har sundhedsbefordrende Midler af højeste Rang.



XI

FRISK LUFT.

LUFTEN VORT ELEMENT - MÆGTIG SUNDHED I FRI LUFT - FRISK LUFT OM NATTEN - PETTENKOFERS KAMMER - LUFTENS FORURENING - DAARLIG LUFT AARSAG TIL SYGDOM

Luften vort Element.

Man bør leve i frisk Luft Dag og Nat. Luften er Menneskets vigtigste Livsbetingelse. Den er det første, naar vi fødes, og det sidste, naar vi dør. Det store Hav af Luft, som vi vandrer paa Bunden af, er vort Element, paa samme Maade som Vandet er Fiskenes Element. Luften kommer ind til Livets Fyrsted ved Hjælp af de to store, svampede Organer, som vi kalder Lunge.r, der kan betragtes som to *mægtige Blæsebælge*, der paa en vis Maade blæser Luftens Ilt ind paa Livets Esse. Hver Lunge bestaar igen af 400,000,000 smaa Blærer eller uendelig smaa Blæsebælge hvis samlede Areal er henimod 100 Gange større end hele Legemets Overflade. Dette. mægtige Apparat er jo ikke tilvejebragt uden Nødvendighed, og det viser os, hvor vigtig Luftforsyningen er for Liv og Sundhed. Den Luftmængde, vi indaander i Døgnet, beløber sig til ca. 11 ,500 Liter, og ca. en Femtedel heraf er Ilt. Af denne gaar 500 à 650 Liter over i Blodet og føres med dette ind til Livets Esse, hvor *Livsflammen* virkelig brænder. I den Luft, vi indaander, findes ca. 21 pCt. Ilt, men naar Luften har været nede i Lungerne og været omend kun i indirekte Berøring med Blodet, bliver 5 pCt. optaget heri, saa den Luft, vi udaander, kun indeholder 16 pCt. Ilt. Blodet indeholder det saakaldte Blodfarvestof, der kan optage (og fortætte) 22-25 Gange sit eget Rumfang Ilt. Denne Iltoptagelse er 20 pCt. større i siddende, 30 pCt. større i staaende Stilling og 60 pCt. større under Gang, og kan ved Løb stige lige op til 90 pCt. mere end i liggende Stilling.

Mægtig Sundhed i fri Luft.

Man vil heraf umiddelbart forstaa, at Legemsbevægelse i fri Luft har en langt større sundhedsbefordrende Betydning, end man tidligere har tænkt, og naar man vil pleje sin Sundhed og bevare sin Ungdom, gælder det om først og fremmest hele Døgnet og til alle Aarets Tider at skaffe sig den bedst mulige Luftforsyning. De Penge, man giver ud til ekstra Varme paa Grund af god Ventilation, er vel udgivne. Men selv med den bedste Ventilation inden Døre kan man ikke undvære at komme ud i fri Luft. Hvis man kan, bør man om Sommeren udføre sit Arbejde saa meget som muligt udendørs, og om Vinteren maa man, hvis man er tvungen til indendørs Arbejde, hver Dag se at komme ud i fri Luft. Naar man er ude at spadserere, skal man tage dybe Aandedræt, saa man faar den størst mulige Forsyning af frisk Luft. Den kolde Luft er paa Grund af sin større Tæthed og større Vægtfylde rigere paa Ilt end den varme. Dette er Aarsagen til Frostluftens styrkende og opkvikkende Egenskaber.

Frisk Luft om Natten.

Efter nogle Forskeres Undersøgelser er Iltoptagelsen større om Natten end om Dagen. Men uanset om dette er Tilfældet eller ikke, er det alligevel overordentlig vigtigt, at man sørger for rigelig Tilførsel af frisk Luft om Natten. Man bør derfor altid vænne sig til at sove for aabne Vinduer eller Vinduer paa Klem. Det er ingen Overdrivelse at paastaa, at det i Længden ligefrem er forbundet med Fare for Sundheden at sove for lukkede Vinduer, især hvor der sover flere i samme Værelse. Er Sengen paa Grund af Pladsforholdene nødt til at staa tæt ved Vinduet, kan man ved Hjælp af en Skærm eller et Forhæng hindre Luftstrømmen i at komme lige paa den sovende. Ældre Mennesker og Smaabørn kan til at begynde med have et

aabentstaaende Vindue i det tilstødende Værelse, men forøvrigt viser den praktiske Erfaring, at den Luftskræk, de fleste Mennesker lider af, er i allerhøjeste Grad overdreven.

Pettenkofers Kammer.

Men man kan spørge: Hvorfor er det usundt at sove for lukkede Vinduer? Dels fordi Luften i indelukkede Rum hurtigt taber sin Friskhed, og dels fordi Luften er stillestaaende. For mange Aar siden paaviste den berømte tyske Fysiolog *Pettenkofer*, at Mennesker og Dyr ikke kunde leve i hans lufttætte Kammer, selvom han sendte livgivende Ilt ind og fjernede den kvælende Kuldioxyd (Kulsyre). Han forklarede dette ved at antage, at Mennesker og Dyr udskilte visse ukendte, giftige Stoffer, som efterhaanden virkede dræbende paa dem selv. Det mærkelige ved den Teori var, at man slet ikke - selv paa den organiske Kemis nuværende høje Standpunkt - kunde paavise disse skadelige Stoffer. En engelsk Læge kom derfor paa den Tanke, at det muligvis kunde ligge i, at stillestaaende Luft ikke er livnærende, hvorfor han satte Luften i Rummet i Bevægelse gennem et Par hurtigt roterende Vinger, og hans Antagelse slog til, nu kunde Mennesker og Dyr leve udmærket i Pettenkofers Kammer, bare Luften var i Bevægelse. Paavisningen af dette Faktum giver jo en yderligere Forklaring paa den Erfaring, at man føler sig helt anderledes forfrisket ved at sove for aabent Vindue end for lukket. Ved det mere eller mindre aabne Vindue tilføres der frisk Luft udefra, og Værelsets Luftmasse sættes i mere eller mindre Bevægelse. Vil man naa det højeste Maal af Sundhed, maa man altsaa sørge for Luftfornyelse i Soveværelset om Natten.



Ved Tanken om hvilken Betydning der maa tillægges Bevægelse i fri Luft, føler Forfatteren Trang til at citere følgende af L. C. Nielsens smukke Sang:

"Er din Tanke tyngt,
er dit øje sort -
rejs dig aarle, gaa dig
fra din Byrde bort.
Ud fra Byens Gader
til en karsk Natur!
Skridt for Skridt du vandrer
fra dit Mismods Bur.

Ud hver aarle Morgen,
før din Dags Besvær!
Du, som sidder bøjet,
gaa i alskens Vejr.
Gaa i Regn og Solskin,
Sommer, Vinter, Vaar.
Morgenens Mirakler
sker det hele Aar!"

Luftens Forurening.

Idet man søger for Luftfornyelse, maa man have sin Opmærksomhed henvendt paa, at Luften paa mange Maader kan forurennes af Støv, Røg og Gasarter fra Fabrikker, Møddinger og Latriner, af saakaldt Grundluft, der strømmer ud af Jorden fra Kældere og andre Fordybninger i Jorden, ved kunstig Belysning, især hvor Olie og Stearin forbrænder til Kulsyre, ved slet Træk i Kakkellovnen, ved giftige Tapeter og af mange Slags Affald.

Af alle de nævnte Faktorer spiller naturligvis Udaandingsluftens giftige Substanser og Indaandingsluftens Støvpartikler den største Rolle; man har undersøgt Luften ude paa Landet og fundet, at paa de Dage, hvor Luften er klar og høj, indeholder den 500 Støvpartikler pr. Kubikmeter Luft, i Dage med tung Luft 5000 (for store Byer har man fundet de tilsvarende Tal at være 5000 og 40.000), medens man i Forsamlingssale har fundet 175.000 Støvpartikler før Mødet begyndte, og op til 400.000 efter Mødet. Det gælder derfor om ikke at opholde sig paa saadanne Steder længere end højst nødvendigt og at ventilere Forsamlingslokalerne saa fortrinligt som muligt. Af disse Støvpartikler er i Almindelighed 25-34 pCt. organiske, Resten er uorganiske.

Daarlig Luft Aarsag til Sygdom.

Det er en Kendsgerning, at de Mennesker, som stadig færdes i frisk Luft, sjældent faar Tuberkulose, hvorimod den særlig angriber dem, der fører et indendørs Liv i da arligt ventilerede Rum. Mangel paa frisk Luft og paa Sol er en Hovedaarsag til Sygdom. En bekendt engelsk Læge besvarer Spørgsmaalet: "Hvorledes undgaar man Tuberkulose?" ved kort og godt at sige: "Lev i fri Luft!" Han hævder, at Tuberkulosesmitte i fri Luft er uden Betydning. Man har endnu ikke været i Stand til at levere et eneste Bevis for, at Mennesker er blevet smittede under Ophold i fri Luft, tværtimod har Forsøg og lagttagelser godtgjort, at Faren ligger i Ophold indendørs.

VII VAND.

DU SKAL HAVE VAND INDVENDIG OG UDVENDIG - VAND INDVENDIG V AND UDVENDIG. HUDEN -. SVEDEN -
HUDFUNKTIONERNES BETYDNING - DET DAGLIGE BADS BETYDNING - DEN KOLDE VANTEGNIDNING - HJÆLPEMIDLER -
FREMANGSMAADE - VIRKNING REAKTIONEN - REAKTIONSBETINGELSER - VANTEGNIDNING FOR ÆLDRE - DEN HEDE
VANTEGNIDNING - VANTEGNIDNING FOR SYGELIGE UDMÆRKET FOR SUNDE OG SYGE

Du skal have Vand indvendig og udvendig.

Næst efter Lufttilførsel er Vandtilførsel den vigtigste Livsbetingelse og derfor ogsaa en Sundhedsbetingelse af ganske overordentlig Betydning.

Den fremragende tyske Fysiolog, *Hoppe Seyler*, har som før nævnt træffende udtrykt det i den berømte Sætning: "Alle levende Organismer lever i Vand, ja tilmed i strømmende Vand". Og det er rigtigt, thi ikke blot hos Fisk og andre Vanddyr, men ogsaa hos Landdyr og hos Mennesket foregaar alle Livsprocesser i strømmende Vand, d.v.s. i Vand, der uafslædig skifter. Under almindelige Forhold er over to Trediedele af Menneskekroppen Vand, man har f. Eks. ved Beregning og Analyse fundet $52 \frac{4}{5}$ kg Vand i en Mand paa 75 kg, d. v. s. ca. 70%.

Vandet indvendig.

Kroppens Vandmængde formindskes ved Udskillelse især gennem Lunger, Hud og Nyrer med mindst tre Liter i Døgnet, og bliver atter bragt paa normal Højde ikke blot ved Drikke og flydende Føde, men ogsaa ved vor faste Føde, der er mere vandholdig, end man i Almindelighed tænker, f. Eks. indeholder vort daglige, friske Brød 40- 50% Vand, Kød ca. 70-75 % og Grøntsager 85-90 %.

Det er tydeligt, at man kan forøge Legemets Vandskifte paa kunstig Vis ved rigelig Vanddrikning, og dette er i mange Tilfælde fordelagtigt og gavnligt for Sundheden og bør derfor ikke forsømmes, især ikke i Betragtning af den interessante Kendsgerning, at man kan leve mange Gange længere uden Føde, end man kan leve uden Vand. Vandet er som nævnt den vigtigste Livsbetingelse næst efter Luften og skal som Luften paavirke Organismen baade indvendig og udvendig. En større Vandtilførsel betyder i Almindelighed inden for visse Grænser en større Virksomhedsgrad i de udskillende Organer, herunder ikke mindst en

større Urin- og Sved afsondring med Formindskelse af Træthedsgiftens Mængde i Blodet og Kroppen, et Punkt af overordentlig Vigtighed for Humøret, Velbefindendet og Arbejdsevnen og derigennem for Energi og Virkestrang samt for øvrigt for alt, hvad man skal faa udrettet i Livet.

Vandets Betydning i den indvendige, legemlige Husholdning er saa stor, at det simpelthen ikke kan undværes; det skal tilføres enten som Bestanddel af Føden eller som Drik, og tilføres det ikke, varer det ikke længe, før Organismen kræver det i Form af en ulidelig Tørst. Af den Grund kommer Mennesket i Almindelighed ikke saa let til at lide af Vandmangel indvendig som udvendig, thi ogsaa udvendig paa Legemet er Vandet af overordentlig stor Betydning.

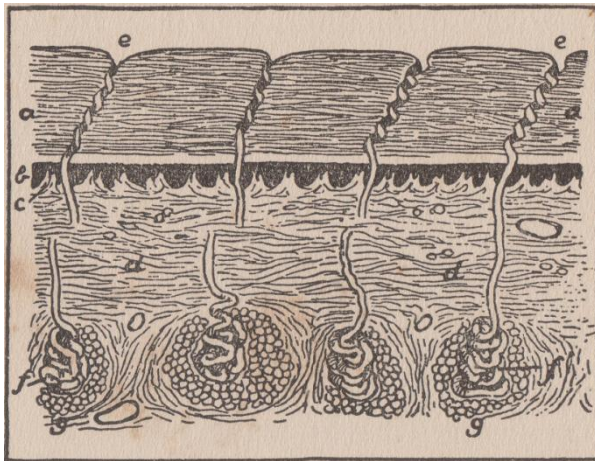


Fig. 15. Et Snit gennem Huden.

a a Overhud. b Hudpigment. c Læderhudspapiller. d d Underhuds-Bindevæv. e e Kirtelaabninger paa Hudens Overflade. f f Kirtelnøgler. g g Fedtvæv

Vand udvendig. Huden.

For at forstaa Betydningen heraf, maa man se lidt paa det mægtige Udskillelsesorgan, vi har i Hudens Svedkirtler. Det er Rørkirtler, hvis Hovedmasse, den længste Del, ligger oprullet som et Garnnøgle i Underhudsbindevævet, hvorfra Udførselsgangene snor sig proptrækkeragtigt op igennem Læder- og Overhudens fire forskellige Lag for at udmunde i en skraa Aabning, der undertiden ligesom dækkes af et lille Tag (Fig. 15). Da der er 2½-3 Millioner Svedkirtler, har de, til Trods for den enkelte Kirtels Lidenhed, en afsondrende Flade paa næsten 1080 Kvadratmeter, hvad der er uhyre meget i Forhold til selve Legemets Overflade, der kun udgør 1½ Kvadratmeter. Tænk vi os Kirtlerne sprættet op og syet sammen til en samlet Vævshinde, vil den være saa stor, at man kunde sy sig over 700 Dragter af den. Dette mægtige Apparat viser tydeligere end mange Ord Hudfunktionernes overordentlige Betydning for Liv og Sundhed.

Denne fremgaar da ogsaa af følgende Kendsgerning. Selvom man ikke føler det mindste til Sved, afsondres dog fra disse tre Millioner Porer ca. ¾ til 1 Liter Sved i Døgnet, men Sved afsondringen kan i stærke Svedebade stige til henholdsvis to Spiseskefulde i Minuttet, d. v. s. til over 1½ Liter i Timen.

Sveden.

Sveden er ligesom Urinen en Slags Kloakvand, hvori er opløst mere eller mindre giftige Affaldsprodukter, der skal ud af Organismen, hvis man overhovedet skal fortsætte Livet. I en Liter Sved findes 12 Gram faste Stoffer delvis af samme Beskaffenhed som dem, der findes i Urinen, de fleste af dem er organiske (9 g) Fedtstoffer, flygtige Fedtsyrer (Myresyre, Eddikesyre, Smørsyre o. s. v.), Cholesterin, Urinstof, Urinsyre, Skatol, Phenol, og Resten (3 g) er uorganiske: Klornatrium (alm. Salt), Klorkalium, Sulfater og Fosfater. At Stofudskillelsen gennem Sveden er af stor Betydning ses deraf, at der ved Svedens Undertrykkelse fremkommer lignende farlige Symptomer som ved den Selvforgiftning, der opstaar, naar Urinafsondringen undertrykkes, ligesom ogsaa Indsprøjtningen af steriliseret Sved fremkalder Feber med Afsondring af Æggehvite i Urinen.

Hudfunktionernes Betydning.

Hudfunktionernes store Betydning ses ogsaa af praktiske Erfaringer med Mennesker og Forsøg med Dyr. Bekendt er saaledes Erfaringen med den unge Mand, som skulde forestille en Engel ved en romersk-katolsk Kirkefest. Da man forsøgte at belægge hans Hud med Bladguld, blev han syg og døde, inden man kunde faa Guldet fjernet igen. Ved Lynchjus, tils i Amerika har man set Døden indtræde paa Grund af en Overtjæring, som ikke kunde fjernes hurtigt nok, ligesom Forsøg med Kaniner har vist, at de undertiden ikke en Gang kan leve, saa snart en Overfærdig af deres Hud overskrider 1/8 af Hudoverfladen. Lignende Erfaringer er gjort ved udbredte Forbrændinger af Huden. Selvom nu disse svære Følger delvis skyldes Forstyrrelser i Varmeregulationen, kan der dog næppe være Tvivl om, at den forhindrede Giftudskillelse spiller en meget stor Rolle. En

Bestyrkelse af denne Opfattelse finder man ogsaa deri, at sprøjter man Sved ind i Venerne paa en Kanin, dør den, ligesom naar den behandles med Urin paa samme Maade. Endelig vil nogle Forskere delvis forklare Søvnløshedens overordentlige skadelige Indflydelse paa Sundhedstilstanden deri, at Mennesket ikke kan undvære den stærkt forøgede Hudvirksomhed, respektive Svedafsondring, som finder Sted under den sovende Tilstand.

Det daglige Bads store Betydning.

At det daglige Bad er særlig vigtigt fremgaar efter dette af følgende Betragtning. De faste, mer eller mindre giftige Stoffer i Sveden, 1-2 Spiseskefulde i Døgnet, eftersom man sveder mere eller mindre stærkt, vil ved Svedvandets Fordampning for største Delen blive ladet tilbage paa Huden og i Løbet af et Døgn komme til at udgøre et Lag, som nogle har sammenlignet med en tynd Omgang Maling i Tykkelse. Bliver dette Lag Affald ikke fjernet fra Kroppen, opsuges det delvis igen af Hudens Celler og kommer derved paany til at forurene Vævsvædskerne og Blodet og til at fremkalde forøget Træthed m., m.

Det daglige Bad har nu den store Mission hos civiliserede Mennesker at være et Hjælpe middel, hvorved man faar fjernet disse skadelige Stoffer, faar Hudvirksomheden sat op og Huden hærdet.

Forfatteren af disse Linier har i aarevis set den store Trang hos alle Mennesker til et saadant dagligt Bad, og er af den Grund bleven ledet til at spekulere paa at finde en Badeform, der næsten ingen Tid tog og var saa praktisk, at den kunde udføres i et hvilket som helst Værelse, og saa billig, at alle og enhver kunde faa Raad til den, og som tillige med Hensyn til Virkning kunde tilfredsstille alle rimelige Fordringer, og dette mener Forfatteren at have naaet fuldstændig i den Form, som nu skal beskrives.

Den kolde Vantegnidning

Hjælpe midler

Et Kar eller et fladbundet, stort Vaskefad med Vand enten direkte fra Brønden eller Vandhanen (5-10° C.) eller stuevarmt Vand (15° C.), et Par gode Frottervanter, tre Haandklæder, bedst af Frotterstof.



Fig. 16.



Fig. 17.

Fremgangsmaade.

Man sætter sig paa Hug over Karret og dypper Vanterne (Fig. 16) og bearbejder derefter Hoved, Ansigt (Fig. 17) og Hals med Vanterne, der er drivvaade af



Fig. 18.



Fig. 19.

det kolde Vand, derefter flytter man lidt længere ind over Karret, for at det kan opfange det nedrislende Vand, og fortsætter med at behandle Bryst og Under

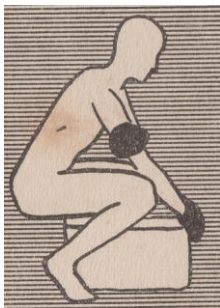


Fig. 20.



Fig. 21.

liv (Fig. 18) paa samme Maade, derefter frotteres Lyskebøjningerne og Laarenes forreste indvendige, øverste Parti (Fig. 19), herefter kommer Armene (Fig. 20) og Ryggen (Fig. 21). Ved Afgnidning af Ryggens nederste



Fig. 22.

Parti, Kryds og Lænd (Fig. 22) kan det undertiden være praktisk at sætte sig længere frem over Karret, saaledes at det ogsaa i dette Tilfælde kan opfange det overflødige



Fig. 23.



Fig. 24.

Vand. Til sidst sætter man Fødderne skiftevis ned i Vandet (Karret, Fadet); medens man samtidig bearbejder Underbenet (Fig. 23) og Laaret (Fig. 24).

Under Behandlingen af de enkelte Legemsdele dypper man efter nogle Gnidninger stadigvæk de bevantede Hænder paa ny ned i Karret eller Vandfadet for at holde dem tilstrækkelig vaade og kolde, og man tager herunder skyldigt Hensyn til de enkelte Legemsdeles Beskaffenhed og Nerverigdom, saaledes afgnider man Ansigt, Bryst, Underliv og Høfter og Laarforflader oftere og kraftigere end de øvrige Partier af Kroppen, fordi de er langt nerverigere end f. Eks. Ryggen. Man opnaar nemlig derved en større og bedre Virkning af Badet. Til Vejledning kan anføres: Ansigtet og Halsen 2-5 Gange, Brystet og Underlivet 2-6 Gange, Lysken og Laarfladerne 2-5 Gange, Armene 1-2 Gange, Ryggen og hvert Ben 2-3 Gange.

Selv ældre Folk kan paa kort Tid opnaa tilstrækkelig Smidighed til at afgnide hele Ryggen med Vanterne, naar de øver sig i det, men naturligvis kan man ogsaa ekstra bearbejde Ryggen med en i Vandet dyppet Frotterrem.





Virkning.

Naar man udfører Behandlingen hurtigt og kvikt og har Vand af passende Temperatur i et Værelse med ikke for kold Luft, opnaar man altid udmærkede Resultater af dette Bad og især af den Grund, at det, taget paa rette Maade, egentlig er en tredobbelt Behandling. For det første er Vantegnidningen paa Grund af det kolde Vand, som overalt rammer Huden, en udmærket Koldtvandsbehandling, der stærkt paavirker dette vigtige Organs Nerver, Kar og Kirtler. For det andet bevirker den med Badet forbundne kraftige Gnidning af hele Legemets Overflade, at Vantegnidningen ifølge sin Natur samtidig bliver en god Hudmassage, hvis udmærkede Virkninger yderligere forhøjes ved den tørre Haandklæde-Frottering, hvormed Behandlingen afsluttes, og endelig for det tredje er de med Gnidningen og Aftørringen forbundne energiske Bevægelser en rigtig god Muskeløvelse, som har sin store Betydning for Blodumløbet, Nerverne og Hudkarrene. Vi kender derfor ingen Koldtvandsbehandling, der er saa praktisk til det daglige Bad for sunde Mennesker og paa samme Tid saa fordelagtig som denne, thi udført paa rette Maade fremmer den som sagt Bloddannelsen, styrker Nerverne og beforder Stofskiftet, ja, der er ikke det Væv og Organ, som ikke paavirkes gunstigt. Hudvirksomheden forhøjes, Hjertet slaar kraftigere, Blodumløbet forbedres, Kirtelafsondringerne i og uden for Fordøjelseskanaalen foregaar med forøget Kraft, hvad der bl. a. erfares af den forøgede Appetit o. s. fr. Derfor virker ogsaa denne udmærkede Badeform saa fremmende paa hele Sundhedstilstanden, Arbejdsevnen og Livskraften, ligesom Uimodtagelig heden over for Forkølelse og andre Sygdomsangreb sættes højere op. Velbefindendet og Humøret stiger, saa der efterhaanden skabes Betingelser for Udfoldelse af den rette Livskraft og Livsglæde.

Reaktionen.

Det gælder for Koldtvandsvantegnidningen saavel som for andre Koldtvandsbehandlinger, at man for at opnaa de store Fordele for Sundheden maa passe godt paa Reaktionen. Vantegnidningen har nemlig ligesom alle andre Badeformer en Aktion eller Forvirkning og dernæst en Reaktion eller Eftervirkning. Forvirkningen bestaar i, at Huden og Hudkarrene trækker sig sammen, saa Huden bliver bleg og rynket, medens Blodkarrene i de indre Organer udvider sig, samtidig indtræder Kuldegysninger, Sved afsondringen standses, og Huden føles kold, men hvis man reagerer, indtræder straks derefter en Eftervirkning, som viser sig ved langsom, kraftig Puls, stærk Udvidelse af Hudkarrene og Sammentrækning af de indre Blodkar, Huden bliver fyldig, varm, rød og blodrig, Hudvirksomheden stiger, Hjertekraften forøges, og Aandedrættet bliver dybt og regelmæssigt, medens hele Organismen gennemstrømmes af et stærkt Velbefindende, som Tegn paa Reaktionens gunstige Indvirkning paa Livsprocesserne.

Reaktionsbetingelser.

For de mere svagelige er det især af Betydning at tilvejebringe de gunstigst mulige Betingelser for Reaktionens Indtræden. Følgende Forhold er særlig vigtige:

- 1) Man skal helst være saa varm som muligt, naar man begynder med den kolde Vandbehandling, thi desto lettere reagerer man.
- 2) Luften i den Stue, hvor man tager Vantegnidning, maa ikke være for kold.
- 3) Jo hurtigere man arbejder, og jo kraftigere man gnider, desto lettere indtræder Reaktionen.
- 4) Hurtig og omhyggelig Aftørring efter Badet med kraftig Gnidning og Frottering fremmer Eftervirkningen.
- 5) Hvor det er vanskeligt at opnaa den rette Eftervirkning, kan man fremme den ad kunstig Vej ved lige før Koldtvandsbehandlingen at nyde en eller anden varm Drik, f. Eks. Hyldebærte, hedt Saftvand o. s. v.

For at opnaa disse Betingelser maa man derfor helst ved Vintertid fra sit kolde Soveværelse kunne gaa ind i en (i hvert Fald delvis) opvarmet Stue (Spisestue, Dagligstue) og her tage sin Vantegnidning i tempereret eller varm Luft. Man maa desuden have alt i Orden Aftenen i Forvejen: Vandet, Haandklæderne og Frottervanterne, thi skal man efter at være steget ud af Sengen løbe omkring for at søge efter disse Ting, bliver man kold og reagerer derfor vanskeligere, og selvom man gør det, faar man dy ikke saa stort Udbytte af Badet, som naar man er varm i Forvejen.

Hvad Bekostningen angaar, da behøver den kun at blive meget ringe. Køber man de paa Foranledning af Forfatteren - af stærkt Hørtraad fremstillede - Frottervanter (Hovedforhandler: Sundhedsvareforretningen "Sanafer", Amagertorv 7, København), og behandler man dem ordentlig, varer de meget længe. Haandklæderne behøver ikke at vaskes saa forfærdelig ofte, naar man stadig benytter fire, der er særskilt mærkede, et specielt for Ansigtet, et eller to for Kroppen, hvoraf det ene til Tør-Tørring, og endelig et udelukkende til Fødderne. Vantegnidningen kan tages i den fineste Stue, blot man ruller Gulvtæppet til Side og bag efter med Gulvklud og Støveklud fjerner de fremkomne Vandstænk.

Vantegnidning for ældre.

Ældre Mennesker bør søge at opøve sig i at tage Vantegnidningen paa samme Maade som de yngre. Men de, der af en eller anden Grund er ude af Stand L, dertil, kan tage Vantegnidningen siddende paa en Træstol. Ældre Folk, der er kuldske og ømtaalelige, kan desuden til at begynde med tage Vandet af meget højere Temperatur, f. Eks. 30° C. (24° R.) og saa tage Vandet 1° koldere for hver eller hveranden Dag, indtil de naar ned til 15° C., almindelig Stuevarme eller derunder.

Den hede Vantegnidning.

Vil man, som Forfatteren, gøre endnu mere for sin Sundhed gennem rationel Sundhedspleje, saa skal man ikke blot tage den kolde Vantegnidning om Morgen, men tillige en varm eller hed Vantegnidning om Aftenen, lige før man gaar i Seng. Den tages akkurat som den kolde Vantegnidning, kun med den Forskel, at Vandet skal være saa varmt, som man kan taale at have Hænderne i, og den skal helst udføres hurtig og adræt med hurtig Aftørring og derefter i Seng. En Gang om Ugen kan man om ønskes foretage den med varmt Sæbevand først og derefter med almindelig varmt Vand, for at faa en ekstra Hovedrengøring, men det er ikke strengt nødvendigt, for Huden holdes godt ren ved en eller

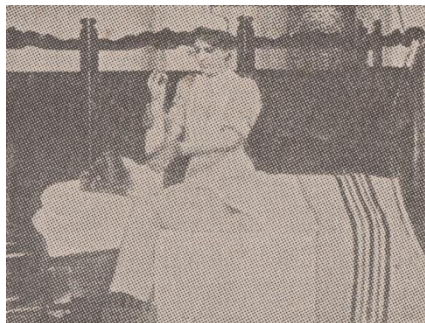


Fig. 25. Vantegnidning for syge.

endnu bedre ved to daglige Vantegnidninger. Indfører man Vantegnidning som Praxis i Hjemmene, kan det blive til en ædel Kappelstrid mellem Ægtefolk og Søsken, om, hvem der kan gøre det bedst og om, hvem der har Karakter nok til at holde ud Aaret rundt, saa det bliver baade en legemlig og sjælelig Træning af allerstørste Betydning. Hertil kommer, at den hede Vantegnidning om Aftenen, d. v. s. med umiddelbart paafølgende Sengeleje, i mange Tilfælde er et godt Middel mod Søvnløshed og et udmærket Middel til at nedsætte Blodtrykket. Og man maa dertil antage, at det kan spille en Rolle som delvis forebyggende over for Aareforkalkning.

Vantegnidning for syge.

Bliver et af Familiens Medlemmer syg, kan en anden give ham eller hende en Vantegnidning i Sengen. Sengetøjet maa da dækkes med Lagen eller Haandklæde, og man bruger da ikke drivvaad, men en vaad eller halvvaad Vante. Man behandler Lem for Lem, saaledes at kun en Del af Kroppen blottes ad Gangen. Man begynder med Ansigt og Hals, tager derpaa hver Arm for sig, derefter Bryst og Underliv, saa Benene hver for sig og til sidst Ryggen.

Lige udmærket for sunde og syge.

Den kolde Vantegnidning er ikke blot et udmærket, dagligt Bad for sunde Mennesker, der vil yderligere befæste og forhøje deres Sundhedstilstand, men det er et godt Kurmiddel mod Nervøsitet, Nervesvækkelse, Søvn, løshed, Tungsind, Blegsot, Blodmangel, svækket Fordøjelse, forsinket Stofskifte, Tilbøjelighed til Forkølelse, for højt Blodtryk, slap, uvirksom Hud, Træthed, Ugidelighed og andre Lidelser, hvor det gælder om at skaffe flere Kræfter, bedre Appetit, større Arbejdsevne og nyt Livsmod.

XIII SØVN OG HVILE.

DU SKAL SØRGE FOR TILSTRÆKKELIG SØVN OG HVILE HVORFOR SØVNEN ER SAA VIGTIG - HVOR MEGEN SØVN BEHØVES SOVEBETINGELSER

Du skal sørge for tilstrækkelig Søvn og Hvile.

Søvn og Hvile er næst efter Luften den vigtigste Livsbetingelse. Søvnens er den store Ungdomsbevarer og Livsfornyere, og derfor er Søvn næst efter Luft og Vand den vigtigste Livsbetingelse af alle og mere umiddelbar nødvendig end selve Maden. Dette fremgaar blot af den Kendsgerning, at Mennesket kun kan leve 8-11 Døgn uden Søvn, medens det kan leve flere Gange saa længe uden Mad. Ved Dyreforsøg har det vist sig, at f. Eks. Hundehvalpe, der dog er særlig trængende til Mad paa Grund af deres Vækst, bliver mere medtaget af 3-4 Dages tvungen Søvnløshed end af 10-15 Dages Faste. Søvnens Nødvendighed er maaske ogsaa umiddelbart indlysende af den Kendsgerning, at de fleste Mennesker finder det nødvendigt at sove fra en Fjerdedel til en Tre-diedel af hele deres Levetid, og at det ved Erfaringer har vist sig, at de fleste under tre Døgn absolut Søvnløshed bliver saa sjæleligt svækkede, at de intet mere erindrer. Det fremgaar ogsaa klart af mange andre Undersøgelser og Erfaringer, at det er nødvendigt for Sundheden og dermed ogsaa for Ungdommens Bevarelse, at man periodevis lader de bevidste Funktioner ophøre og hengiver sig til Søvnens livsfornyende Hvile.

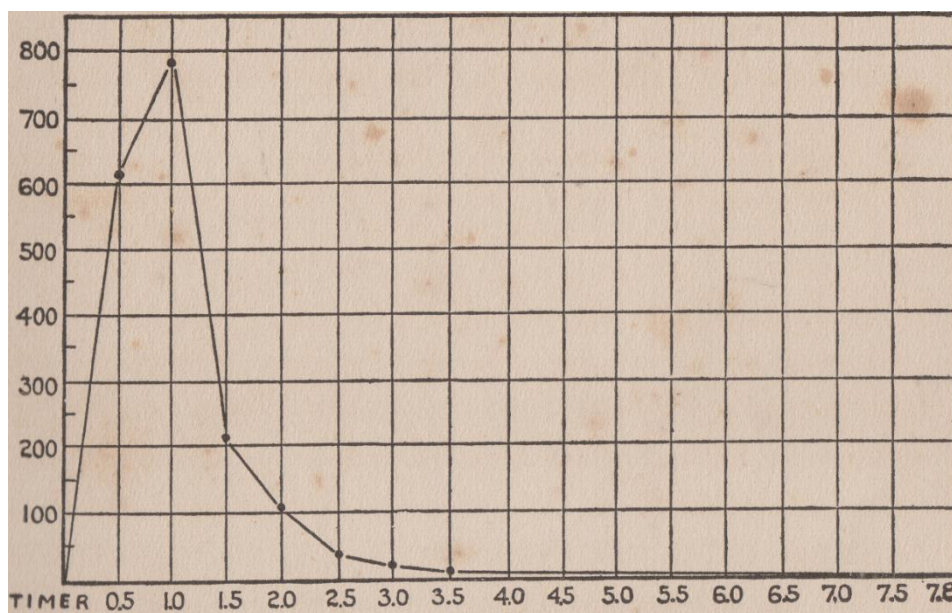


Fig. 26. Kurve, som viser Styrken af den Lyd, der er nødvendig for at vække en sovende Person. Prøven gøres hver halve Time (se Tallene forneden). Lydens Styrke vises ved Kurvens Højde. Søvnens Dybde stiger stærkt i første, falder derefter hurtigt i anden Time og derefter langsommere.

Hvorfor Søvnens er saa vigtig.

Dette Spørgsmaal kan vi paa Videnskabens nuværende Standpunkt ikke fuldt besvare, men der er dog nogle Ting, som synes

ganske klare. Saaledes sker der i Løbet af Dagen, naar Bevidsthedslivet arbejder med Intensitet, med et mere eller mindre forceret Blodumløb og Stofskifte, en Udtømmelse af Kraften i Cellevævene, herunder ikke mindst af Nervecellernes Kraftkilde, som gør en Sove- og Ilvileperiode nødvendig, for at nyt Kraftforraad kan oplægges.

Men samtidig hermed sker der en anden Ting af største Vigtighed. Professor *Errera* i Bryssel har som en Fortsættelse af Professor *Bouchars* Paavisning af Giftdannelsen i Organismen paavist, at de under den vaagne Tilstand dannede Stofskiftegifte har mere eller mindre trættende og bedøvende Virkning paa Organismen, og naar de under Dagens Arbejde ikke har kunnet iltes og udskilles tilstrækkeligt, maa dette Arbejde gøres under Søvn, og at de trætte og forgiftede Nerveceller af den Grund under Søvn genvinder deres Kræfter og bliver mere følsomme ses yderligere deraf, at jo længere man sover, og jo' mere man nærmer sig Morgenstunden, desto mindre skal der til for at vække en (Fig. 26).

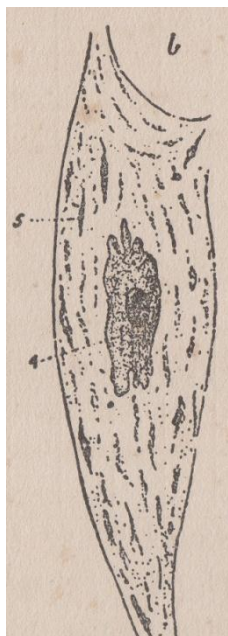


Fig. 27. Udhvilet Nervecelle



Fig. 28. Træt Nervecelle.

At en saadan Fornylse og Regeneration af Nervecellerne finder Sted under den sovende Tilstand gennem de ophobede Giftstoffers Udskillelse, kan ikke blot ses direkte ved Undersøgelse af Nervecellerne (se Fig. 27 og 28), men forstaas ogsaa indirekte af den Kendsgerning, at Hudvirksomheden, d. v. s. Giftudskillelsen gennem Sved porer-, ne, er meget stærkere under den sovende Tilstand end under den vaagne - noget man tydeligt og umiddelbart forstaar, hvis man om Morgen træder ind i et mindre vel ventileret Soveværelse. Dertil kommer, at Bouchard har paavist, at ogsaa den Urin, der afsondres under Søvnens Timer, er mere giftig end den, der afsondres under den vaagne Tilstand. Endelig ser man Søvnens store Betydning for Sundhedens og Ungdommens Bevarelse gennem den Kendsgerning, at for lidt Søvn gennem længere Tid medfører en Aftagen af saavel de røde som de hvide Blodlegemers Antal. Men dette betyder atter, at Livsprocesserne foregaar med mindre Kraft med Forringelse af saavel Forbrænding som Legemsvarme og hele Stofskiftet.

Hvor megen Søvn behøves?

At besvare dette Spørgsmaal volder adskillige Vanskeligheder. Men man kan dog efter de foreliggende Erfaringer i al Almindelighed sige, at nyfødte Børn kan sove indtil 22 Timer i Døgnet, Børn paa 3 Maaneder 21 Timer, paa 6 Maaneder 20 Timer, paa 9 Maaneder 19 Timer, paa et Aar 18 Timer. Herefter en halv Time mindre for hvert Aar, til man i Tiaarsalderen kommer ned paa 9 Timer. Fra det tiende Aar kan man sove fra 8 til 9 Timer, og efter femten Aar kan Sovetiden indskrænkes mere eller mindre efter Omstændighederne til 7 a 8 Timer eller mindre. Hvor meget den enkelte skal sove, beror paa flere Forhold. Saaledes er det en almindelig Opfattelse, at intenst Arbejde gennem Dagens Timer kræver mere Søvn, især hvis Arbejdet foregaar inde i mindre: god Luft. I frisk Luft som ved Landmandens og Gartnrrcns Arbejde, der tilmed er forbunden med Legemsbevtt'gclse, bliver Stofskiftet mere fuldkomment, der optages mere Ilt i Blodet, og der sker en fuldkomnere Forbrænding, hvilket alt har til Følge, at man behøver mindre Søvn, noget der ogsaa i Praksis ses paa Landmænd, som ofte i den travle Sommertid nøjes med fem Timers Søvn eller endnu mindre. At nøjes med lidt Søvn er lettere, jo bedre Blodet er. Godt Blod letter jo Iltoptagelsen og fremmer 'Stofskiftet og dermed Forbrændingen af Træthedsgiftene.

Dette synes umiddelbart indlysende og viser sig i Praksis at være rigtigt. Hvad der derimod er lidt vanskeligere at forklare, er Paavisningen af, at de sjæleligt mindst udviklede behøver mest Søvn. Saaledes er det en Kendsgerning, at vilde, uciviliserede Folk, hvis Sjæleliv er ringe udviklet, sover meget, medens paa den anden Side store Personligheder med et højt udviklet Sjæle-

og Tankeliv sover mindre og synes at behøve mindre Søvn. Saaledes har fremragende Mænd som *Humboldt* *J Mirabeau* *J Schiller* *J Frederik den Store* *J Napoleon* alle været lidet sovende. Om *Taylor* siges det, at han kun sov tre Timer, *Baxter* sov fire, *Wesley* seks, *Zola* og *Kant* syv. Den sidste kaldte Sengen for "Sygdommens Rede", hvad der kun gælder, hvis Søvnens bliver alt for lang.

Men det synes paa den anden Side sikkert, at man kan sove for længe. Det er saaledes paavist, at for megen Søvn svækker Organerne ved at give dem en for lang Hvileperiode, ja, man har endog paavist, at derved kan opstaa Æggehvideudskillelse i Urinen, Nyregrus og Galdesten, ligesom nogle Forskere har ment, at den Svækkelse af Blodomløbet, Hjertet og Blodkarrene, som indtræder ved alt for lang Sovetid, kan blive Aarsag til Blodmangel, Forstoppelse og Apoplexi; især maa man stærkt advare imod, at gamle Folk sover elleve eller tolv eller endnu flere Timer af Døgnet og det navnlig af den Grund, at der er Blodmangel i Hjernen under den sovende Tilstand, saaledes at Hjernecellerne bliver mindre vel ernærede, hvis man sover for meget. Dette har saa igen ligesom Aareforkalkning en skadelig Indflydelse paa Aandsevnerne. Man kommer til at "gaa i Barndom". Man har Eksempler paa, at gamle Folk, som hengiver sig til for megen Søvn, har tabt deres Hukommelse m. m. Bekendt er i saa Henseende den berømte franske Matematiker, *M oivre* som fuldstændig tabte sin Hukommelse, men han sov rigtignok ogsaa 20 Timer i Døgnet. Ogsaa *Linnej* den berømte svenske Botaniker, skal have været hengivet til Søvnens paa sine gamle Dage. Hans Hukommelse blev saa svækket, at han en Dag tog en af sine egne Bøger ned fra Boghylden, læste i den og udbrød: "Hvad vilde jeg ikke have givet for at have skrevet denne udmærkede Bog."

For Ungdommens Bevarelse er det altsaa nødvendigt, at Blodet strømmer rask og kraftigt gennem Hjernen, hvad det især gør under Legemsøvelser i vaagen Tilstand. Vi vil ogsaa i denne Forbindelse her minde om den Erfaring, at spæde Børn, der ved Hjælp af en Vugge eller paa anden Maade holdes sovende alt for meget, kan tage Skade paa deres Intelligens og Begavelse.

Sovebetingelser.

Efter at vi nu har set Søvnens uhyre Betydning for Sundhed, Livskraft og sjælelig Udvikling, maa det interessere alle at skaffe sig den mest udmærkede Søvn i passende lang Tid, og vi vil derfor nævne de Betingelser, som maa opfyldes, for at man paa rette Vis kan øse af Søvnens rigt rindende Ungdomskilde.

For det første er her Blodomløbet af største Betydning. Naar man gaar i Seng, maa Hovedet være koldt og Fødderne varme. Hvis man har svært ved det, kan man hjælpe noget paa det ved at stille Sengelejet skraat, saa man ligger højere med Hovedet end med den nederste Del af Legemet. At dette er søvnbefordrende forstaas let, naar man husker paa, at en vis Blodmangel i Hjernen, Hjerneanæmi, er en Betingelse for, at Søvnens kan indtræde. Mange har jo gjort den Erfaring, at de sover meget lettere siddende i en Lænestol, end naar de kommer til at ligge i en Seng og faar Hovedet mere lavt liggende.

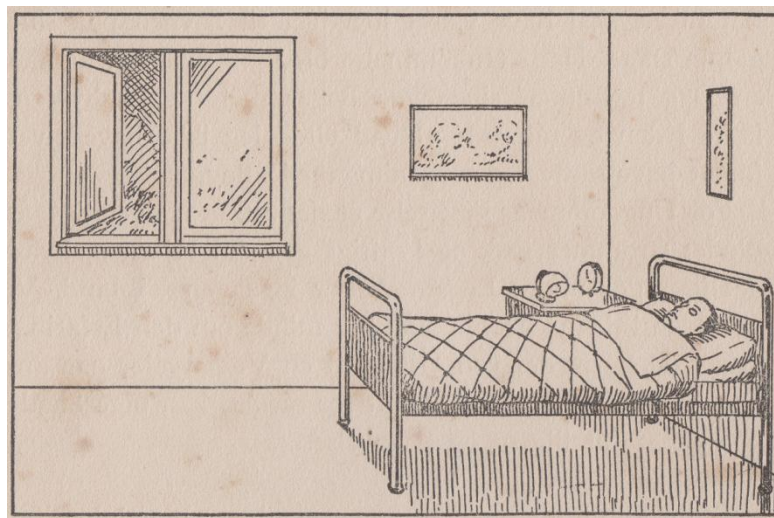


Fig. 29. Frisk og luftigt Soveværelse.

For det andet er det af største Betydning, at Fordøjelsen og derunder især Afføringen er i god Orden. Nogle raader endog til, at man ved Hjælp af Kunst skaffer sig ekstra god Afføring henad. Aften for at kunne faa den bedste Søvn. Vor Erfaring stadfæster til fulde denne Opfattelse. Mange Tilfælde af Søvnløshed kureres hurtigt ved, at man blot bringer Afføringen i fin Orden.

For det tredje maa man vogte sig for Brugen af pirrende og mere eller mindre giftige Nydelsesmidler, som ganske vist i enkelte Tilfælde kan virke som kunstige Sovemidler, men i Længden absolut skader den naturlige og sunde Søvn. Dette gælder saaledes Brugen af stærk Kaffe.

For det fjerde omtaler *Manaceine*, at en Kost, der er for æggeghviderig,. ikke blot har Tendens til at fremkalde Døsighed og Træghed i Tankelivet, men ogsaa virker skadelig paa Søvn. Han fremholder i sin Bog om Søvn, at ogsaa andre Forskere har gjort Erfaringer i saa Henseende.

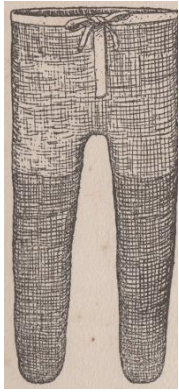


Fig. 30. Sovebenklæder.



Fig. 31. Ventilations-Duntæppe.

For det femte maa Soveværelset ikke være for varmt, helst kun 10° C. eller mindre, og det maa frem for alt være godt ventileret.

For det sjette maa Natdragten være rationel, hvad den i Almindelighed ikke er. Ofte nøjes man med en Paaklædning, der ikke gaar længere end til Knæene og lader Fndder og Underben ubeklædte. Dette er et ganske forkert Princip, hvad man let forstaar, naar man husker det foregaaende, at en af de vigtigste Sovebetingelser er en vis Blodfattigdom i Hjernen, og man tillige betænker, at kolde Fødder og Ben næsten altid betyder det modsatte, nemlig Blodoverfyldning af Hjernen. Til Hjælp for vore søvnløse har vi derfor ogsaa ladet fremstille saakaldte Sovebenklæder, der er af netvævet Materiale, saa Huden let kan aande derigennem, og dobbeltlagede fra midt paa Laaret og ud over Stortaaen, hvor de ikke ender som andre Underbenklæder med en Aabning, men i en dobbeltlaget lille Pose for Foden. Det har vist sig i mange Tilfælde, at Anvendelsen af saadanne Sovebenklæder var tilstrækkelig til at kurere en besværlig Søvnløshed. De fremstilles paa De forenede jyske Tricotagefabrikker i Aarhus i en noget forskellig Størrelse til Mænd og Kvinder.

For det syvende er en god Seng af største Betydning. Den maa være tilstrækkelig lang og bred, det sidste især for Varme og for, at Sengetøjet ikke skal glide af. Der maa være en passende blød og fast Bund i Sengen, ligesom Sengetøjet paa tillade Hudens Uddunstninger og derfor ikke maa bestaa af tunge Dyner med for tæt Bolster, men hellere af saakaldte Ventilations-Duntæpper, som vi for Aar tilbage har givet Anvisning paa, og som nu føres i de store Sengeudstysforretninger i København. Det er almindelige, gode Duntæpper, hvori der er syet en Ventilationsaabning paa en Ærts Størrelse med passende Mellemrum, ialt ca. 30 Stk. i hvert Tæppe.

Til Slutning vil vi kun sige, at deri, der ønsker at bevare sin Ungdom og udvikle, sin Arbejdskraft, sin Ydeevne og sin Intelligens til den størst mulige Højde, maa have Opmærksomheden i høj Grad henvendt paa Søvn, Sengen og Soveværelset, hvor man tilbringer ca. en Trediedel af sit Liv. Sengen er Husets vigtigste Møbel, og Soveværelset er lige saa vigtigt som Arbejdsværelset. Handler man klogt og rigtigt i de her nævnte Retninger, vil man erfare Sandheden af Grundtvigs smukke Sætning: "Genfødt ved Nattehvil".

XIV SUND FØDE.

SUND OG HENSIGTSMÆSSIG FØDE – ÆGGEHVIDESTOFFER - PROTEINER - KULHYDRATER - FEDTSTOFFER MINERALSTOFFER, SALTE - BASEOVERSKUD OG SYREOVERSKUD - VITAMINER - VITAMIN A - VITAMIN B 1 - VITAMIN B2 OG 3 VITAMIN C - VITAMIN D - VITAMIN E - SMAGSSTOFFER EN LIVSVIGTIG KUNDSKAB - KOSTSPØRGSMÅLET ER ET LIVSPØRGSMÅL.

Sund og hensigtsmæssig Føde.

Maden, du spiser, maa være tilberedt af sunde Raastoffer, der maa indeholde tilstrækkeligt af Æggeghvidestoffer, Fedt, Kulhydrater, Mineralstoffer (Salte), Vitaminer og Smagsstoffer.

Sund og hensigtsmæssig Føde er nødvendig paa alle Alderstrin, men især for at vedligeholde Ungdom og Livskraft ogsaa op i den højere Alder. For at forstaa Fødens Betydning vil vi atter spørge: Hvad er et Menneske? og svare med en berømt fransk Videnskabsmand: "Mennesket er en Strøm af Stoffer, der flyder gennem en vis Organisationsform". Naar man medregner Vandet, der er uhyre vigtigt i Livsprocesserne, som tidligere omtalt, ja saa skal en voksen Mand have tilført i Døgnet ca. 5000 g ny Stoffer, og siger vi, han vejer nogen 75 kg, saa ser vi, at han i Løbet af 15 Dage skal optage lige saa stor en Mængde ny Stoffer, som han selv vejer. Heraf er i Døgnet ca. 750 g Ilt (Surstof), der optages ved Aandedrættet, og Resten

Billederne 32-41 efter Hutchison

Læg især Mærke til Vand- og Mineralstofindholdet.

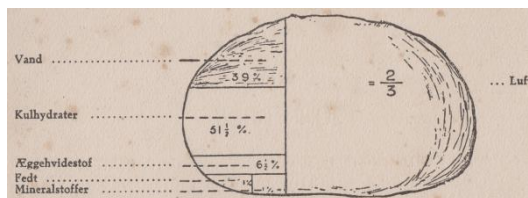


Fig. 32 Franskrød Diagramatisk Fremstilling af Næringsbestanddelene i et Brød bagt af sigtet hvidt Hvedemel. 100 g giver 247 Kalorier 20 pCt. Syreoverskud.

Mad og Drikke, og heraf er igen Hovedmængden Vand. Disse Stoffer, der kommer ind i Organismen, maa direkte og indirekte tjene til Organismens Behov, d. v. s. til Fornyelse af alle Organernes Cellevæv, til Vedligeholdelse af Legemstemperaturen, Opretholdelse af Arbejdsevnen samt hos yngre Individuer til Vækst og Udvikling. I samme Grad, som man tilfører Organismen de bedste og sundeste Næringsmidler, i samme Grad vil Sundhed og Livskraft udvikles, og omvendt, hvis de tilførte Fødestoffer er . daarlige og mangelfulde, vil Svækkelse, Utilpashed og Sygdom følge.

Følgende Grupper af Fødestoffer er nødvendige for Organismens Trivsel.



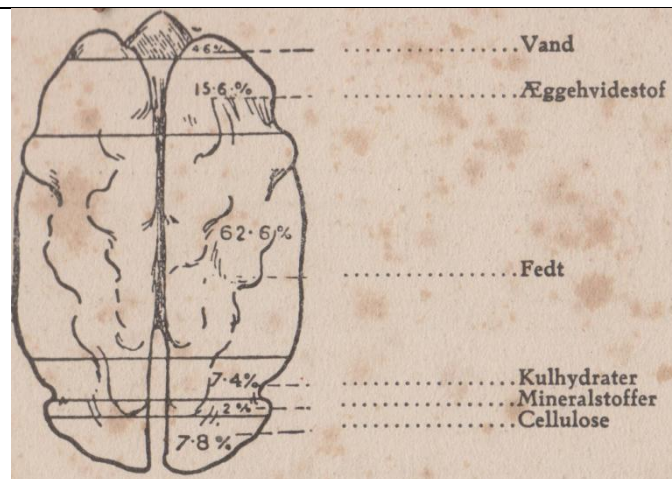


Fig. 33. Valnødekærne. Næringsværdien angivet i pCt. 100 g giver 676,4 kalorier

Æggehvidestoffer, Proteiner.

1) Æggehvidestoffer-Proteiner-er livsvigtige, uundværlige Stoffer, ikke mindst som Byggemateriale for selve Organismens Cellevæv og Organer, ligesom de er af særlig Betydning for unge under Vækstperioden og for ældre under Rekonvalsens og Oparbejdelse af Kræfterne, dog ikke til Muskelarbejde, hvor det særlig er Kulhydraterne der spiller den største Rolle. Efter de senere Aartiers talrige fysiologiske Forsøg især af Chittenden, Men del og Hindede er Menneskeorganismens Æggehvidebehov betydelig mindre end tidligere antaget, man skal efter disse Forsøg nkunne nøjes med 30 g daglig, og 50-70 g skulde være rigeligt. Dette spiller økonomisk en ikke ringe Rolle, eftersom Æggehvidestofferne er nogle af de dyreste af vore Fødemidler. Pladsen tillader ikke her at gaa nærmere ind på dette Forhold. Naar man maa fraraade en alt vor rigelig Tilførsel af Æggehvidestoffer, er det paa Grund af de Erfaringer, der foreligger for, at Arbejdsevnen derved nedsættes og Organerne, særlig Nyrerne overbelastes Ægge hvidestofferne har en meget sammensat Bygning, der er forskellig for de forskellige Dyr og Planter, men de er alle opbygget af Aminosyrer, af hvilke en 6-7 er livsvigtige. Man taler derfor om biologisk fuldstændige Æggehvidestoffer, der er rige paa livsvigtige Aminosyrer og ufuldstændige Æggehvidestoffer, som kun indeholder faa Aminosyrer. De fuldgyldige Æggehvidestoffer faas i rigelig Mængde gennem Mælk, Æg, Nødder, Soyabønner og Kød, men ogsaa Kartoffler skal efter nye Undersøgelser indeholde fuldgyldigt Æggehvidestof. Ogsaa saa godt som alle andre Fødemidler indeholder mere eller mindre gode Æggehvidestoffer, saa under almindelige Forhold behøver man ikke at være bange for at komme i Æggehvidemangel.

Kulhydrater.

Kulhydraterne har faaet deres Navn, fordi de bestaar af Kulstof samt Ilt og Brint (Surstof og Vandstof), der indeholdes i dem i samme Forhold som det, hvori Ilt og Brint danner Vand. Kulhydraterne er Varme- og Kraftkilde for Organismen, ganske vist kan ogsaa Æggehvidestoffer og Fedtstoffer bruges til Frembringelse af Varme og Kraft, men det er uøkonomisk, dels fordi disse Stoffer er meget dyre, og dels fordi de først maa omdannes; desuden kan de kun anvendes under Dannelse af Biprodukter, som i større Mængde paa forskellig Maade kan være mindre heldige for Organismen.

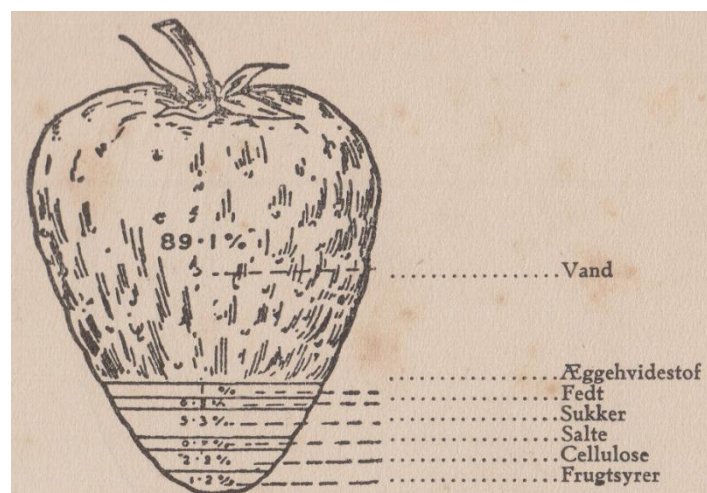


Fig. 35. Et Jordbær. 100 g giver 34,93 Kalorier. 15,4 pCt. Baseoverskud.

Kulhydraterne faar vi mest i Form af Stivelse eller Melstof særlig gennem Kornsorter (Grød, Brød og al Slags Bagværk), Kartoffler og Rodfrugter, i Form af Sukker og Melstof fra alle Slags Frugter, fra Mælk, Honning, Sukkerrør og Sukkerroer.

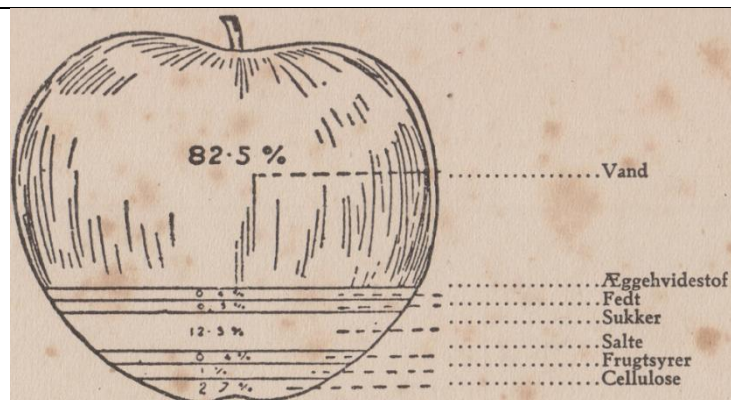


Fig. 34. Et Æble. 100 g giver 59,54 Kalorier 25:2 pCt. Baseoverskud.

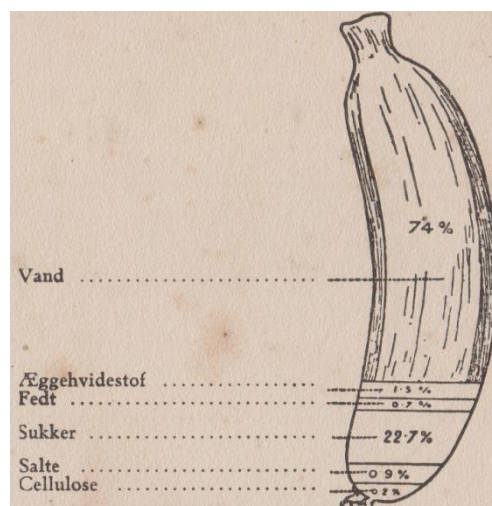


Fig. 36. En Banan. 100 g giver 105,73 Kalorier.

Kulhydraterne skal under normale Forhold producere mindst 80 pCt. af Legemskraften, og medens Kulhydraterne delvis kan erstattes af Æggehvide-stoffer og Fedtstoffer saa kan de ikke helt undværes, thi Fedtstofferne kan

ikke forbrændes uden Tilstedeværelse af Kulhydrater. Hvis Kulhydraterne ikke findes, standser Fedtstoffernes Forbrænding paa et for lavt Standpunkt, og Organismen forgiftes af Syrestoffer. At tage sit Kulhydratforbrug i alt for høj Grad i Form af Sukker og søde Sager, Kage, Chokolade, Konfekt, Bolcher, giver i Almindelighed ikke forøget Varmeenergi, men disse Stoffer afsættes paa Organismen i Form af Fedt. Et passende Forbrug af Kulhydrater vil ligge mellem 300-500 g i Døgnet.

Fedtstoffer.

Selvom Fedtstofferne kan dannes af Sukker og andre Kulhydrater som ovenfor nævnt, saa holder de fleste Forskere paa, at Organismen har bedst af at faa en Del færdigdannet Fedtstof, hvis Mængde ligger paa samme Højde som Æggehvide-stoffernes. Fedtstofferne findes dels som Triglycerider opbygget af Glycerin og Fedtsyrer, dels som sammensatte Fedtstoffer, der indeholder Fosfatider og Steariner. Under visse Svækkelsestilstand e kan især Fosfatidet Lecitin virke særlig gavnligt. En anden Fordel ved Optagelsen af Fedtstofferne ligger deri, at visse Vitaminer, A, D, E kun opsuges fra Tarmkanalen sammen med de Fedtstoffer, i hvilke de findes opløste. Som særlig gode Fedtstofkilder maa nævnes Fløde, Smør, Nødder og Nøddepræparater samt Soyabønner. Andre Fedtstofkilder er: Palmin, Margarine, Olivenolie, Jordnøddolie osv.. Da ogsaa Kød- og Fiskesorter kan være meget fedtholdige, er Forholdet med Fedt for de fleste Mennesker som med Æggehvide-stoffer, de faar lettere for meget end for lidt.

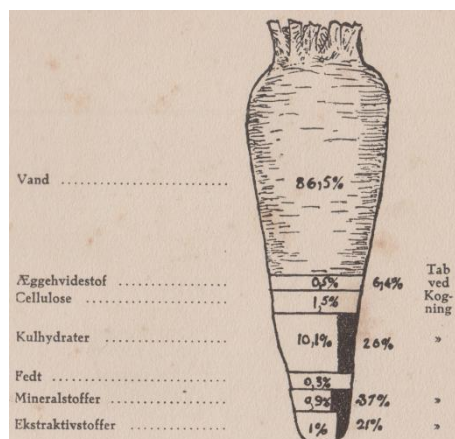


Fig. 37. En Gulerod.

Næringsværdien angivet i pCt., og det Tab i hver enkelt Næringsbestanddel, der forårsages ved Kogning. 100 g giver 46,25 Kalorier. 42,2 pCt. Baseoverskud.

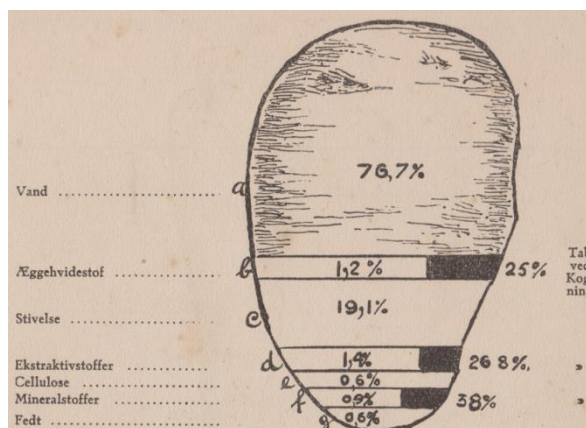


Fig. 38. En Kartoffel.

Næringsværdien angivet i pCt., og det Tab i hver enkelt Næringsbestanddel, der forårsages ved Kogning. 100 g giver 88,8 Kalorier. 25,4 pCt. giver Baseoverskud.

Mineralstoffer, Salte.

Organismen maa for at vokse og holde sig sund og stærk stadig have tilført visse Mineralstoffer, saaledes er en vis Mængde Kogsalt absolut nødvendig, men det er ikke i større Mængde, end at det nødvendige Kvantum altid vil findes i de anvendte Fødemidler, alt for meget Salt i Maden kan derimod være skadeligt især for Patienter med for højt Blodtryk, Nyrelidelser og Hjertesygdomme. Jern er en nødvendig Bestanddel af Farvestoffet i de røde Blodlegemer.

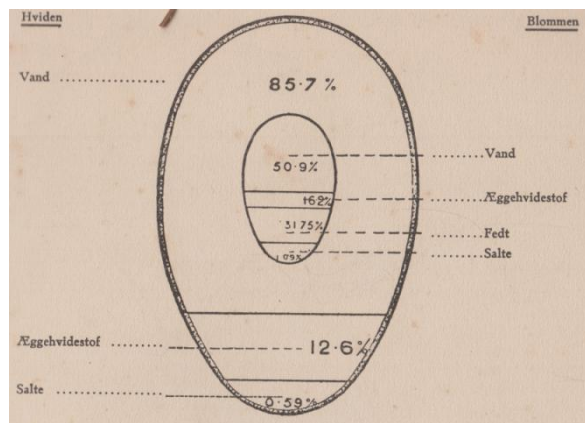


Fig. 39. Et Hønseæg. 100 g giver 136,6 Kalorier. 20 pCt. Syreoverskud.

Jernet findes især i alle Frugter, Bladgrønsager og Grovbrød, hvorimod Mælk, Kød og Fisk er forholdsvis jernfattige. Kalk og Kalksalte er ogsaa meget nødvendige for Organismen, intet Stofskifte uden Kalk, ja, Kalk er vistnok det uundværligste Mineral

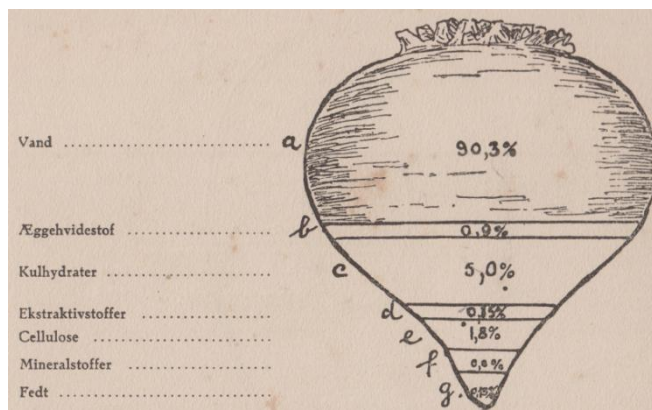


Fig. 40. En Kaalrabi.

Næringsværdien angivet i pCt. 100 g giver 25,5 Kalorier. 16,8 pCt. Baseoverskud.

af alle, det udgør en betydelig Del af Knoglernes og Tændernes Bygning, noget lignende gælder Fosfor. Begge disse Mineralstoffer er af ekstra stor Betydning under Væksten, men forøvrigt hele Livet. De findes i alle grønne Plantespiser, Grønsager, Kornsorter (hele Kornet), Frugter, Æg og i Mælk, hvilket sidste Fødemiddel er særlig rigt paa Kalk. Fosforet har en særlig Betydning for N ervefunktionerne og er derfor rigelig til Stede i Hjerne, Rygmarv og andet Nervevæv. Af de øvrige Mineralstoffer kan nævnes, at Jod er uundværlig for Skjoldbruskirtlens Funktion, Kalium for Hjertets Arbejde, Magnium for Nervesystemet og som en nødvendig Bestanddel af Knoglerne. Kalium og Natriumforbindelser for Blodets og V ævsvædskernes Alkalicens, der er af største Betydning for at holde Arbejdsevne, Energi og Virketrang oppe paa det normale, idet de mere eller mindre sure Stofskifteprodukter, der virker som Træthedsgifte, neutraliseres og gøres letopløselige ved de Alkaliforbindelser, som findes i Frugt, Grønsager, Kartofler og Mælk, medens Kødspiser har den modsatte Virkning.

Til nærmere Vejledning vedføjes følgende Fortegnelse over, hvorledes forskellige Næringsmidler kemisk forholder sig i denne vigtige Henseende -dels pr. 100 Kalorier Næringsværdi og dels procentvis af deres Mineralstofindhold.

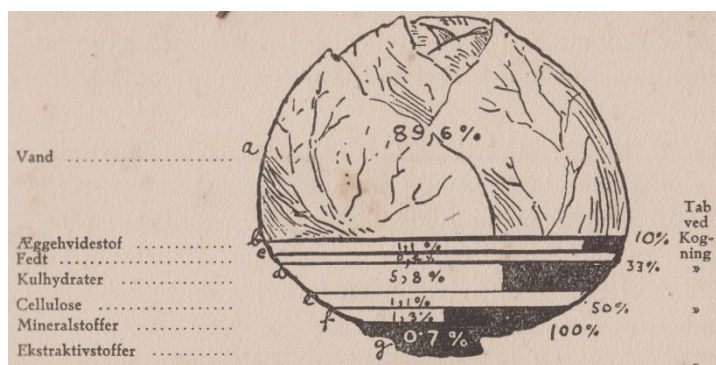


Fig. 41. Hvidkaal.

Næringsværdien angivet i pCt., og det Tab i hver enkelt Næringsbestanddel der forårsages ved Kogning. 100 g giver. 32 Kalorier. 12,6 pCt.

Baseoverskud.

Baseoverskud og Syreoverskud.

Om dette Spørgsmaal læser vi i Dr. Ragnar Bergs og Professor, Dr. med. Vogels Bog: "Die Grundlagen einer richtigen Ernährung", følgende: "*Ved syrerig o g basefattig Kost* sker Fødestoffernes Udnyttelse under samtidig Dannelse af Slagger (Affaldsprodukter) og under Formindskelse af Slaggestoffernes Udførselsmuligheder. Disse Slagger (Affaldsstoffer) giver dels Anledning til forskellige Sygdomme (Stofskiftelidelser) , dels nedsætter de Kraftudviklingen af Fødestofferne og forhøjer Fødebehovet.

Ved tilstrækkelig baserig Føde sker Fødeudnyttelsen derimod paa bedst mulig Maade. Slaggedannelsen formindskes gennem en fuldkomnere Forbrænding, og herigennem kan Stofskiftelidelserne undgaas. Slaggernes Udskillelse lettes, Kraftudviklingen forhøjes, og Fødebehovet nedsættes."

Denne Opfattelses Rigtighed er stadfæstet gennem talrige Forsøg af den berømte amerikanske Ernæringsfysiolog E. V. Mac Collum.

Det har derfor Interesse for alle at vide, hvilke Fødemidler har Syreoverskud og hvilke Baseoverskud. Dette fremgaar af følgende Tal, som vi laaner fra Dr. Berg's og Professor Vogels ovennævnte Bog:

Næringsmidler med Baseoverskud beregnet procentvis af deres kemiske Bestanddele.

Komælk 6,8 pCt., Kaalrabi 16,8 pCt., Kartofler 25,4 pCt., Gulerødder 42,2 pCt., Sort Ræddike 47,8 pCt., Rødbeder 56,8 pCt., Spinat 8,8 pCt., Karse 11,4 pCt., Hvidkaal 12,6 pCt., Løg 18,2 pCt., Purløg 28,4 pCt., Agurk 29,0 pCt., Hovedsalat 49,6 pCt., Snittebønner 24,0 pCt., Tomater 50,0 pCt., Jordbær 15,4 pCt., Æbler 25,2 pCt., Tørrede Hyben 37,0 pCt., Stikkelsbær 45,4 pCt., Tørrede Figner 49,0 pCt., Blommer 52,6 pCt., Citroner 59,0 pCt. og uraffineret Rørsukker 61,2 pCt.

Af Fødemidler med ringe Syreoverskud nævnes Hasselnødder og gule Ærter 2 pCt., Hvide Bønner, Fuldkornsbrød og Ost 4 pCt., Smør 7 pCt., Groft Hvedemel, Havregryn og Margarine 8 pCt., Makaroni 10 pCt.

Fødemidler med større Syreoverskud: Linser og Jordnødder 12 pCt., Tvebak 18 pCt., Franskbrød, Hønseæg og Kød 20 pCt.

Ifølge Prof. J. H. Kellogg har følgende Fødemidler de vedføjede Overskud af Base (Alkali) eller Syre. De i Parantes angivne Tal betegner Overskud af Enheder af henholdsvis Base og Syre pr. 100 Kalorier Næringsværdi.

Baseoverskud: Spinat (1 13,0), Græskar (45,5), Selleri (42,5), Bladbeder (41,1), Salat (38,6), Figner (32,3), Kaalrabi (29,8), Tomater (24,5), Gulerødder (23,9), Pastinakker (18,1) og Kaal (18,0).

Syreoverskud: østers (30), Torsk (12,0), grøn Majs (10,8), Fjerkræ (10,0), magert Oksekød (10,0), HønseÆggehvide (9,5), Oksekødssuppe (9,0), Okselever (7,9), Helleflynder (7,8) og Æg (7,5).

For at opnå den højeste Sundhed og Livskraft maa man lægge Hovedvægten paa alkalisk virkende Fødemidler, d. v. s. Fødemidler med Baseoverskud.

Vitaminer.

Foruden Æggehvide, Fedtstoffer, Kulhydrater og Mineralstoffer har man i den nyere Tid faaet Kendskab til nogle Næringsstoffer af organisk Natur, som er meget nødvendige for Livsprocessernes normale Forløb, nemlig Vitaminerne. Det er kun ganske smaa Mængder af de nævnte Stoffer, der behøves, men de spiller trods dette en meget vigtig Rolle. Vi skal her kortelig omtale de vigtigste.

Vitamin A.

Vitamin A har især for Børn og unge Betydning for Væksten. Hos voksne forøger det Modstandskraften over for Sygdomsangreb, det hindrer ogsaa Opstaaelsen af øjentørhed og Natteblindhed, det findes dels i Planterne som et Forstadie, Carotin, der er et grøngult Farvestof, som vi kender fra Gulerødder, Jordbær, Tomater, Bananer, Salat, Spinat og andre grønne Plantedele, dels i Æggeblommer, Mælk, Fløde, Smør og Levertran. A-Vitaminmængden er størst, naar de nævnte Fødemidler nydes i raa Tilstand.

Vitamin 8.1.

Vitamin B-1 har stor Betydning for Nervekraft og Nervesundhed, stimulerer Mavesaftafsondring, Appetit og Peristaltik og bedrer derved Fordøjelsen og Afføringen. Det modvirker ogsaa Træthed og Kraftesløshed samtidig med, at det opretholder Formeringsevne og Levedygtighed. Det findes i Klid, grove Brødsorter, Grød, Spinat, Grønkaal og andre Grønsager, Linser, Bønner, Nødder, men mest rigelig i Gær, derfor ogsaa i Brød bagt med Gær. Findes desuden i næsten alle naturlige Fødemidler, dog kun lidt i fint Brød. Taaler Opvarmning til 100 Grader Celcius.

Vitamin 8.2 og 3.

Vitamin B-2 og 3 er især af Betydning for Hudens og Slimhindernes Sundhedstilstand, men har ogsaa Betydning for Appetit og Tarmvirksomhed. At de ogsaa kan have Betydning for Nervefunktionerne, ses af de Forstyrrelser, der opstaar, hvor B-2 mangler. Vitamin B-2 findes særlig i Gær, Mælk og Grønsager, Æg og Kød. B-2 Vitaminer taaler godt Opvarmning til 100 Grader Cg derover.

Vitamin C.

Vitamin C har især Betydning for Slimhinderne, Hudens, Nervernes, Muskernes, Benvævet og Bindevævet - herunder Aarernes - Sundhedstilstand, maaske ogsaa for Blodet, Mangler det i større Grad, opstaar den fra gammel Tid kendte alvorlige Sygdom Skørbug, der, før man fandt Midler imod den, foraarsagede mange Dødsfald; men selv nu er der Grund til at tro, at ikke saa faa svækkede Mennesker her i Landet lider af Mangel paa dette Stof, der dog findes udbredt i alle raa Plantedele, men især er Hyben, Solbær, Citroner, Appelsiner, Tomater og Jordbær i raa Tilstand righoldige paa C-Vitamin, ogsaa Kartofler er en ganske vigtig C-Vitaminkilde. C-Vitamin taaler ikke godt Opvarmning, dog synes Erfaringen at vise, at det i Tomater og Kartofler taaler Kogning ret godt. Ved Kogning af Grønsager og Kartofler gaar C-Vitaminet delvis bevaret over i Kogevandet, der ogsaa indeholder en stor Del Mineralstoffer, saadant Kogevand bør ikke bortkastes, men finde Anvendelse i Husholdningen til Supper, Saucer m. m.

Vitamin D.

Vitamin D har sammen med Kalk- og Fosforsalte stor Betydning for Knoglernes normale Forkalkning hos Børn og især hos Spædbørn, idet Engelsk Syge forebygges herved. Det findes i Levertran, Gulerødder, Bladgrønsager og Tomater, samt særlig i Sommertiden i Sødme, Fløde og Æg. D-Vitamin har ogsaa Betydning for Tændernes Bevarelse.

Vitamin E.

Vitamin E har Betydning for Forplantningsdygtigheden, særlig for Kvinders Evne til at undfange, det findes i grønne Plantedele, Salat, Spinat, Karse og Æggeblomme, men i særlig stor Mængde i Hvedekim og Hvedekimolie.

Af det ovenfor anførte om Vitaminer fremgaar det klart, at alle, der ønsker en høj Sundhedstilstand med Livskraft og Livsglæde, maa skænke Vitaminspørgsmaalet fornøden Opmærksomhed.

Smagsstoffer.

Ved Madens Tilberedning og Servering anvendes ofte mere eller mindre stærke Krydderier for at gøre Maden mere velsmagende og appetitvækkende. Hvis dette sker med Skønsomhed, er der intet at indvende herimod. Sukkeret er det vigtigste Smagsstof, det er tillige et godt Fødemiddel - men alligevel uheldigt i alt for store Mængder. Salt er et andet almindeligt Smagsstof. Det findes fra Naturens Haand i de fleste af vore Fødemidler i saa stor Mængde, som behøves, og da store ekstra Mængder kan gøre Skade, baade direkte og indirekte, maa man raade til Sparsomhed. Lægen vil under visse sygelige Tilstande helt forbyde dets Anvendelse. Brugen af Sennep og Peber maa der advares stærkt imod, de irriterer Fordøjelsesorganernes fine Slimhinder alt for stærkt og ødelægger desuden vore Smagsorganer, saa vi ikke kan nyde de fine Smagskvaliteter i selve Føden. Fin Smagsevne kan ikke forenes med Brug af stærke Krydderier. Ogsaa de mildere Krydderier bør anvendes maadeholdent, derimod bør man have Opmærksomheden henvendt paa, at de i selve Fødemidlet fra Naturens Haand værende Smagsstoffer bevares saa godt som muligt under Madlavningen.

Den, der spiser stærkt krydret Kost, faar ikke den højeste Nydelse af sin Mad, det faar derimod den, der ved at leve sundt har bevaret og udviklet en fin Smagsevne, thi kun han kan rigtig "nyde" de i selve Fødemidlerne indeholdte naturlige og fine Smagsstoffer.

En livsvigtig Kundskab.

Ligesom den, der vil have sit Dampanlæg til at yde det ypperste, maa fyre med de bedste Kul, saaledes maa det Menneske, der sjæleligt og legemligt vil præstere det ypperste, spise den sundeste Føde. Den Landmand, der vil opdrætte de fineste Heste og det bedste Malkekvæg, maa studere Foderspørgsmaalet grundigt, det forstaar alle, og fordi det er et økonomisk Spørgsmaal af Rang, studerer Fremskridts-Landmænd med Iver alle nye Fremskridt paa dette Omraade og ser Frugten deraf i fine Heste og i fine Kreaturer; men de tænker ofte ikke paa at handle lige saa klogt med deres eget "Foder" og med Kosten til Hustru og Børn. Der gaar det ofte efter gammel Skik og Brug og selvfølgelig ogsaa med et tilsvarende daarligt Resultat.

Dette er virkelig meget sørgeligt, og derfor maa vi atter og atter fremhæve, at

Kostspørgsmaalet er et Livsspørgsmaal,

og vi maa til Slutning alvorlig paapege, hvad vi sagde ved Begyndelsen af dette Kapitel, at for den højeste Sundhed og Livskraft, og for et rigt Menneskeliv, er sunde Fødemidler nødvendige, og i samme Grad, som ens Føde er mangelfuld og mindre god, vil Forringelse af Sundhedstilstanden med Svækkelse, Utilpashed og Sygdom følge. For Kraftudfoldelse og et rigt Liv maa Føden nødvendigvis vælges med Indsigt og Forstand og efter Legemets sande Behov.

Forfatteren af denne Bog har paa Grund af alvorlig Svækkelse og Sygdom i Barne- og Ungdomsaarene været.

nødt til at tage hygiejniske Hensyn og har derfor ogsaa ofret Fødespørgsmaalet stor Interesse baade teoretisk og praktisk. Og har prøvet paa sig selv følgende forskellige Kostformer: Stærk Kødkost, almindelig blandet Kost, halvvegetarisk Kost og nu til sidst i over 40 Aar ren vegetarisk Kost, bestaaende af: Retter af Kornsorter (med Klid), Bælgfrugter, Nødder, Kartoffler, Grønsager, Frugter, Mælk og Mejeriprodukter samt Æg, de sidste hovedsagelig som Bestanddel af vegetariske Retter med blandet Indhold.

Gulerødder, Bladgrønt og Frugter er nydt mest muligt som Raakost. Paa denne Kost, der er mineral- og vitaminrig, har Arbejdsevnen, Udholdenheden og Velbefindendet været aldeles udmærket.

Som Afslutning paa, hvad vi har sagt om Kostspørgsmaalet, citerer vi den berømte Ernæringsfysiolog *E. V. Mc Collum*, Professor i Biokemi ved John Hopkins Universitet. Han gav nedenstaaende Svar til en Sygehusbestyrelse, der spurgte ledende Fysiologer, om de med Tryghed kunde indføre kødløs Diæt paa deres Sygehuse:

"Jeg har ikke den mindste Betænkelighed ved at sige, at en vegetarisk Kost med Tillæg af en passende Mængde Mælk er den bedste Kost, et Menneske kan vælge. Jeg mener, at De med fuld Tryghed kan indføre denne Kost, og at De vil handle meget bedre over for Deres Patienter, end der nu handles paa mange af de bedste Hospitaler i Landet, hvor Patienter forsøger at komme sig for tærende Sygdomme (wasting diseases) og Operationer paa et Kosthold af Korn, Rodfrugter og Kød. Hvor

velsmagende og tiltalende de Retter end maa være, er det min Overbevisning, at de ikke er meget tilfredsstillende som Menneskeføde, hvis man skal nøjes med dem over en længere Tid."

Denne Udtalelse stemmer fuldstændig med de Erfaringer, som vi i over 40 Aar har indhøstet ved Behandling af en Mængde Patienter paa Frydenstrand og Skodsborg Badesanatorier, hvor de fleste Kurgæster har spist en blandet Kost - d. v. s. med Kød og Fisk - saa sund som den kan laves, -men ogsaa mange har spist en endnu sundere vegetarisk Kost, d. v. s. Professor McCollums ovennævnte lacto-vegetabiliske Kost plus Æg. Resultaterne herunder har været gode for begge Slags Patienter, men bedst for de vegetarisk levende.

XV

LEGEMSBEVÆGELSE OG MOTION.

SYSTEMATISKE LEGEMSØVELSER - FODTURE - GYMNASTISKE ØVELSER I ALLE ALDRE - SPORTEN - MULLERS 5 MINUTTERS SYSTEM KAPTAJN J. P. JESPERSENS STAVSYSTEM - KREDSLØBSBEFORDRENDE

BENGYMNASTIK - AFFØRINGSBEFORDRENDE GYMNASTIK ANDRE FORMER FOR LEGEMSØVELSER

Systematiske legemsøvelser.

At systematiske Legemsøvelser er af største Betydning for, at bevare Holdning, Ungdommelighed og Smidighed, er selvindlysende, men Erfaringen viser, at de er af saa stor Betydning, at de ved at øves gennem tilstrækkelig lang Tid ofte alene kan højne Velbefindende, Kraft og Livsmod og skaffe en stor Del af Ungdommen tilbage i ældede Legemer. Det er saaledes en Kendsgerning, at Mænd, der har maattet opgive deres Livsgerning og trække sig tilbage paa Grund af Træthed og saakaldt Alderdomssvækkelse, har vundet ny Ungdom gennem systematiske Legemsøvelser og 10-20 nye herlige Arbejdsaar. Saadanne næsten mirakuløse Oplevelser hører sammen med, at de systematiske Legemsøvelser har en stor Indflydelse paa Bloddannelse, Blodumløb, Lunge- og Hjertervirksomhed og indirekte paa alle andre Organfunktioner. De er derfor ogsaa lige uundværlige for Aandsarbejdere og Kropsarbejdere. Disse Virkninger ses ikke alene som nævnt paa Bloddannelsen, men hele Fordøjelsesapparatet paavirkes gunstigt ikke mindst ved Legemsøvelsernes Indflydelse paa Bugmuskulaturen og derigennem paa Afføringen. Ogsaa Indflydelsen paa Hudvirksomheden er af overordentlig stor Betydning, men sidst og størst er Indvirkningen paa alle Livsprocesser igennem det forstærkede Aandedræt, det er med andre Ord selve Kraftanlægget, Kraftstationen, der paavirkes gennem den forøgede Hjerter- og Lungevirksomhed, og derigennem bliver Fordøjelsen fuldkomnere, Forbrændingen stiger og dermed Kraftudviklingen, Blodet strømmer med stærkere Kraft gennem Hjernen og Nervesystemet, saa ikke alene den legemlige Styrke forøges, men Sjælelivet bliver rigere. Det er som Regel ogsaa stærkt legemligt arbejdende Mennesker, der opnaar den høje Alder. Arbejde er Liv, Stilstand er Død.

Det vil af det anførte være klart, at dette Spørgsmaal er saare betydningsfuldt, og vi vil derfor her paapege noget af det allervigtigste og saa for øvrigt henvise til andre Kilder, bl. a. til en ny revideret og forbedret Udgave af Forfatterens større Bog "Vejen til Sundhed", som vil udkomme senere.

Den mest naturlige og derfor mest nærliggende af alle Legemsøvelser er Gangen, og det vil derfor være af Interesse allerførst at se paa, hvilke Fordele den rummer i hygiejnisk Henseende, bl. a. fordi den er saa let at praktisere for alle Mennesker, og fordi alle Mennesker bør kende til, at der heri virkelig findes en stor Sundheds- og Rigdomskilde, som er saare let tilgængelig, ja som endog ofte kan nydes med økonomisk Fordel, f. Eks. derved, at man gaar eller cykler fra og til sin Arbejdsplads i Stedet for at sidde i en daarligt ventileret Sporvogn.

Vi omtaler derfor først Fordelene ved Fodture for derefter at omtale Gymnastik og Sport samt særlige Øvelser for en ofte forsømt Side af Blodkredsløbet, og endelig nogle særlig afføringsbefordrende øvelser.

Fodture.

Hvilke er de store Fordele ved mindst to Gange daglig at faa Kroppen rigtig rørt ved en Fodtur i fri Luft, det være sig Morgen eller Aften eller midt paa Dagen, som Forholdene tillader det bedst?

For det første maa vi huske paa, at naar vi tager Legems bevægelse, styrker vi Muskulaturen, som udgør fra 40 til 50% af hele Legemsvægten, og det er den Del af Legemet, hvor Varme- og Energiproduktionen hovedsagelig finder Sted, som igen er Bæreren af sjælelig og legemlig Styrke. Det er her, den Kraftudvikling foregaar, som gør --den daglige Gerning til Lyst og Leg, idet vi arbejder ikke paa Reserverne eller paa Viljekraft, men paa et virkeligt

fra det stærke Stofskifte fremvældende Kraftoverskud.

For det andet giver Legemsøvelser i det fri et kraftigere Aandedræt med rigeligere Optagelse af Luftens Ilt, saa Livets Flamme kan brænde - og virkelig ogsaa brænder - klarere og stærkere paa Livets Esse. Ogsaa det er noget, som i høj Grad bidrager til at opbrænde Trætheds- og Tungsindsgifte.

For det tredie giver Legemsbevægelse et kraftigere Hjerte og et bedre Blodomløb. Det ved Aandedrættet frisk iltede Blod sendes ved kraftigere Hjertevirksomhed ud til alle - selv de fjerneste - Dele af Kroppen bringende nyt Liv og ny Næring til alle Cellevævene.

Og for det fjerde, naar det nye friske Initiativ med disse nye Stoffer er kommet ind i Cellerne, faar disse Evne til at skille sig af med de gamle forbrugte Stoffer, der virker som Træthedsgifte, de føres med Lymfen ud i Blodet, og Muskulernes kraftige Sammentrækninger driver Veneblodet fra Cellevævene tilbage til Centralorganerne til Rensning i Lunger, Lever, Nyrer og Hud. En Sag af den allerstørste Betydning.

Men ikke alene sker disse fire livsvigtige Ting med forøget Fart, men ved Bevægelsen pirres Benmarven, de røde Blodlegemers Fødested, det er den femte store Velsignelse af Legemsøvelse i fri Luft. Det sker i højere Grad, hvis man under Spadsereturen en Gang imellem "stikker i Rend", tager et lille Løb med. Husk paa, at de røde Blodlegemer, som vel sagtens er det vigtigste eller i hvert Fald et af de allervigtigste Organer i Kroppen, lever kun 28 Dage, og det betyder, at der hvert Døgn skal fødes saadan noget som 8-900.000.000.000 røde Blodlegemer i vor Benmarv, og som derfra skal glide ind i Blodet til Erstatning for dem, som færdige med Tilværelsen har lagt sig til Hvile i Milten eller andre Steder.

De maa paa den friske Spadseretur meget gerne hoppe og springe af Glæde over denne Kendsgerning, thi Livet er i Blodet - det er Livets Kilde.

Herigennem bringes der ogsaa for det sjette nyt Liv til alle Fordøjelsesorganerne, Appetitten stiger. Ernæringen forbedres lige ud til Organismens yderste Grænser - og

det lysner af Ungdomskræfter overalt i Vævene, og hvad det for det syvende betyder for Hjernen, Nerverne og hele Aandslivet, kan kun den rigtigt forstaa, der har erfaret den ufattelige Velsignelse, der efter Legemsøvelser i fri Luft gennemstrømmer hele vor Krop og hele vort Væsen baade aandeligt og legemligt. Vore Sanser skærpes, vore Tanker klares, vor Hukommelse vokser, vort Følelsesliv bliver rigere, vort Initiativ og vor Opfindsomhed vækkes, vi faar lyse Ideer. Ja, hele vor Handlekraft og vor Produktivitet udvikles til højere og større Maal.

Dette er ikke Fantasifostre, det er erfarede Sandheder. Du bør underkaste denne vigtige Sag en praktisk Prøve. Ud med al den Energi, du ejer! Ud i al Slags Vejr mindst to Gange daglig.

Den berømte engelske Læge, *Sir Herman Weber*, anfører i sin udmærkede Bog: "On Longevity" følgende Fordele ved Legemsøvelser, især naar de sker i fri Luft: "Stofskifteprodukterne, herunder Træthedsgiftene, udskilles bedre og hurtigere, Hjertevirksomheden, Blodomløbet og Aande drættet fremskyndes, Varme- og Energistofskiftet forhøjes, det venøse Blod kommer hurtigere tilbage til Hjertet, Blodet forbedres, og Vidunderkirtlernes (Blodkirtlernes) Funktion forhøjes, Muskulernes Ernæringstilstand forbedres. Fodturenes velgørende Indflydelse naar alle Kroppens Organer, baade de indre og de ydre, f. Eks. forbedres de vigtige Hudfunktioner meget, og en lignende forhøjende Indflydelse har de paa Appetitten og Aandsevnerne."

Efter at have set Legemsøvelsernes gunstige Virkning paa Tusinder og atter Tusinder af svækkede og syge Mennesker i over 40 Aar maa jeg give Dr. Weber Ret. Legemsøvelser især i fri Luft er en Sundhedskilde af Rang, som alle bør drage Nytte af.

Gymnastiske Øvelser i alle Aldre.

Alle Venner af Folkesundheden maa derfor glæde sig meget over den større Plads, som Legemsøvelser, Gymnastik og Sport har faaet i vort Folks Liv i Løbet af de se. nere Aartier. Vi kan ikke alene glæde os over, hvad vi har lært af Ling og andre Svenskere, men ogsaa over, hvad der er skabt af Danskere, af hvilke vi finder Anledning til at nævne:

Inspektør I. P. Muller, hvis øvelser (med stor Vægt paa Aandedrættet) har været til stor Velsignelse for Folk i alle Alder, og som skaffede ham et anerkendt Navn baade hjemme og ude. Øvelserne har vi med stor Fordel dyrket selv og set deres udmærkede Virkninger paa en stor Mængde Mennesker, baade unge og gamle, sunde og syge.

Forstander Niels Bukh, hvis primitive Gymnastiks store Resultater har vundet ham Berømmelse over hele Kloden. En Gymnastik, som har haft og sikkert endnu mere vil faa stor Betydning for dansk Ungdom. Vi ser denne Gymnastiks store Betydning blandt andet i de næsten mirakuløse legemlige Udviklingsmuligheder, som den har bragt for Dagen. Legemlige Værdier, som sikkert fører endnu vigtigere sjælelige Værdier med sig.

Kaptajn J. P. Jespersen, der fortjener at nævnes ikke blot for hans stimulerende Indsats i Radioen, men ogsaa for hans store og fortjenstfulde Arbejde for at faa især ældre Folk til at drive Muller-Øvelser, og nu sidst ved Opfindelsen af Stavsystemet, der foruden at være udmærket til Højnelse af Sundheden i Almindelighed, viser sig særlig egnet til Rettelse af Holdningsfejl. Ogsaa hans Virksomhed har vakt Opmærksomhed ud over Landets Grænser.

Det samme gælder *Gymnastiklærerinde Fru Agnete Bertram*, hvis dygtige Arbejde paa Kvindegymnastikkens Omraade fortjener at nævnes som i høj Grad fortjenstfuldt.

Ved Hjælp af disse Banebrydere og mange andre gode Kræfter er vi naaet et godt Stykke frem paa Vejen til den lykkelige Tid, hvor hele Folket driver Legemsøvelse, og hvor Gymnastikken og rationelle Legemsøvelser har faaet den Plads, som de bør have i Børneskolen og Ungdoms skolerne, ja i ethvert Menneskes Praksis saa at sige lige fra de yngste Kravleøvelser til Oldingealderens daglige Afpudsning.

Som allerede nævnt ved dette Kapitels Begyndelse, viser Erfaringen, at en Mængde sløje og livstrætte Mennesker har kunnet vinde friske Kræfter, en ny Ungdom og nyt Livsmod, ja mange gode Arbejdsaar, og det under Forhold, hvor de uden Gymnastikkens og de rationelle Legemsøvelsers Hjælp vilde være blevet siddende i Svækkelsens, Uarbejdsdygtighedens og Forsagthedens Sump ved Livets Slutning.

Og hvor er det herligt, at vi nu har Gymnastikformer, der kan tilpasses til alle Alder og de forskellige Menneskers forskellige Kræfter. Ja, vi har Syge gymnastik og afpasset Sundhedsgymnastik, som sammen med Massage er saare vigtige Kurrnidlere paa vore Kuranstalter.

Det er Kurrnidlere, som vi i mangeaarig Ledelse af Kuranstalter har fundet uundværlige, og som vi har haft stort Udbytte af at anvende ved Behandling af oppegaende mere eller mindre kronisk syge og svækkede. Vel afpassede gymnastiske øvelser, der bringer Fart i Blodmløbet, virker paa saadanne Mennesker som den friske Regn paa tør Jord.

Sporten.

Hvad Sporten angaar, kan man med fuld Anerkendelse af dens gode Sider ikke blive fri for ogsaa at se Vædekampenes mindre heldige Følger, der især kommer frem, naar man glemmer, at enhver højere Op træning maa følges af rationel Ned træning, da større varige skadelige Følger ellers let kan opstaa.

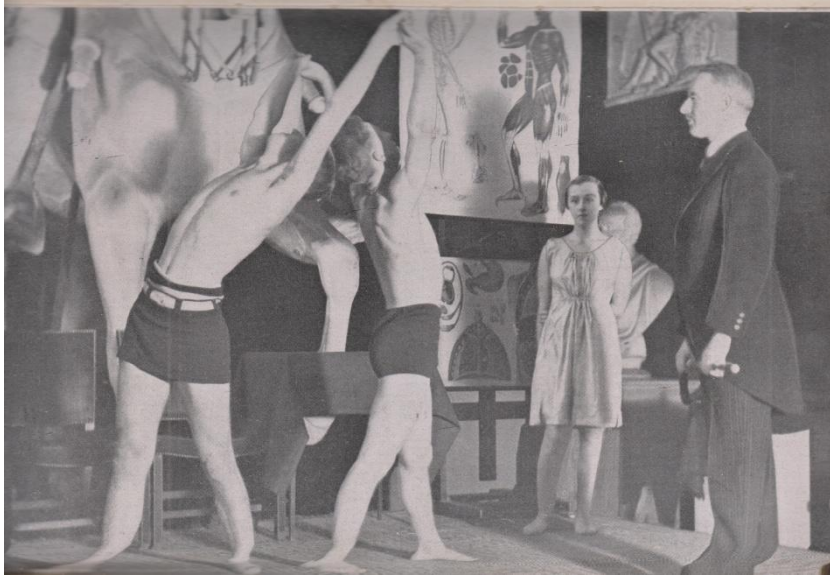
En nøjere Vurdering af Sportens gode og svage Sider falder imidlertid uden for denne Bogs Ramme, hvis bærende Ide skal ligge i at give Anvisning paa de Midler, som alle i Livets Arbejdsperiode bør betjene sig af for at præstere det ypperste under de givne Forhold, med samtidig Bevarelse af Ungdom og Livskraft det længst mulige.

De bedste og mest praktiske Midler hertil ser vi i Muller-øvelser og Stavgymnastik suppleret med særlige øvelser til yderligere Fremme af Blodmløbet i Underlemmerne og den bedst mulige daglige Afføring.

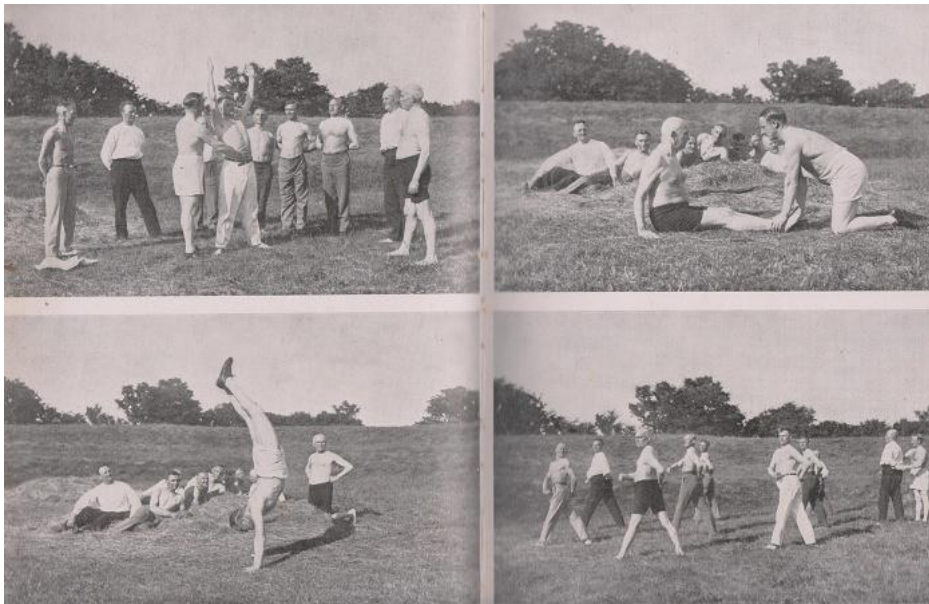
Mullers 5 Minutters System.

I 5 Minutters Systemet har I. P. Muller fremskaffet en Form for den daglige Gymnastik, hvorved man virkelig i Løbet af den nævnte korte Tid er i Stand til ved 10 forskellige øvelser at gennemarbejde alle Legemets større Muskler. Øvelserne falder i 2 Afsnit: 5 langsomme og 5 hurtige. I begge Tilfælde er der 2 Benøvelser og 3 Kropøvelser. Hver øvelse udføres under 6 fulde Aandedræt, d.v.s. en Indaanding og en Udaanding. Forskellen ligger i, at der ved de hurtige øvelser udføres flere Bevægelser under hvert Aandedræt, medens der under de langsomme øvelser kun udføres een Dobbeltbevægelse. Ved de hurtige øvelser arbejdes der kun under 4 fulde Aandedræt og afsluttes med to Hvileandedræt. Under alle øvelserne skal man lægge Vægt paa at aande naturligt, dybt og roligt, bl. a. skal Udaandingen følge jævnt efter Indaandingen uden Ophold eller Stød.

I Begyndelsen skal man ikke tage øvelserne for voldsomt. Efterhaanden som man faar Herredømme over de enkelte Bevægelser, kan man saa lægge mere Kraft i og gøre Bevægelsen større. Tager vi som Eksempel øvelse Nr. 2, der er en Kropbøjning med strakte Ben, vil man i mange Tilfælde finde, at det i Begyndelsen langt fra er muligt at naa Gulvet med Fingerspidserne, men ved at gøre øvelsen rigtigt og føre Bevægelsen ud i saa stor Udstrækning som muligt, vil man hurtigt opdage, at man fra Dag til Dag kommer længere ned mod Gulvet, og det vil atter sige, at der kommer større Bevægelighed og Smidighed i alle Led og Muskler.



Overlægen deltager i et Serie Morgengymnastik:





Som ovenfor nævnt er øvelserne lagt saaledes til Rette, at de sætter alle større Muskler i Arbejde. Nogle af øvelserne tager særligt Sigte paa Benenes Muskler, andre paa Rygmusklerne, Bugmusklerne, Musklerne paa Kroppens Sider O.S.v. Særlig øvelserne Nr. 2 og 5 har en meget gunstig Virkning paa Tyktarmens Funktion.

Til alle øvelserne hører en bestemt Udgangsstilling, som man gør klogt i at iagttage fra Begyndelsen. Det vil lette Indøvelsen og ogsaa være til Nytte senere hen under øvelsernes Udførelse. .

Det vil sikkert for de fleste Mennesker være det bekvemmeste at tage øvelserne om Morgen, naar man staar . op, og at kombinere dem med den daglige Koldtvandsbehandling, f. Eks. i Form af den daglige Vantegnidning. Om man skal tage øvelserne før eller efter Badet, beror paa Forholdene. Hvis man er tilbøjelig til at fryse og blive kold efter Vantegnidningen, maa man helst tage denne, saa snart man kommer ud af Sengen og endnu har Sengevarmen i Kroppen. Efter Aftørringen kan man saa tage lidt Tøj paa, inden man foretager øvelserne. Dog maa man ikke glemme, at øvelserne bliver fuldkomnere, naar de tages i nøgen Tilstand, og det Luftbad, som Huden herved faar, har ogsaa en virkelig Værdi for Hærdning og Hudvirksomhed. Hvis man holder sig godt varm og bliver svedt under øvelserne, faar man størst Virkning ved at tage Vantegnidningen efter disse.

For at give vore Læsere en Mundsmag paa disse saare gavnlige og praktiske øvelser, skal her beskrives anden, fjerde og femte øvelses første Grad.

2. Øvelse

Under Indaandingen føres Armene fremad, opad og bagud, og samtidig bøjes Hoved og Overkrop saa langt bagud som muligt. Bøjningen foretages i øverste Del af Ryggen - ikke i Lænden. Under Udaandingen, der paabegyndes et Øjeblik, før Bagudbevægelsen er tilendebragt, rejses Kroppen op og føres forover med strakte Arme, idet man søger at naa Gulvet med Fingerspidserne. Denne Dobbeltbevægelse gentages seks Gange under seks Aandedræt, idet de efterfølgende Aandedræt paabegyndes i den stærkt sammenbøjede Stilling. Knæene skal være strakte under hele øvelsen.



Fig. 42. Bagud- og Foroverbøjning af Kroppen.

4. Øvelse



Fig. 43. Kropvridning.

Kroppen holdes i lodret Stilling, Benene spredte. Kroppen drejes saa langt til venstre, som man kan komme. Hovedet deltager ogsaa i denne Bevægelse saa langt som muligt. Samtidig foregaar Indaandingen. Dernæst drejes Kroppen og Hovedet saa langt som muligt til højre under Udaandingen. Dette gentages 3 Gange, derefter Kropdrejning til højre under Indaanding og til venstre under Udaanding 3 Gange. Man skal passe paa, at Bevægelsen foregaar i Midjen og ikke i Knæ og Fødder, for saa mister øvelsen sin gode Virkning. Armene holdes ind til Kroppen og presses frem i samme Retning for derved at gøre Rcvægclsens Udstrækning saa stor som mulig.

5. Øvelse



Fig. 44. Knæbøjning med Armføring.

Hvileaandedræt. Ved alle de hurtige Øvelser tages de to sidste Aandedræt som Hvileaandedræt. Man aander ind saa naturligt og kraftigt som muligt, og under Udaandingen presses Hænderne mod de nederste Ribben for derved at gøre Udaandingen saa fuldstændig som muligt.

Armene løftes langsomt fremad og op i Skulderhøjde med Haandfladerne vendt mod Gulvet, idet man aander ind. Man bøjer derefter ned i Knæene uden at løfte Hælene og begynder Udaandingen, rejser sig atter op under fortsat Udaanding, idet man lader Armene synke ned langs Kroppen. Øvelsen gentages seks Gange under seks Aandedræt. Til at begynde med kan man støtte sig med Hænderne til en fast Genstand, f. Eks. Fodenden af en Seng.

Denne delvise Fremstilling af I. P. Mullers 5 Minutters System omhandler altsaa kun de anførte tre øvelsers første og letteste Grad. I Mullers egne Bøger saa vel som i Kaptajn J. P. Jespersens Bog: Muller Øvelser, Gjellerups Forlag, beskrives Systemet i alle dets Grader, og vi vil meget anbefale at anskaffe en af de nævnte Bøger, der kan faas i enhver Boghandel.

Allerbedst er det naturligvis desuden at tage et Kursus hos Herr Kaptajn Jespersen eller anden erfaren og dygtig Lærer. Det vil herligt betale sig.

Stavsystemet af Kaptajn J. P. Jespersen.

"Der er visse Mennesker, der ligesom ikke lever deres egen Tilværelse. De følger bare Reglerne - andre Menneskers Regler - og kommer aldrig videre. Aldrig tænker de selvstændigt, aldrig skaber de noget selvstændigt, de gør, som de andre gør, og retter sig efter, hvad andre vil sige dem. Disse oplever aldrig Livet! - Saaledes ogsaa paa Gymnastikkens Omraade, bare efterabe andre, bare gøre, hvad der bliver kommanderet. - Nej, handle selvstændigt ud fra eget Tarv, Trang og Overbevisning! Ikke slavisk følge et System eller en Kommando længere, end til Dc kan skabe noget selv, der er bedre for Dem. Enhver kan ad denne Vej bringe Vækst i Legeme og Sjæl, øge Kunnen og Villen og dermed Glæden ved Livet.

Hver skal arbejde paa sin Maade. Find Deres egen Arbejdsmetode. Udfør hver Bevægelse saaledes, at Deres Legemes Mangler afhjælpes. Arbejd selvstændigt, saa det bliver et Selvstudium, en Selvkritik, Selvtræning, Selvkontrol, hvorved De skaber Dem nye Kræfter, Evner og Muligheder.

Stavgymnastikken, som den fremstilles her, er Frugten af personlige Eksperimenter og Erfaringer. Naar jeg f. Eks. under mit Havearbejde efter timelang Brug af min Hakke, min Skovl og min Spade, Rive- og Skuffejern følte mig krumbøjet og halvtvivl, maatte Skaftet paa disse Redskaber tjene til atter at rette Kroppen op. Lidt efter lidt tog denne Vedligeholdelsestræning Form, indtil jeg nu mener, ved Træning af min egen Krop, at have bevist dens Værd.

Staven skal virke midtsamlende paa Kræfter, der under de gymnastiske Bevægelser sættes ind paa at strække de for korte og forkorte de for lange Muskler, samt smidiggøre de stive Led og Lemmer. Der er den Fordel ved Staven fremfor døde Redskaber og levende Hjælpere, at Gymnasten her selv alene bestemmer, hvor og hvorledes Kræfterne skal sættes ind. Man undgaar herved den Fare at "faa for meget". I hver eneste gymnastisk øvelse, hvor Staven overhovedet kan og bør anvendes, vil den, anvendt paa rette Maade, give de paagældende øvelser en betydelig større Dybdevirkning.

Staven giver forøget Udslag af Bevægelsen, saa Fejl og Fortrin lettere iagttages af Gymnasten selv, hvilket er et meget stort Plus i Hjemmegymnastikken.

Staven skal, navnlig i Begyndelsen, bruges i et behersket, relativt langsomt Tempo. Der er Humør i Staven. Den gør ellers kedelige øvelser interessante og fornøjelige. øvelser man ellers ikke er i Stand til at udføre paa Grund af Stivhed, Stramhed, Muskelslaphed og Skævhed, vil man ved Brug af Staven kunne øve. Ja endogsaa visse Krøblinge vil ved Hjælp af Staven blive i Stand til at nyde godt af disse simple øvelser.

Staven vil gennem daglig Brug "sy Muskeldragten ind" og mejsle bort de Fedtansamlinger, der ofte med Aarene aflejrer sig paa Hof terne, Midjen, Halsen og Skulderbladene.

Den vil løfte paa Plads de posede, hængende, løse Væv, som føles tyngende og skæmmende. Brug af Staven som her skitseret vil lønnes med en Slankhedsfølelse og et Muskclvelvære, der atter giver Oplagthed og Virkelyst.

Staven virker afgjort inciterende, det er ligefrem en Selvfølge, at naar man faar fat paa Staven, saa skal der bestilles noget. Den virker korrigerende, idet den tvinger

. Musklerne til at modtage netop, hvad de trænger til af "Træk og Stræk". Staven skal helt igennem virke rationelt. Ingen Konkurrence- eller Rekordtendens maa tvinge Brugen af den udover det, der er sundt og godt.

Før Beskrivelsen af selve øvelserne vil jeg henlede Opmærksomheden paa, at der ikke her vil blive givet Regler for, hvor ofte en øvelse skal gentages, da jeg mener, det i hvert enkelt Tilfælde maa rette sig efter Udøverens Kon

stitution og Kræfter. Blot skal det siges, at alle skal anstrenge sig - bruge deres Kræfter til Bunds, men ingen maa overanstrenge sig. Virkningen opsummeres i Gentagelsen. Udbyttet retter sig her som i alle Livets Forhold efter Indsatsen.

Den fine Afstemning mellem Legemets Aandedrætstrang og Aandedrættet bør tilstræbes. Det naturlige, fulde, uafbrudte Aandedræt maa helt igennem respekteres.

Afslut hver af de mest anstrengende øvelser med et Par dybe Aandedræt - lad os kalde dem "Hvileaandedræt".

Øvelse Nr. 2

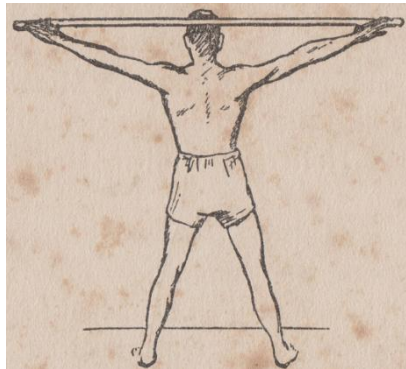


Fig. 45: Udgangsstilling. Staven anbringes højt paa Baghovedet. Midten af Staven paa Hvirvlen i Haaret. Hovedet trykkes tilbage og opad til høj Holdning. Armene helt strakte.

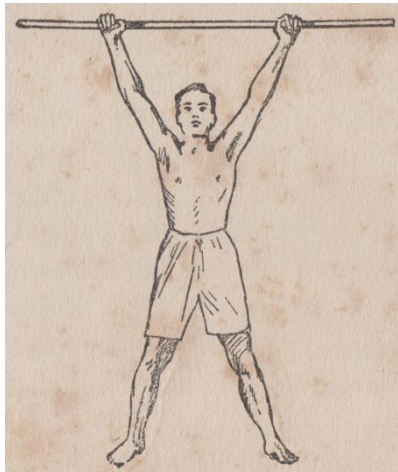


Fig. 46: Stræk Armene opad, løft Staven saa højt som muligt. Bagudføring af Armene, Hovedet og øverste Del af Kroppen i 3 energiske Ryk. - Bagudbøjningen lægges i øverste Del af Kropp'en, ikke i Lænden. Idet Hænderne glider ud mod Stavens Ender, sænkes Staven atter og anbringes paa Baghovedet som ovenfor beskrevet.



Fig. 47: Kroppen bøjes til venstre og rettes atter helt op - dette gentages 3 Gange med stigende Dybde i Sidelmjningen. Der strækkes atter opad som vist i Fig. 53.



Fig. 48: Herefter foretages Sidebøjning til højre ganske Nom før til venstre.

Øvelse Nr. 6

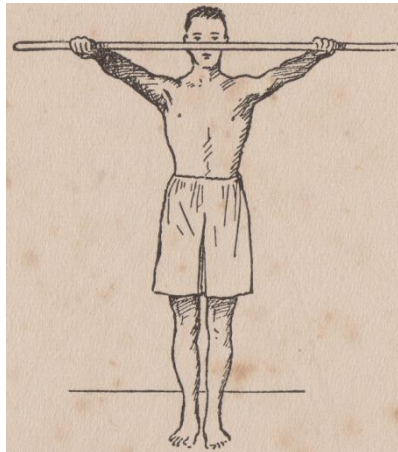


Fig. 49: Udgangsstillingen.



Fig. 50: Bensving frem opad, skiftevis venstre og højre. Knæene strakte, Ryggen rank. Størst Virkning med bøjet Vrist. Maal: Taaspidsen til Staven, som i Stedet for at blive sænket under, efterhaanden skal løftes over Skulderhøjde.

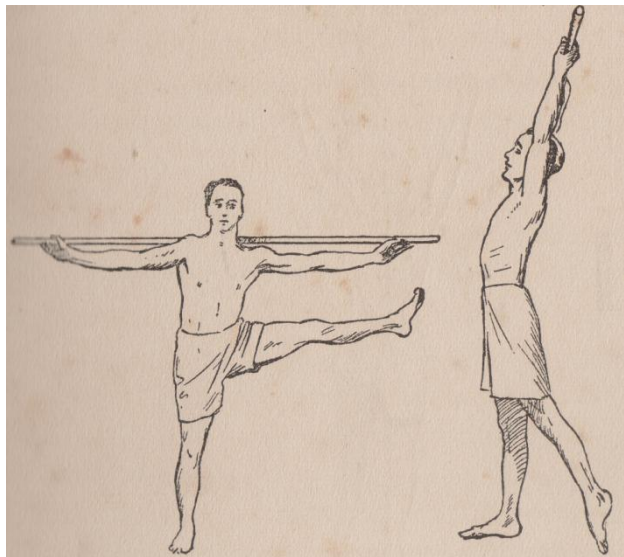


Fig. 51.

Fig. 52.

Fig. 51: Bensving til Siden, skiftevis venstre og højre. Blikket skraat fremad, opad, fæstet paa et bestemt Punkt. Maal: Taaspidsen til Staven, der her som før ikke maa sænkes under Skulderlinien.

Fig. 52: Løfte, strække saa højt som muligt samtidig med en let Bagudføring af Arme, Hoved og Overkrop, venstre Fod sættes samtidig hermed skraat bagud og støtte paa Fodbalden. I tre energiske Hug føres Arme, Hoved og Overkrop bagud opad, hvorefter Armene og Benet atter føres til Udgangsstillingen. Opstrækningen gentages med højre Ben som Støtte og saa fremdeles.

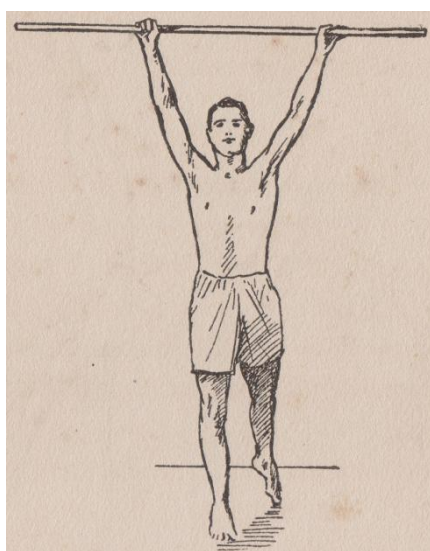


Fig. 53.



Fig. 54.

Til foranstaaende øvelse kan føjes en Hoveddrejning modsat det støttende Ben. Fig. 53 og 54 viser Stillingen i Fig. 52 set forfra og bagfra.

Vi takker Herr Kaptajn J. P. Jespersen, hvis udmærkede Arbejde for Folkesundheden vi værdsætter i høj Grad, for denne Redegørelse for hans fortræffelige Stavsystem og anbefaler interesserede Læsere at stifte nærmere Bekendtskab med det enten ved et Kursus paa Kaptajns Institut eller gennem" hans Bog: "Stavsystemet", Gjellerups Forlag.

Kredsløbsbefordrende Bengymnastik.

En Mængde Mennesker fa ar deres Velbefindende og delvis ogsaa deres Arbejdsevne ødelagt af Blodstigninger til Hovedet, Hovedpine, kolde Fødder, Tunghed og Træthed i Benene, Aareknuder paa Underbenene, Hævelser omkring Anklerne, Skinnebensaar o. s. v., hvilke Symptomer er lige saa mange Tegn paa mangelfuldt Blodomløb i Underlemmerne.

Naar man under den moderne Levevis staar og gaar hele Dagen, skal i det lange Løb Blodet og Hjertet være særlig fint, hvis der ikke skal opstaa Vanskeligheder med Blodumløbet i Ben og Fødder. Man maa huske paa, at Blodet fra Underlemmerne under disse Forhold skal op ad en stejl Bakke for at komme tilbage til Hjertet.

Dernæst forøger mange Mennesker dette Misforhold yderligere ved Strømpebaand og snærende Strømpeholdere og det i den Grad, at de i mange Aar efter maa gaa med Bind eller Gummistrømper for i det hele taget at kunne udholde de Besværligheder, der følger med Aareknuder og andre Tegn paa daarligt Blodumløb i Benene.

At sætte sig til Hvile nu og da ved at sætte sig ned paa en høj Stol i nogle Minutter hjælper kun lidt, fordi man i Reglen indtager en Siddestilling med stærkt bøjede Knæen Stilling, der medfører en mindre eller større Bøjning paa Aarerne i Lysken og ved Knæet og derigennem en Hindring for Blodumløbet.

Husker man nu paa, at det hovedsagelig er gennem Muskernes Sammentrækning, at Blodet ude fra Lemmerne befordres tilbage til Hjertet, saa forstaar man straks Betydningen af særlige Benøvelser. Vi anfører følgende øvelser, som i Praksis har vist sig særlig gavnlige og virkningsfulde.

Øvelse Nr. 1.



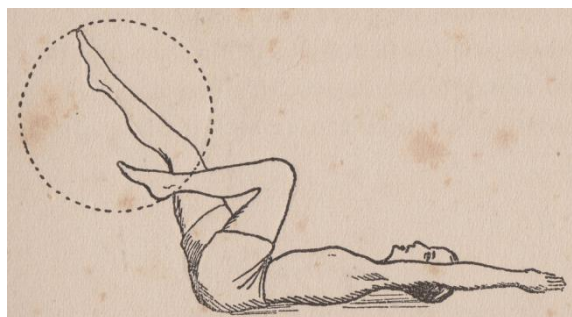
Ryggleje, Bøjning og Strækning af Benene. Fig 55. Virkningen forstærkes, naar Benene, der bøjes og strækkes hver for sig, rettes ud med et Spark saa lige opad som muligt. Denne øvelse virker især paa Laarmusklerne.

Øvelse Nr. 2.



Ryggleje, opadstrakte Ben, Fodbøjning og Fodstrækning. Fig. 56. Medens Benene holdes i opad strakt Stilling, udføres Bøjning og Strækning 2-3 Gange. Begynd med eet Ben ad Gangen. Driver Blodet fra Underbenene opad.

Øvelse Nr. 3



Rygglejecykling. Fig. 57. I Ryggleje bøjer man i Rofterne og bevæger Benene, som under Cykling. Virkningen forstærkes ved, at man spænder Musklerne og tænker sig cyklende opad Bakke.

Øvelse Nr. 4.



Halvliggende, Benbøjning og Benstrækning. Fig. 58. I halvliggende Stilling bøjer man saa stærkt som muligt baade i Hofte- og Knæled, idet man tænker sig Modstand herimod. Naar Bøjningen er foretaget i fuld Udstrækning, strækker man Benet fuldt ud ogsaa med tænkt Modstand.

Afføringsbefordrende Gymnastik.

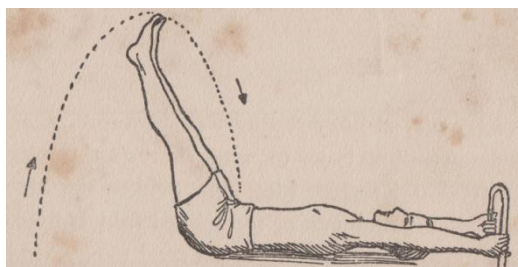
Baade Mullerøvelser og Stavgymnastikken virker afføringsbefordrende, men det er i endnu højere Grad Tilfældet med de ovenfor beskrevne Benøvelser Nr. 1 til 4 og defølgende øvelser Nr. 5-10, der ved deres kraftige Virkning paa Bugmuskulaturen er endnu mere afføringsbefordrende.

Øvelse Nr. 5.



Rygliggende Benløftning. Fig. 59. I Rygleje paa plant Underlag løftes Benene skiftevis i strakt Stilling saa højt som muligt og lægges derpaa langsomt ned. N aar man er blevet øvet, løfter man begge Ben samtidigt. Denne øvelse er udmærket for Bugmuskulaturen og for en træg Tyktarm.

Øvelse Nr. 6.

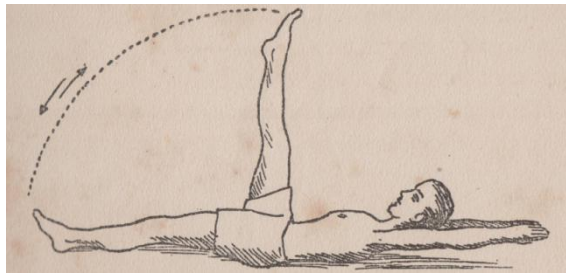


Rygliggende Benløftning med Benføring til Siderne. Fig. 60. Som foregaaende, kun at man, efter at Benene er løftede, fører dem samlede saa langt som muligt ud til højre Side og derpaa til venstre. Man maa holde fast i noget med Hænderne, saa Skuldrene ligger fast.



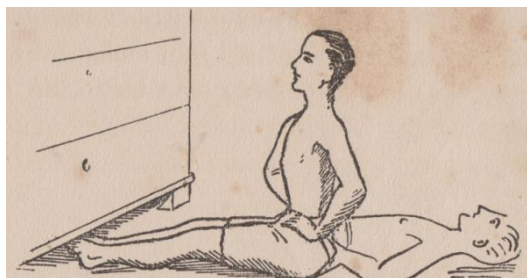
Fig. 61. Som 60, men med samtidig løftrt Hoved.

Øvelse Nr. 7.



Ryggliggende Benløftning med Hovedløftning. Fig. 62. Denne Øvelse udføres som øvelse Nr. 5, kun at man samtidig med Benløftningen tillige løfter Hovedet op fra Underlaget. Øvelsen virker ligesom foregaaende særlig kraftigt paa Underlivsmusklerne.

Øvelse Nr. 8.



Ryggliggende Kropløftning. Fig. 63. I Rygleje med Hænderne paa Hofterne rejser man Overkroppen op til Siddestilling; til denne øvelse er det nødvendigt at have lidt Støtte for Fødderne. Den samme øvelse kan ogsaa udføres med Hænderne i Nakken eller i Strækstilling.

Øvelse Nr. 9.



Staaende Kropdrejning. Fig. 64. Denne øvelse kan foretages ud fra forskellige Staastillinger. Knæene maa holdes strakte og Bækkenet fast, saa Vridningen foregaar ved Drejning af Bryst- og Lændepartiet. Hovedet holdes stadig i samme Stilling i Forhold til Brystet. Drejningen foretages lige hyppigt til højre og til venstre.



Siddende Kropdrejning. Fig. 65. I Siddestilling med vel adskilte Knæ foretages Kropdrejning som angivet under foregaaende. Øvelsen udføres langsomt og med betydelig Kraft.

Andre Former for legemsøvelser.

Af andre Former for Legemsøvelser maa især anbefales Spadsereture, udførte i et ikke for langsomt Tempo, afpasset efter Alder og Kræfter, og nu og da under Spadsereturen at gaa over til Løb over korte Strækninger forøger den gunstige Virkning; bliver man forpustet, staar man stille og hviler lidt. Ogsaa Cykling, Roning, Ridning, Boldspil, Tennis, Golf, Svømning m. m. kan, udført paa rette Maade, i høj Grad bidrage til at højne Sundhedstilstanden. Nøjere herom i Forfatterens større Bog: Vejen til Sundhed.

t bf>

XVI

RATIONEL BEKLÆDNING.

BESKYTTELSE MOD KULDEN - 8 FORDRINGER TIL UNDERBEKLÆDNINGEN - YDERBEKLÆDNINGEN - RATIONEL BEKLÆDNING

Beskyttelse mod Kulden.

Et overordentlig vigtigt Punkt i den personlige Hygiejne er: Beskyttelse mod Kulden. Det er sikkert rigtigt, som det ofte er sagt, at Kulden er en af de vigtigste Sygdomsaarsager, men heraf følger atter, at den, der vil naa den højeste Grad af Sundhed, maa passe paa at holde sig passende varm under alle Forhold og til alle Tider.

Vi vil saaledes paapege Undertøjets store Betydning. Betænker vi, hvad der foran er sagt om Huden og dens vidunderlige Bygning, forstaar vi let dens overordentlig store Betydning for Sundhedens Bevarelse saavel som for dens Generhvervelse, naar den er tabt. Den første Fordring til Undertøjet og Klædedragten i det hele taget bliver derfor at den ikke maa træde hindrende i Vejen for Hudens Funktioner, men tværtimod være saadan beskaffen; at man kan gennemføre en rationel Hudpleje. Herved faar Underbeklædningen en mægtig Betydning for Hudens Hærdning og for Bekæmpelsen af visse dagligdags pinagtige Lidelser, som vi kender i Form af Snue, Svælg- og Luftrørskatarr, . Mave- og Tarmkatarr og mange andre Forstyrrelser I Blodomløbet og de indvendige Organers Funktioner. For øvrigt henviser vi til Afhandlingen "Vort Undertøj" af Forfatteren til nærværende Bog. Afhandlingen er udgivet af De samvirkende Sundhedsforeninger og behandler alle de herhen hørende vigtige Forhold. Gennemgaar man nemlig dette Spørgsmaal grundigt, og man ogsaa tager det praktiske og økonomiske med i Betragtning, kommer man til at opstille følgende 8 Fordringer:

8 Fordringer til Underbeklædningen:

1. *Det Stof, hvoraf Undertøjet forfærdiges, maa være en slet Varmeleder.*
2. *Stoffet maa have Evne til at opsuge Sved og anden Fugtighed fra Legemets Overflade.*
3. *Stoffet maa have Evne til atter hurtigt og let at afgive denne fra Legemet optagne Fugtighed.*

4. Stoffet skal være porøst vævet for saa meget som muligt at ligne den af 2½ Million Porer gennemhullede Hud, og det skal kunne taale Vask uden at krympe eller tabe Porøsiteten.
5. Stoffet skal være indifferent, d. v. s. det maa ikke pirre eller irritere Hudens Kar og Nerveapparat.
6. Stoffet maa være let at vaske og maa kunne taale en hyppig Vask uden at tage Skade.
7. Stoffet skal helst veje saa lidt som muligt.
8. Stoffet skal helst være saa billigt og stærkt, at det kan vinde almindelig Udbredelse ogsaa i Folkets brede Lag.



Fig. 66. Uldfibre.

Læg Mærke til Ujævnhederne, der gør, at Uldstoffet filter, taber Porøsiteten og vanskeligt kan renses.

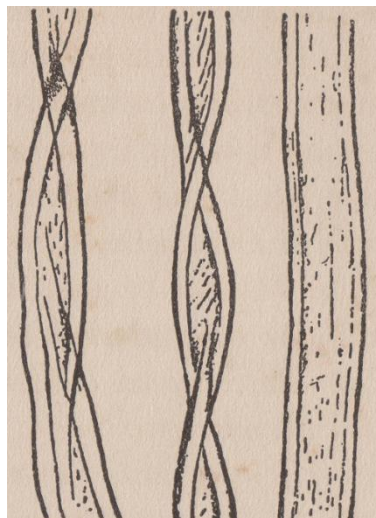


Fig. 67. Bomuldsfibre, (Ægyptisk Cotton). Let renselige, filter ikke, irriterer ikke Huden. Anvendes i Sundhedsunderbeklædningen Cottosan.

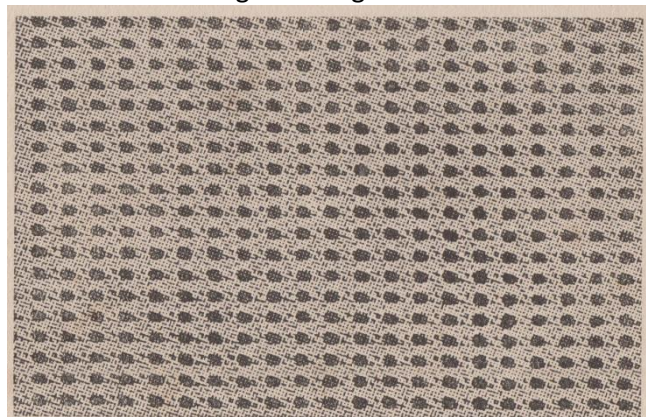


Fig. 68. - En Prøve af netvævet Bomulds-Undertøj. (Cottosan) .

Prøver man dernæst de gængse Underbeklædningsstoffer efter disse Fordringer, kommer man absolut til at forkaste Brugen af Uldundertøj nærmest Kroppen. Det tilfredsstillende nemlig nok visse Fordringer, men da det kun meget daarligt afgiver den fra Legemet modtagne Fugtighed, aldrig i Længden vedligeholder sin Porøsitet, i hvert Fald da ikke ved den sædvanlige Vævning, og det dernæst, hvad der er det værste, ved den stadige Purring og' Stimulering af Huden ømtaalliggør og slapper denne, saa maa man absolut tilraade Brugen af noget andet og bedre Undertøj. Af de Stoffer, vi for Tiden kender, kan hertil særlig anbefales Hør og Bomuld. Det sidste har næsten alle Uldens gode Egenskaber uden at besidde de daarlige. Da det tillige er det billigste og stærkeste, er der ikke Tvivl om, at det bør finde Anvendelse i de fleste Tilfælde, og man maa ogsaa indrømme, at naar Undertøj fremstilles af den bedste Bomuld, saa erholder man herved Undertøj, som tilfredsstillende de vigtigste Fordringer: at det er sundt, at det er let at vaske, og at det er stærkt.'

De, der er vant til at benytte Uldundertøj, behøver ikke at være bange for at gaa over til Brugen af Cottosan eller andet Bomuldsundertøj af passende tyk Kvalitet. Det kan de allerfleste Mennesker uden nogen som helst Betænkelighed gøre til alle Aarstider. Ældre og svagelige Folk kan jo vælge Sommeren til Ombytning af Undertøj; men selv saadanne kan gøre det for Sundheden vigtige Skridt ved Vintertide ved at tage noget tyndt Bomuldstøj inden for Uldundertøjet.

Ved Valg af Undertøj maa man ogsaa betænke, som vi nedenfor vil omtale, at Lemmerne trænger til fuldt saa megen Beskyttelse som selve Kropstammen.

Yderbeklædningen.

Hvad Yderbeklædningen angaar, da maa vi opstille følgende Fordringer: Den maa for det første være konstrueret paa en saadan Maade, at den saa vidt muligt tillader fri og uhindret Bevægelse af alle Legemets Dele. Snærende Baand, Livremme, stramme Kjolelinninger, Korsetter o. s. v. er absolut forkastelige fra et Sundhedsstandpunkt set og kan føre til ret plagsomme Sygdomstilstande.

For at imødekomme denne første Fordring til Y derdragten er det for det andet rigtigst, at dens Vægt bæres fra Skuldrene. Dette Krav opfyldes i Mændenes Seler og hos Kvinder lettest ved Hjælp af et sundhedsmæssigt konstrueret Bæreliv, paa hvilket Vægten af hele Dragten overføres. Skuldrene er det naturlige Bærepunkt for Klædedragten; men selvom man imødekommer dette Krav, er det derfor ikke ørkesløst for det tredje at stille den F or\11) dring til Yderdragten, at den skal være saa let som muligt.

Staar man over for Valget mellem to Stoffer, af hvilke det ene er let, det andet tungt, bør man absolut vælge det letteste, hvis det beskytter lige godt mod Kulden.

For det fjerde bør man saa vidt muligt sørge for, at Dragten er ligelig fordelt over hele Legemet, og hvis der skal gøres nogen Forskel, at Lemmerne bliver stærkest beskyttede; de ligger længst borte fra de store varmegivende Organer, Blodets varmende Strøm naar vanskeligt derud, de trænger derfor til ekstra Beskyttelse, hvad man absolut maa tage Hensyn til i sin Klædedragt.

For det femte bør Dragten saa vidt muligt være let renrf selig og for det sjette se saa smuk og tiltalende ud som muligt, da Skønhedskravet er af Betydning for Sundheden.

Vi har nu under de syv Punkter behandlet det vigtigste af, hvad du selv skal gøre for positivt at gavne og højne Sundhedstilstanden, og dermed vil meget være vundet, men ikke alt. Der er nemlig ogsaa noget, man ikke maa gøre, noget man maa vogte sig for, naar vi skal følge den tidligere opstillede Parole: "Frem med alt, der gavner, bort med alt, der skader." De skadelige Faktorer, som skal undgaas og bekæmpes, omtales i de næst følgende Kapitler; men først vil vi omtale et ottende Punkt, som ogsaa er af stor Betydning: Hvile, Ferie, Rekreation.



Morgensol og frisk Luft giver Sundhed og godt Humør

XVII

HVILE. FERIE. REKREATION.

Dag. Hvile.

"Forandring fryder" siger et gammelt Ord saa sandt, saa sandt. Ikke blot paa det sjælelige, men ogsaa paa det legemlige Omraade.

Arbejde skal afveksle med Hvile. Og mange Mennesker vilde bevare deres Ungdommelighed og holde ud meget længere, hvis de undte sig lidt Hvile en Gang imellem og", t. forstod at hvile paa den rette Maade.

Vi har allerede under Kapitel XIII, S. 102, omtalt Søvn, den mest koncentrerede Form for baade sjælelig og legemlig Hvile, og paavist dens uhyre Betydning for Sundhed, Livskraft og Ungdommelighed; men ogsaa periodisk Daghvile er af største Betydning.

Det er nemlig ikke sundt under Arbejdet at staa op eller sidde ned i lang Tid, d. v. s. flere Timer. i Træk uden Forandring i Kroppens Stilling. Men naar Opmærksomheden for Hvilens Velsignelse er vakt, gælder det om, at vi hviler paa den rette Maade. Naar man staar og gaar under sit Arbejde, er man tilbøjelig til at søge Hvile ved at sætte sig ned paa en Stol - og denne Forandring føles ogsaa som en Slags Hvile, men man bør vide, at det ikke paa langt nær er saa godt som at lægge sig ned - ja, ikke halvt saa godt; thi skal man hvile nogle Minutter under Arbejdet, gælder det som sagt mest om at skaffe Hjertet Hvile, og det gør man først rigtig i liggende Stilling og det oven i Købet først med Benene placerede højere end den øvrige Krop.



Fig. 69.

Naar man fra den staaende Stilling sætter sig ned paa en Stol, som det ses paa Fig. 69, saa ser man straks, at denne Stilling er uheldig for Blodumløbet. Ved at sidde med stærk Bøjning i Hofte og Knæ skaber man tværtimod paa to Steder større Vanskeligheder for Blodumløbet, nemlig ved de bratte Bøjninger paa Blodkarrene i Lysken (Laarkrigen) og Knæhasen.

De fleste Mennesker føler derfor ogsaa snart den Siddestilling, som er vist paa Fig. 69, besværlig og ubehagelig, thi efter nogen Tids Forløb skyder de aldeles ubevidst Sædet frem mod Stolens forreste Kant og hviler sig ved at strække Benene lige ud, som vist paa Fig. 70. Det har De selv, ærede Læser, gjort adskillige Gange og fundet Lise eller Hvile derved uden at vide hvorfor - men tænker VI bare lidt over Stillingsforandringen, saa ser vi straks, at det største deri er, at Bøjningeme paa Blodkarrene i Lyske og Knæhas rettes ud, saa det livsvigtige Blodumløb lettes.



Fig. 70.

Tusinder af Mennesker har faaet en stor Velsignelse ind over deres Liv ved at forstaa at hvile rigtigt. Den allerbedste Stilling er Hængekøjestillingen, som man let kan skaffe sig ogsaa paa en Divan med et løfteligt Fod- og Benparti og noget under øverste Rygparti og Hoved. Fig. 71 og Fig. 72.



Fig. 71.

Der bør derfor i ethvert velordnet Hjem være tilstrækkeligt med Løjbænke eller Divaner, hvorpaa man nu og da i Dagens Løb kan lægge sig ned nogle faa Minutter og slappe alle Muskler og give Hjertet rigtig Hvile. Hvilebænkene bør, som vist paa Fig. 72, være saaledes indrettede, at Benene kommer til at ligge noget højere end den øvrige Krop.

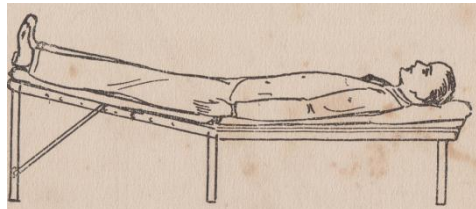


Fig. 72.

Selvom det kun bliver 2-5 Minutter 3-4 Gange daglig, at du lægger dig ned, kan det virke mærkværdigt forfriskende og hjertestyrkende. Ogsaa den Kunst at forstaa at hvile og for et Øjeblik at afslappe alle de under Arbejdet anspændte Muskler er en Livets Kunst til Højnelse af hele Sundhedstilstanden. Det betyder Rekreation eller nyskabte Kræfter. Prøv det, og bliv overbevist, som Tusinder af andre er blevet det.

Ferie og Rekreation.

Heldigvis er det gaaet op for Samfundet, at det betaler sig at give Arbejdere og Funktionærer en mindre eller større aarlig Ferie. Og naar Ferien anvendes paa rette Maade, er den i høj Grad til Velsignelse for den ferienydende, som i det lange Løb til Gavn for Arbejdsgiveren, der faar sin Arbejder tilbage i finere Former, mere arbejdsdygtig og i Besiddelse af større Virketrang og Arbejdslyst.

Anvendes Ferien ufornuftigt kan ganske det modsatte blive Resultatet. Saa Spørgsmaalet om Ferie og dens rette Anvendelse er meget af et Livsspørgsmaal. Det klarlægges i Forfatterens Skrift: "Feriens rette Anvendelse", Munksgaards Forlag. Det paavises i denne større Pjece, hvorledes man faar det største Udbytte af sin Ferietid ved at bruge den paa en saadan Maade, at Stofskiftet kommer i Orden, hvorved Trætheden, Tungsindet og Modløsheden svinder som Dug for Solen.

Har du hidtil anvendt din Ferie paa en forkert Maade, saa vend om! Tilbring den første Del af Ferietiden paa en Kuranstalt og faa hele Maskineriet set rigtigt efter, faa det rensat og smurt, saa det kommer til at gaa finere end nogen Sinde. Det er det rigtige, og det vil betale sig kongeligt.



XVIII

HVAD LÆGEN MAA GØRE.

Lægen kan yde en mægtig Hjælp i flere Henseender. For det første kan han opmuntre til sund Levevis, og med det Kendskab, han har til den sundhedssøgendes Arbejde og Virksomhed, økonomiske Forhold, Hjælpekilder hjemme og ude osv., kan han give Raad med Hensyn til den mest praktiske Gennemførelse af den daglige, personlige Hygiejne ved Udarbejdelsen af et rationelt og vel tilrettelagt Arbejdsprogram.

For det andet er Lægens Hjælp nødvendig, naar det gælder om at afhjælpe de Mangler i Sundhedstilstanden, som er fundet ved Statusopgørelsen. Mange af disse Mangler vil ganske vist forsvinde i det lange Løb bare ved sund Levevis, men gode Resultater vil foreligge langt hurtigere, hvis Lægen tager Manglerne frem een for een og paaviser, hvilke Foranstaltninger der skal træffes for hurtigst muligt at faa Manglerne afhjulpet. Ogsaa forholdsvis sunde Mennesker kan lide af saadanne Mangler, som maaske ikke er store hver for sig, men som dog samlede bevirker en betydelig Livsforringelse, f. Eks. lidt Blodfattigdom, lidt overdreven, Fedme, lidt træg Mave, lidt Hovedpine urolig Søvn osv. ; ogsaa disse saakaldte Smaaskavanker maa Lægen tage alvorligt paa.

For det tredje er Lægens Hjælp dobbelt nødvendig, hvis Statusopgørelsen har bragt mere alvorlige Tilstande i Form af egentlige Sygdomme for Dagen. Dem maa han selvfølgelig tage sig af, eventuelt henvise dem til Behandling hos Specialist eller Indlæggelse paa Kuranstalt eller Sygehus.

Lægens egentlige Opgave bliver derefter: Sygelige Tilstandes Afhjælpning: Blodmangel, Hormonmangel, Fedtsyge osv.

Foruden ved den rent legemlige lægelige Hjælp kan Lægen ogsaa være til stor Nytte gennem sin sjælelige Paavirkning. Det gælder især for de kronisk syge. Disse Patienter har ofte svært ved at holde Modet oppe, og den erfarne Læge kan her ud fra sin Erfaring støtte mægtigt, fordi han saa godt som altid med Sandhed og Overbevisning vil kunne sige: "Jeg har set mange, som var meget daarlige, komme sig, og derfor venters jeg bestemt, at ogsaa De vil komme Dem, naar vi arbejder fornuftigt. Ja, der maa slet ikke være nogen Tvivl om det."



XIX

SYGELIGE TILSTANDES AFHJÆLPNING.

BLODMANGEL - HORMON MANGEL OG HORMONOVERSKUD FEDTSYGE - FEDTINFILTRATIONER - AARSAGER TIL OVERDREVEN
FEDME - SVAGE NERVER - MA VE- OG TARMFORSTYRRELSER MERE ALVORLIGE TILSTANDE

For at opnaa en ny Ungdom eller rettere for at afhjælpe de allerede indtraadte Alderdomssvækkelsestilstande er ikke alene den nu omtalte sunde Levevis af Betydning, men ogsaa ligefrem Lægebehandling af de enkelte Aarsager til Svækkelse. En af de første Ting, som her melder sig, er Blodmangelen.

Blodmangel.

De Mangler ved Blodet, som bidrager til tidlig Alderdom, vil allerede i høj Grad blive afhjulpet ved den jernrige og vitaminholdige Kost, som er omtalt foran. Men foruden denne Diæt maa andre Midler anvendes, naar Bleghed, Træthed, Mathed, Hovedpine, Susen for Ørerne, Flimren for øjnene, Tilbøjelighed til Besvimelser, Mangel paa Energi til aandeligt og legemligt Arbejde, Kortaandethed, Hjerteranken og andre Symptomer paa Blodmangel findes. Man maa ikke regne disse Blodmangelsymptomer hos ældre Personer for lige saa mange Alderdomssymptomer og derfor undlade at behandle dem; thi de skyldes sikkert ogsaa andre Aarsager end Aarenes Tal.

Naar de findes, bør man derfor sætte ind med at bekæmpe dem, ikke blot ved Hjælp af særlig jernholdig Kost, men ogsaa ved gode Jern- og Leverpræparater, ved Lys- og Solbade, passende Koldtvandskure, Motion og Vibrationsbehandling.

Dette, at Blodmangelen saaledes afhjælpes, bliver til stor Gavn for hele Sundhedstilstanden. Hjertervirksomheden og Blodmløbet bliver kraftigere og bedre, hvilket igen kommer Vævsernæringen til gode i Hjerne, Muskler og andre Organer. Derved forbedres baade den legemlige og sjælelige Arbejdsevne i saa høj Grad, at mange generende Alderdomstegn forsvinder, f. Eks. Ugidelighed, Træthed, Tungvind, Hukommelsessvækkelse osv.

Et andet Forhold, som man maa have Opmærksomheden henvendt paa, er de Forstyrrelser i de indre Sekretioner, som vi kalder Hormonmangel.

Hormonmangelog Hormonoverskud.

I det sidste halve Aarhundrede har man opdaget, at visse Kirtelorganer i Legemet, som man ikke tidligere tillagde større Betydning, fordi de ingen Udførselsgang havde, er af stor og livsvigtig Betydning og derfor ogsaa af stor Betydning for at bevare en højere Sundhedstilstand det længst mulige.

Skønt disse Kirtler er saa vigtige, er de meget smaa, de vejer tilsammen ikke meget over en Tusindedel af Legemsvægten.

Stofferne fra disse Kirtler har man kaldt Hormoner, dvs. kvikkende, handlingsvækkende Stoffer, og de sendes under normale Forhold i normale Mængder direkte fra Kirtlerne ind i Blodet og paavirker hele Organismens Livsvirksomhed, saaledes som det senere skal omtales i et særligt Kapitel: Vidunderkirtlerne.

Naar Indsondringerne kommer mangelfuldt eller i for stor Mængde, opstaar i de yngre Aar Forstyrrelser i Væksten og Udviklingen, f. Eks. Dværgvækst eller Kæmpevækst, mangelfuld Udvikling af de ydre Kønsorganer, mangelfuld sjælelig Udvikling m. m.

Efter Vækstens Afslutning kan for stærk Msondring fra Hypofysen fremkalde for stærk Vækst af ydre Legemsdele, især i Ansigtet, hvor visse Dele forstørres betydelig, Næsen bliver stor og tyk, det samme gælder Kinder, Læber og Hage, Sygdommen hedder Akromegali - Spidsforstørrelse.

Ved formindsket Indsondring af Skjoldbruskkirtelhormoner opstaar for tidlig Alderdom og gammelagtigt Udseende: Rynket Hud, Haaraffald, ringe Svedafsondring, Træthed, Sløvhed, daarligt Humør, Kuldefølelse paa Grund af mangelfuldt Stofskifte osv. Da Huden ofte her og der er meget hævet, har man kaldt Sygdommen for Myxødem - Slimhævelse.

Er derimod samme Indsondring for stærk, opstaar Basedowsyge, opkaldt efter den Læge, som først grundigt beskrev den. Dens vigtigste Symptomer er fremstaaende øjne, Svulst paa Forsiden af Halsen, Hjertebanken, Afmagring og Skælven.

Hormonmangel eller for stærk Hormonafsondring kan saaledes give meget forskellige Symptomer, som kun Lægen er i Stand til at erkende og behandle.

Det bedste, du selv kan gøre, for at undgaa de meget generende Forstyrrelser i disse vigtige Kirtlers Funktioner er at leve saa sundt som muligt. Mere herom i et senere Kapitel.

Fedtsyge.

Fedtsyge kræver et særligt Samarbejde mellem Læge og Patient, fordi overdreven Fedme rummer en virkelig Fare for Sundhed og Livslængde. Hvornaar Fedmen naar en faretruende Grad, maa afgøres for hvert enkelt Tilfælde, idet nogle Mennesker kan taale en ret stærk Fedme uden at faa Organerne alvorligt beskadigede, medens andre ved en ringere Overvægt straks faar Fedtaflejringer i Hjertekødet, Fedtinfiltrationer i Levercellerne, Hjernecellerne m. m. Herved nedsættes disse overordentlig vigtige Organers Arbejde, de bliver mindre funktionsdygtige og staar i Fare for at nedbrydes.

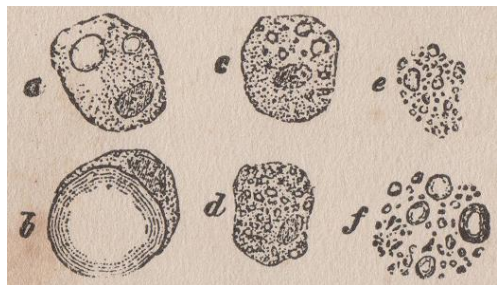


Fig. 73
a og b er Eksempler paa Fedtphobning i Cellen (Fedtinfiltration), c og d paa Forfedtning (Fedtdegeneration), e og f er den sidste Proces, skredet saa langt frem, at Cellerne som saadanne er gaaet til Grunde og forvandlede til Fedtkorn.

Fedtinfiltrationer.

Naar Overernæringen overstiger en vis Grænse, begynder der at aflejre sig enkelte Fedtpartikler i Cellerne, de saakaldte Fedtinfiltrationer. Efterhaanden kan disse Fedtpartikler samle sig til store Fedtklumper, der trænger Cellekærnerne ud til Siden



Fig. 74
Hjertemuskelceller i sund Tilstand.



Fig. 74
Hjertemuskelceller angrebet af Fedt.

og eventuelt helt kvæler dem. Det egentlige Cellevæv kan paa denne Maade gaa til Grunde for bestandig. Og dette sidste Stadium, Forfedtningen, rummer en alvorlig Fare for Liv og Sundhed. Fig. 73 og 74.

Overdreven Fedme er altsaa ikke alene ugunstig som Reservenæring og til Besvær ved sin Tyngde, men som allerede nævnt, aflejrer Fedtet sig herunder alle Vegne og derfor ogsaa i Hertet og svækker dette til Trods for, at det forøger dets Størrelse, Fig. 75 og 76. Hjertemuskelvæv, der er indfiltret med Fedt, degenerer let, hvilket kan blive skæbnesvangert for Sundheden og Livskraften.

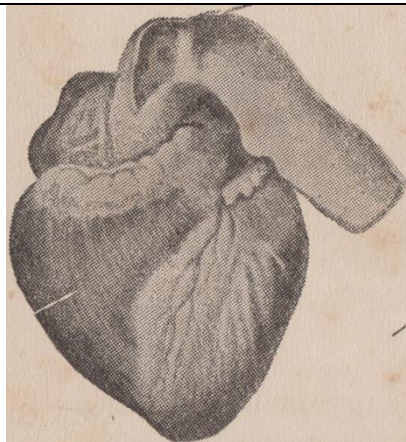


Fig. 75. Normalt Hjerter.

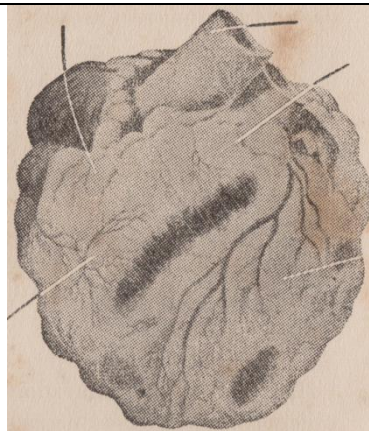


Fig. 76. Fedthjerter.

Overdreven Fedme skader ogsaa Hjernevirksomheden og dermed Intelligensen. Man hører saaledes ofte de fede, især ældre Mennesker, klage over Hukommelsestab og Mangel paa Beslutsomhed.

Overdreven Fedme giver Tilbøjelighed til Gigt og Reumatisme. Hver Gang man ser een mager Patient angrebet af Gigt og Reumatisme, ser man tre til fire fede. Alene for at undgaa Gigt og Reumatisme vil det være rationelt at holde Fedtmængden i Kroppen saa nær ved det normale som muligt.

Endvidere paastaar nogle Kræftforskere, at overdreven Fedme giver Tilbøjelighed til Kræft. Roger Williams fandt, at af 279 Kræftpatienter var 247 (88½ pCt.) fede og kun 32 slanke. Det er nok ikke altid saa slemt, men at det svækkede Blodomløb, der findes hos fede, skulde kunne give en vis Disposition for Opstaaelsen af Kræft, lyder ingeniunde usandsynligt.

Aarsagerne til overdreven Fedme.

Aarsagerne til overdreven Fedme kan være højst forskellige. Den skyldes ingeniunde altid Overernæring, selv om den Faktor saa godt som altid er til Stede. Man kan vel uden Modsigelse paastaa, at Overernæring er den hyppigste Aarsag til Fedme.

En anden Aarsag haves i stillesiddende Levevis og Mangel paa Legemsbevægelse i fri Luft. Under disse uheldige Forhold er Aandedrætsvirksomheden og dermed Iltoptagelsen nedsat, og deraf følger selvsagt en Nedsættelse af Forbrændingen, ikke mindst i de Muskler, der bruges alt for lidt.

En tredje Aarsag skyldes Forstyrrelser i Indsondringskirtlernes Funktion, særlig fra Hypofysens og Skjoldbruskkirtlens Side. Ved overdreven Fedme bør derfor altid foretages en Stofskifteundersøgelse for at komme til Klarhed over, om Skjoldbruskkirtlen fungerer tilfredsstillende eller ikke. Finder man en Mangel her, har man et godt Hjælpemiddel i Hormonbehandling.

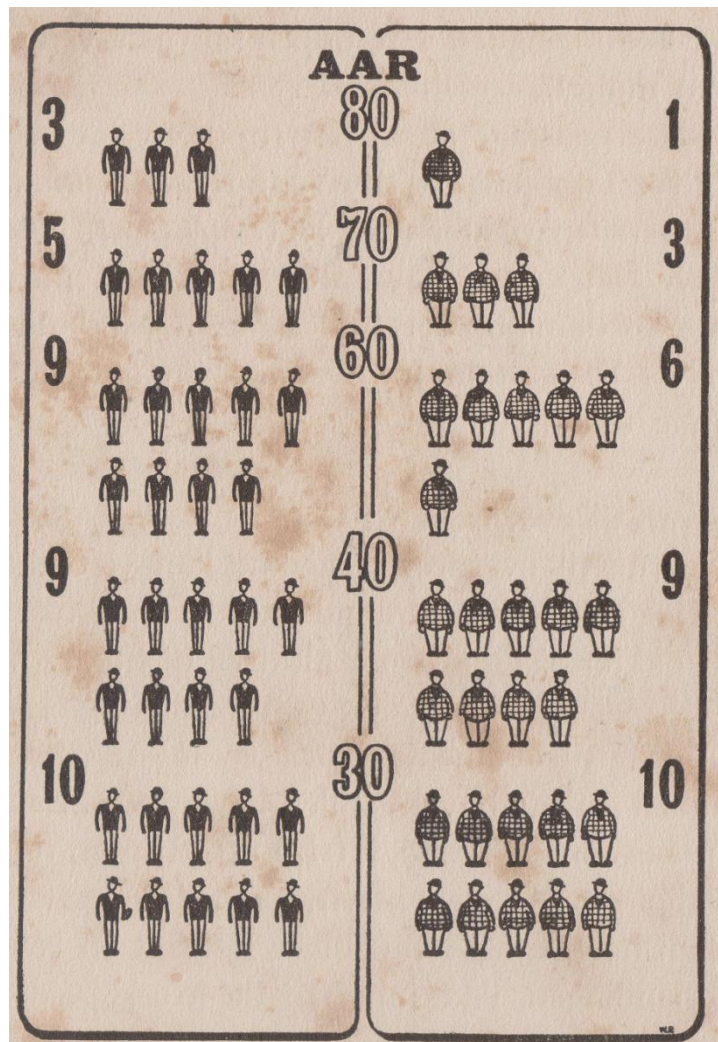


Fig 77. Forskellen i Levetid hos ti slange og ti fede i Alderen fra 30 til 80 Aar. Efter tysk Livsforsikrings Erfaringer

En fjerde meget almindelig Faktor til Fremkaldelse af overdreven Fedme er Blodfattigdom. Naar Hæmoglobinmængden er nedsat med 15-25 eller endnu flere pCt., kan man ikke forvente, at Livets Flamme kan faa Ilt nok, saa den kan brænde stærkt nok til at omsætte Fedtstoffet til Varme og Kraftproduktion. Selv om en saadan Patient lever i frisk Luft, hvad der sker er af stor Betydning, kan den indaandede Ilt ikke i tilstrækkelig Mængde optages af hæmoglobinfattigt Blod. En forbedring af Blodet Hæmoglobinmængde er derfor en af de vigtigste Foranstaltninger ved Behandling af Fedtsyge. Og Fedtsygen bør behandles, til baade forøget Søgélighed, Dødelighed og for tidlig Alderdom opstaar paa Grund af overdreven Fedme.

Dette er for længst erkendt af Livesforsikringsselskaberne, som paaligner deres fede fordikrede en betydelig forhøjet Præmie efter Fedmens Grad. En Kunstner har paa hosstaaende Billede fremstillet de fædes Chancer i Forhold til de slankes. Man ser 10 slanke og 10 fede gaa hen ad Livets Landevej, og man kan nu i Kraft af Livsforsikringsselskabernes Erfaringer se, hvorledes det gaar begge Parter.

Den paa Billedet fremstillede Erfaring gælder Mennesker, der lever, som Folk gør flest. Hvis man tænkte sig at de slanke havde gennemført en virkelig sund Levevis, saa vilde Forskellen paa deres Side sikkert være blevet endnu meget større, men den er stor i Forvejen, baade hvad Levetid og Livsindhold angaar.

Hvad enten Aarsagen til Fredmen er, børn en rationelt affedende Kur kun foretages under Lægens Kontrol, for at den kan foregaa på rette Maade og i rette Tempo, og Resultatet altid kan blive forøget Velbefindende og flere kræfter.

Svage Nerver

Naar det viser sig, at man begynder at mærke til svage Nerver, ved at man er overfølsom, irriterbar, urolig, ængstelig, træt og sløj, eller naar man sover daarligt og er i daarligt Humør elleruden egentlig Aarsag, hveis man er mogengnaven, gaar med Tryk over issen og Hovedpine osv., saa bør man ikke tøve med at søge Lægens Hjælp, inden det udvikler sig til en rigtig Nervesvækkelse.

Mave – Tarmforstyrrelser

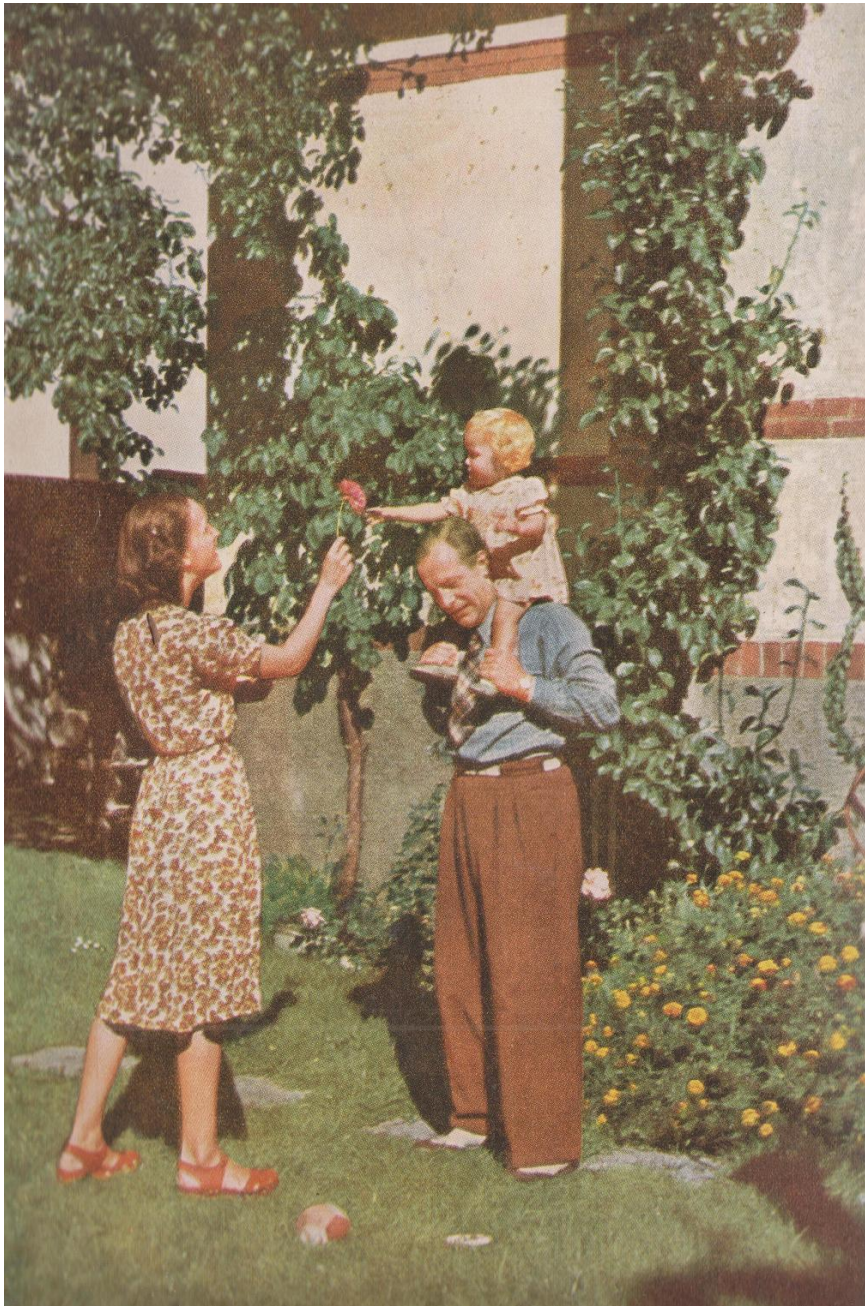
Man bør bære sig lige saa klogt ad, naar man mærker Forstyrrelser i Maven og Tarmen i Form af daarlig Appetit, trykken eller Svien i Mavegruben, Halsbrænde, sure Opstød, Luftopstød, ilde Smag i Munden, belagt Tunge, Kvalme, Opkastning og mangelfuld Afføring. Den sidst-nævnte Fejl er saa almindelig og Aarsag til saa meget ondt, at vi behandler den i et særskilt Kapitel; men ogsaa de andre nævnte Symptomer er alvorlige nok til, at vi bør søge dem afhjulpne, saa vi ikke risikerer at komme til at lide af en alvorlig kronisk Mave- eller Tarmlidelse. Og det vil være klogt at benytte sig af Lægens Hjælp dertil.

Mere alvorlige Tilstande.

Ved mere alvorlige Tilstande er det en absolut Selvfølge, at Lægens Hjælp maa paakaldes, saaledes ved Feber eller en længere varende Temperaturforhøjelse, ved for højt Blodtryk, ved for høj Blodsænkning, ved Halsbetændelse, stærk Forkølelse, Influenza-Angreb osv.

Ved ethvert alvorligt Ildebefindende: gaa i Seng og send Bud efter Lægen. Viser det sig saa mindre alvorligt, er det bare godt og glædeligt, men er det noget alvorligt, kan den hurtige Hjælp maaske hindre flere Ugers Sengeleje. Husk altid paa, at hurtig og rationel Hjælp er dobbelt Hjælp, den kan endogsaa ofte, hvis det drejer sig om noget meget alvorligt, frelse fra Døden.





Familieidyl i Haven

XX FORSTOPPELSE.

EN ALVORLIG HYGIEJNISK FORSYNDELSE - VANEMÆSSIG FORSTOP. PELSE - SKJULT FORSTOPPELSE - UBEHAGELIGE SYMPTOMER ALMINDELIGE AARSAGER - FORRAADNELSESGIFTE FRA TARMEN TARMFLORAEN - TARMFLORAENS BESKAFFENHED - GÆRINGS. BAKTERIER OG FORRAADNELSESBAKTERIER - EN RATIONEL TARMHYGIEJNE

En alvorlig hygiejnisk Forsyndelse,

At gaa med mangelfuld Afføring er en af de største hygiejniske Forsyndelser, som ellers fornuftige Mennesker gør sig skyldig i, og for hvilken de straffes lettere og haardere efter Omstændighederne,

Vanemæssig Forstoppelse,

Den desværre alt for almindelige, vanemæssige Forstoppelse undergraver ved Forgiftning langsomt, men sikkert, hele. Sundhedstilstanden, og ifølge vor Erfaring tøver vi ikke med at sige, at vanemæssig mangelfuld Afføring er en af de allervigtigste Aarsager til almen Svækkelse, tabt Ungdom og tidlig Alderdom.

Dertil kommer den Nedsættelse i Almenbefindende og Arbejdsevne, som er den sikre Følge, og som i høj Grad kan forringe Handlekraften og Produktiviteten igennem lange Perioder af den arbejdsdygtige Alder. Og man maa ikke slaa sig til Ro med, at man har daglig og tilsyneladende god Afføring, thi man kan samtidig frembyde Symptomer paa skjult Forstoppelse (Obstipatio latens).

Skjult Forstoppelse.

Det vil sige, at det ikke sjældent er Tilfældet, at den Afføring, der kommer i Dag, burde være kommet i Forgaars. Afføringen er ikke blød og let formet, den har ligget saa længe i Tarmen, at den er haard, knoldet og ildelugtende, hvad den under sunde Forhold ikke maa være; thi ildelugtende Afføring er Tegn paa Forraadnelsesprocesser i Tarmen med deraf følgende Forgiftning.

Ubehagelige Symptomer.

Det vigtigste Symptom paa Forstoppelse er selvfølgelig, at Afføringen udebliver. I de lettere Former kommer den meget trægt, eller den udebliver i een eller flere Dage. Ja, det hænder ikke saa sjældent, at man lader gaa en hel Uge eller længere. Vi har oplevet et Tilfælde, hvor der gik en hel Maaned. Men der er andre Symptomer, som Blodstigninger, Hovedpine, Ugidelighed, Træthed, Tungsind, Mangel paa Energi og Handlekraft, Trykken for Bry

stet, Trykken og Fornemmelse af Fylde i Underlivet, Vinde, Gas, Oppustethed, Aandenød, Hæmorrhoider m. m.

Almindelige Aarsager.

Af de mange Aarsager til Forstoppelse skal nævnes vanemæssig Fortæring af stoppende Kost: Fint Brød, Franskbrød, Sigtebrød, Te, Vandbyggrød, Vandrisengrød, Salep, Kakao, sød Mælk og Mælkeretter (dog ikke Kærnemælk, Tykmælk og Fløde), Blaabærsuppe, Æg og Æggeretter, magert Kød og mager Fisk, Rødvin osv.

Andre Aarsager er: Stillesiddende Levevis, Mangel paa Motion, Slaphed i Underlivsmusklerne paa Grund af Blodmangel eller anden almindelig Svækkelse, f. Eks. Fordøjelsesslidelser.

Endvidere spiller det ofte en vigtig Rolle, at man fra Barndommen af eller i de unge Aar har vænnet sig til at overhøre Naturens Kald og kun gaa paa W. C., naar det kunde passe bedre end i det Øjeblik, man følte Trang til det; thi det fører jo ofte med sig, at det bliver helt glemt en længere eller kortere Tid.

Forraadnelsesgifte fra Tarmen.

I de senere Aar har mange Forskere, særlig Lederen af Pasteurinstituttet i Paris, Professor Elie Metchnikoff, paavist den store Rolle, som visse Gifte, der dannes ved Forraadnelsesprocesser i Tarmen, spiller for Fremkaldelse af Aareforkalkning og for tidlig Alderdom. Metchnikoff raadede til at bekæmpe disse Processer med Nydelsen af bulgarsk Tykmælk, den saakaldte Yoghurt. Selvom man nu ikke kan dele alle Professor Metchnikoffs Teorier, saa hersker der sikkert ikke mere nogen Tvivl om, at en usober Tyktarm kan forvolde store Ulykker, og at de Gifte, der dannes ved Forraadnelse - især af de stærkt proteinholdige Næringsmidler som Kød, Fisk og Æg - i Tykta!'. men, ofte er den vigtigste af alle Aarsager til Aareforkalkning og for tidlig Alderdom, Denne Giftfabrikation er især farlig hos dem, der lever paa stærk Kød kost og samtidig viser Forsømmelighed med Hensyn til deres Afføring,

Dette forstaas let, naar man betænker, at der hele tiddn i Tyktarmen er: Varme, Fugtighed, Føderester og Bakterier, de fire Betingelser, for at et rigt Bakterieliv med Forraadnelse kan opstaa.

Tarmfloraen.

Den Mængde Bakterier, som til claglig udtrømmes af et Menneskes Tarm, er overordentlig stor. Den opgives forskelligt af forskellige Forskere til 55.000.000.000 (Sucksdorf), 8,800,000,000,000 (Klein) og af Strassuurgr end og til 128.000.000,000.000, og Vægten af dem udgør ikke mindre end 25-33 pCt. af Døgnet's Afføring. Under Forstoppelsestilstande, hvor Bakterievirkomheden tager til, vil Bakterierne kunne komme til at udgøre op til 50 pCt. af Afføringen.

Tarmfloraens Beskaffenhed.

Da Bakterierne nærmest maa henregnes til Planteriget, kalder man disse bakterielle Planter for Tarmens Flora, og det er nu et Problem for Lægen at skaffe det Menneske, som lider af Forraadnelsesprocesser i Tarmen, en bedre Tarmflora hvad der sker ved at forandre Diæten og forbedre Afføringen, ved at indføre mere gunstigt virkende Bakterier i Tarmen, ved Medikamenter, som modvirker Tarmforraadnelsen.

Gæringsbakterier og Forraadnelsesbakterier.

For Sundhedstilstanden har det nemlig saare meget at betyde, om Tarmbakterierne hovedsagelig bestaar af de gavnlige eller mindre skadelige Gæringsbakterier eller af de mere farlige Forraadnelsesbakterier. Mange Patienter er kommet til Forfatteren af egen Drift og har fortalt, at de havde voldsom Hovedpine, Ildebefindende og Svimmelhed, naar Afføringen var mangelfuld og tillige meget ildelugtende. Et af de vigtigste Sundhedskrav er derefter, at Tarmen altid skal holdes i saa fin Orden, at Afføringen, Tarmindholdet, ikke faar Tid til at gaa i Forraadnelse og forgifte hele Organismen, inden den udtømmes.

Gennemfør en rationel Tarmhygiejne.

Under en kronisk Forstoppelse bliver der nemlig god Tid til, at Giftene baade kan dannes og opsuges, og er de først kommet over i Lymfen og Blodet, vil Følgerne af deres Ødelæggelsesværk ikke udeblive. Dette Forhold forklarer ogsaa de overordentlig gunstige Virkninger, man ser af Frugtkure, Druerkure, Vallekure, osv. Det, der sker herunder, er nemlig en radikal Forandring i vedkommende Patients Tarmflora, der forandrer sig med Kolitn og den hurtige Afføring. Se hosstaaende Billeder af Tarmbakterier Fig. 78 og 79.

To mikroskopiske Afføringsprøver, visende:

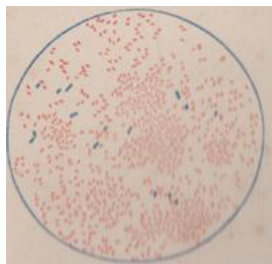


Fig. 78. Skadelige Forraadnelsesbakterier i Flertal (de røde.) virker forgiftende på Organismen, særlig på Blodkaarene.

Om man lider af en saadan Forgiftning fra Tarmen, kender man blandt andet paa, at den udtømte Afføring lugter ilde eller ligefrem stinker, endvidere paa Ildebefindende, Træthed og for højt Blodtryk. Alle, som lider af for højt Blodtryk, bør gennemføre en rationel Tarmhygiejne, og det er ofte det eneste, som fordres, for at bringe Blodtrykket ned. En yderligere stor Hjælp hertil haves i stofskiftebefordrende Badebehandling.

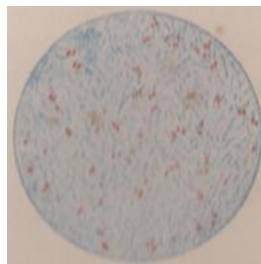


Fig 79. Tarmfloraen forandret efter 10 dages Behandling, uskadelige Syre- og Gæringsbakterier i stort Flertal (de blaa).

At holde Tyktarmen og de andre udskillende Organer i Orden har lige saa stor Betydning for vort Legeme, som Gennemførelse af rationel Renovation og anden Renholdelse har for et Bysamfunds Trivsel.

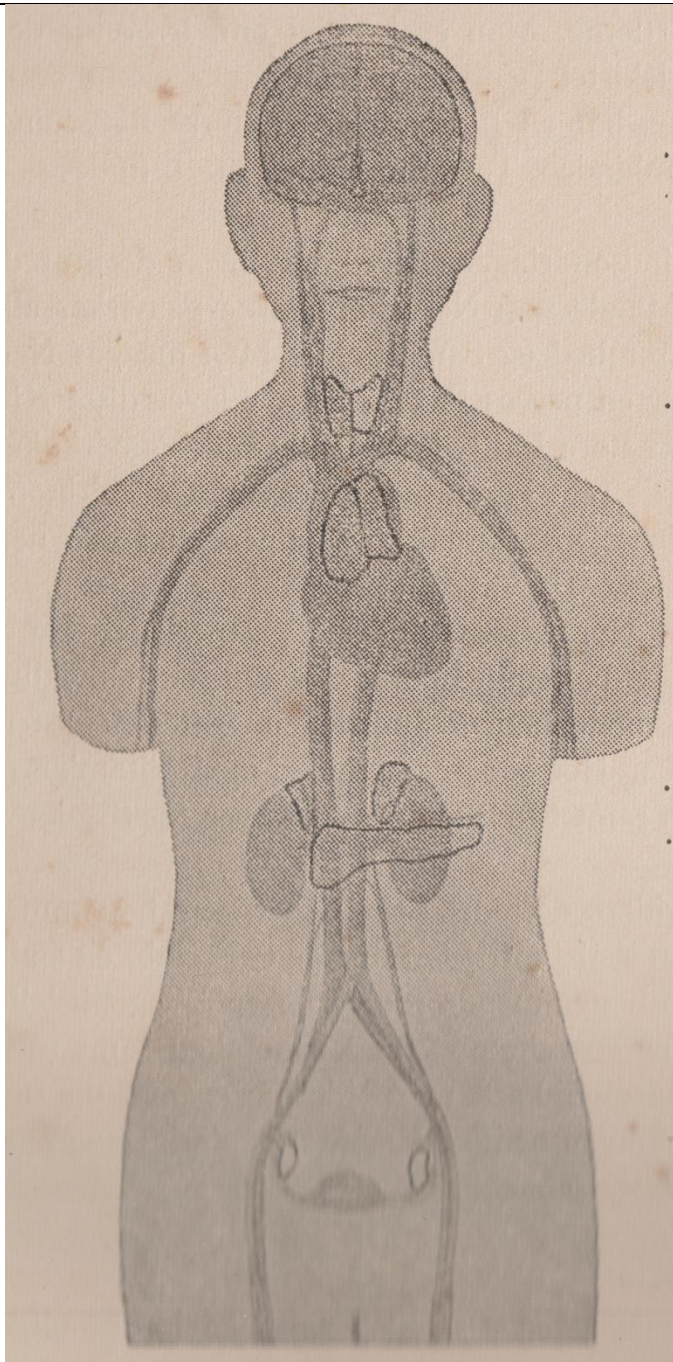
XXI

VIDUNDERKIRTLERNE.

KARAKTERISTISK BYGGEDE ORGANER - HJERNEVEDHÆNGET HYPOFYSEFORLAPPEN - HYPOFYSEBAGLAPPEN – HYPOFYSE MELLEMLAPPEN - SKJOLDBRUSKKIRTELEN - BISKJOLDBRUSKKIRTLENE BRISSELEN - BI NYRERNE - BUGSPYTKIRTELEN - INSULINET KØNSKIRTLENE HORMONINDSONDRING - ANDRE HORMONER HORMONERNES STORE BETYDNING

Karakteristisk byggede Organer.

De tidligere kort omtalte Kirtler med indre Sekretion eller Indsondring, som det hedder paa Svensk, er karakteristisk byggede Organer, som indsondrer, d. v. s. afgiver handlingsvækkende eller virksomhedsbefordrende Stoffer direkte til Blodet, hvorfor de ogsaa er kaldt Blodkirtler. Disse indsondrede Stoffer har man kaldt Hormoner af det græske Udsagnsord Hormaa, som betyder »vækker til Handling«. Nogle af disse vigtige Kirtler er trods deres ringe Størrelse uundværlige for Livet, f. Eks. Biskjoldbruskkirtlerne, der alle fire tilsammen kun vejer 15 cg. Det vigtige Hjernevedhæng, Hypofysen, vejer kun ½g og, Skjoldbruskkirtlen 25-30 g, Binyrerne 11-18 g, Brisselen (Thymus) vejer ved Fødslen 15 g, ved 20-Aarsalderen 40 g, ved 45-Aarsalderen 10-15 g.



*Knoglekirtelen
Hjernevedhæng*

Skjoldbruskirtel, Biskjoldbruskirtler

Bisselen

*Binyrer
Buspytkirtel*

Kønskirtler

Den indre Sekretions Kirtler.

(Vidunderkirtlerne) (Efter: Der Mensch)

Foruden disse rene Indsondringskirtler findes ogsaa en overordentlig vigtig indre Kirtelfunktion hos Bugspytkirtlen og Kønskirtlerne. Man er i Tvivl om, hvorvidt den saakaldte Koglekirtel (Corpus pineaie), der ogsaa er et

Hjernevedhæng, har en Indsondring af større Betydning, men i Maveslimhinden, Tarmslimhinden m. fl. findes saadanne.

Disse Kirtelindsondringers Betydning ligger deri, at de paa lignende Maade som Nerveimpulserne paavirker alle Organers Virksomhed og Samarbejde. Men medens Nerveimpulserne er en nervøs Paavirkning, udøver disse Kirtelsekreter deres store Indflydelse ved kemisk Paavirkning, og den er for de rent vegetative Processer, Cellevirksomhed og Fordøjelse, maaske endog vigtigere end den nervøse Paavirkning.

Endvidere er Hormonerne under Vækstperioden saa at sige fuldstændig bestemmende for Vækst og Udvikling samt for Kønsmodenhedens Indtræden. Efter Vækstens Ophør behersker Hormonerne sammen med Vitaminern Arbejdskraften samt Modstandskraften over for Sygdomsangreb.

Det er endvidere de indre Sekretioner, som bestemmer, naar Alderdom skal indtræde samt dens Forløb, og endelig er de mere bestemmende for vort Aands- og Sjæleliv, end det ofte er ønskeligt. Deres Virksomhed samt mere eller mindre harmoniske Samarbejde har en mægtig Indflydelse paa Temperament og Karakter og derigennem paa Livslykke og Livsskæbne.

Hjernevedhængen.

Hjernevedhængen ligger i Kilebenets Sadelgrube under Storhjernen og vejer, som foran nævnt, kun ½ g eller knapt en Hundredtusindedel af Legemsvægten. Det bestaar af en større Forlap, som vejer 35 cg, en mindre Mellem- og Baglap, som tilsammen vejer t 5 cg.

Hypofyseforlappen.

Hypofyseforlappen har trods sin Lidenhed en mægtig Indflydelse paa de vigtigste af Menneskelegemets Funktioner, baade direkte og indirekte. Saaledes afsondrer Forlappen et Harmon, der maa anses for Startmotoren i Kønshfunktionerne. Dette hormon fremkalder f.Eks. Østrindannelse i Æggestokkene, der fremkalder Kønshdriften. Gennem andre Hjormoner herfra påvirkes Væksten og Stofskiftet, det sidste maaske baade direkte og indirekte. I hvert Fald paavirkes Skjoldbruskkirtelvirkomheden heraf, og denne Virksomhed er en af Hovedbetingelserne for Stofskifteprocessernes normale Forløb. Endvidere paavirkes Binyrerne og Mælkekirtlernes Virksomhed. Bliver Indsondringen af Væksthormonet for stærkt, opstaar det tidligere omtalte sygdomsbillede: Akromegali.

Hypofysebaglappen.

Hypofysebaglappen afsondrer et Hormon, der regulerer Spændingen i Haarkarrene og deres større eller mindre Vidde, og som derfor har Betydning for Blodtrykket. Endvidere et Hormon, som har Indflydelse paa Nyrefunktionen, og et der bevirker Sammentrækninger af Livmoderens Muskler under Fødslen.

Hypofysemellemlappen.

Nogle mener, Hypofysemellemlappen afsondrer et Bromhormon, som har Indflydelse paa Søvnentret og dermed paa Søvnens Indtræden og Godhed.

Naar der indtræder Forstyrrelser i Hjernevedhængets normale Funktioner, kan der opstaa sygelige Tilstande, som medfører Mathed, Træthed og Sløvhed. Andre Forstyrrelser kan medføre sygelig Vækst af visse Legemsdele, sygelig Fedme, daarligt udviklede Kønshorganer og daarlig Søvn, ligesom de kan bringe Livsprocesserne i Uorden gennem manglende Paavirkning af Skjoldbruskkirtlen m. m.

Skjoldbruskkirtlen.

Skjoldbruskkirtlen, der vejer 25-30 g, ligger, som Navnet antyder, paa Forfladen af Skjoldbrusken. Den er ikke helt med Urette kaldt Livsmotoren, thi den har ved indre Sekretion en mægtig Indflydelse paa Stofskiftet og Livsprocesserne, dels direkte, dels gennem det sympatiske Nervesystem, og endelig har den i de unge Aar en stor Indflydelse paa Vækst og Udvikling, især paa Knoglerne. At denne Kirtel er af stor Betydning, ser man af dens Blodrigdom. Hele Legemets Blodmængde passerer denne Kirtel, efter nogle Forskeres Mening 116 Gange i Døgnet, efter andres en Gang i Timen.

Følgerne af Forstyrrelser i dens Funktioner viser sig ogsaa ret hurtigt ved generelle Symptomer. Er Indsondringen stærkere forhøjet, opstaar den saakaldte Basedowsge, hvis vigtigste Symptomer er sygelig Forstørrelse af Kirtlen, fremstaaende øjne, Hjertebanken, Skælven og Afmagring. Formindsket Virksomhed giver gammelagtig Hud, unormal Temperatur og Puls, ringe Svedafsondring, Haaraffald, Kuldefølelse som Tegn paa nedsat Varme produktion, Træthed, Sløvhed, daarligt Humør, Hovedpine, Svimmelhed, langsom Tankegang, aftagende Intelligens, Appetitløshed, Mave- Tarmlifælde og Forstoppelse. Naar disse Symptomer optræder i højere Grad, skaber de det Sygdomsbillede, som kaldes Myxødem, og som har ikke saa lidt tilfælles med Alderdomssymptomer.

Biskjoldbruskkirtlerne.

Biskjoldbruskkirtlerne er fire smaa Legemer, som ligger paa Bagsiden af Skjoldbruskkirtlen. De vejer tilsammen kun 15 cg, men de er livsvigtige. Hvis de fjernes alle fire, medfører det Døden, dog kan Tilstedeværelsen af blot een af dem bevare Livet. Deres indre Sekretion har stor Indflydelse paa Blodets Evne til at optage Kalkforbindelser, og herigennem faar de Betydning for Knoglerne, Musklerne og Nerverne. Hvis deres Funktion nedsættes opstaar der Træthed og indtil stivkrampelignende Sammentrækninger i Musklerne.

Brisselen.

Brisselen eller Thymus har fremmende Betydning for Vækst og Udvikling i de unge Aar. Dens Vægt ved Fødslen er 15 g, stiger derfra under Udviklingsperioden til 40 g ved Vækstens Afslutning, hvorefter den svinder ind og kun vejer 10--15 g i 40-Aarsalderen.

Binyrerne,

Binyrerne ligger paa Toppen af Nyrerne og vejer 11-18 g. De bestaar af to Dele med ulige Funktioner: Marven og Barken.

Marvkirtlens indre Sekretion fremkalder Stigning af Blodtrykket, og den paavirker sympatisk enerverede Organer samt visse Kirtler, Kulhydratstofskiftet og Varmereguleringen.

Barkkirtlen er om muligt endnu vigtigere, ja, den er nødvendig for Livets Bestaaen. Den indsondrer Barkhormonet Cortin og C-Vitamin. Den er af største Betydning for Kulhydratstofskiftet, Vandskiftet og Mineralstofskiftet. Den staar under gensidig Paavirkning med Skjoldbruskkirtlen og Hjernevedhængen.

Mangelfuld Funktion af Binyreflw viser sig ved Træthed, Kraftesløshed, Appetitløshed, Opkastninger, bronzeagtig Farvning af Huden, nedsat Stofskifte, undertiden til den Grad, at Døden indtræder under Billedet af den saakaldte Bronzesyge.

Bugspytkirtlen.

Denne store og for Fordøjelsen uhyre vigtige Kirtel afsondrer Bugspytten ind i Tolvfingertarmen, hvor det er et mægtigt Hjælpemiddel til Fordøjelsen, Opløsningen og Opsugningen af æggehviteofferne, Kulhydraterne og Fedtstofferne. Men dermed er denne Kirtels Betydning for Livet og Sundheden ingenlunde udtømt.

Den tyske Anatom Langerhans fandt for mange Aar siden, at der spredt i Bugspytkirtelvævet fandtes nogle ejendommelige Cellehobe, som efter ham blev kaldt de Langerhanske Øer (Insulæ Langerhansii). Disse Cellehobe, af hvilke der findes $\frac{3}{4}$ -1 $\frac{1}{2}$ Million, udgør ca. en Tiendedel af Bugspytkirtelmassen. For nogle Aar siden har man paavist, at disse Cellehobe indsondrer i Blodet et Stof, som efter de Langerhanske Øer (Insulæ) fik Navnet Insulin, og det er nu klart, at dette Hormon er af livsvigtig Betydning.

Insulinet.

Insulinet regulerer Sukkerstofskiftet, paavirker Leveren, og ude i Vævene udløser det forøget Druesukkeromsætning og Sukkerets Forbrænding, det vil altsaa sige, at Insulinets Virksomhed er nødvendig for Sukkerets Forbrænding og dermed for hele Legemets Varme- og Kraftudvikling.

Nedsættes denne Insulinets Indsondring i Blodet, opstaar der Sukkersyge, idet Organismens Evne til at forbrænde Sukkeret nedsættes, og herved forøges Blodsukkerets Mængde, den bliver for høj, og der kommer Sukkerudskillelse i Urinen.

Symptomerne paa denne alvorlige Tilstand er Træthed, Søvnløshed, stærk Tørst, Sult, Vægttab, sygeligt forhøjet Urinmængde og paa senere Stadier Syreforgiftning med Bevidstløshed og eventuelt Døden.

Det var en Sag af overordentlig Betydning, da Insulinmængdens Aarsagsforhold til Sukkersygens Opstaaen blev paavist. Man blev nemlig herved i Stand til at hjælpe de sukkersyge med Insulin fra Huspattedyrenes Bugspytkirtel. Men herved opdagede man igen, at for lidt og for meget ofte fordærver al Ting. Thi ogsaa for meget Insulin fremkaldte en sygelig Tilstand med Sukkerrangel i Blodet, ledsaget af stærk Uro, hurtig Puls og Tilbøjelighed til Bevidstløshed. Noget senere har man opdaget, at Insulinet ikke alene er et godt Hjælpemiddel ved Sukkersyge, men ogsaa ved Afmagring og andre Svækkelsestilstande. Ja, i den sidste Tid har Insulinet

vist sig at være et brugbart Middel mod visse Tilfælde af den hyppigst forekommende Form for Sindssyge: Ungdomssløvind.

Kønnskirtlernes Hormonindsondring.

I lange Tider har man ved Erfaringer fra Dyr og Mennesker været klar over, at Individet, der mister deres Kønnskirtler - især paa et tidligt Tidspunkt - kommer til at staa langt tilbage i Udvikling baade paa det legemlige og sjælelige Omraade, saa man har heller ikke tidligere været

været blind for, at Kønnskirtlerne har større Betydning end den blot at staa i Forplantningens Tjeneste.

Det er dog først ved Opdagelsen af Indsondringskirtlernes store Betydning, at man er blevet rigtig klar over Kønnskirtlernes Betydning for Menneskeliv. Vi ved nu, at de mandlige og kvindelige Kønshormoner under Paavirkning af Hypofyselappens

Hormon spiller en stor Rolle ikke alene for den kønslige, men ogsaa for den alsidige legemlige Vækst og Udvikling i de unge Aar, og at de vedbliver at spille en Rolle langt op i Aarene; hos Kvinden i hvert Fald, til Overgangsalderen er forbi, hos Mændene maaske endogsaa, saa længe de lever.

Man ved ogsaa, at manglende Kønshormoner bidrager til Opstaaelsen af for tidlig indtrædende Alderdomssvækkelse med deraf følgende Træthed, nedsat Arbejdsevne, tabt Livsmod m. m.

Noget lignende gælder for de fra Æggestokkene stammende kvindelige Kønshormoner. Under Paavirkning af Hypofysehormonet er de ogsaa bestemmende for hele den kvindelige legemlige Udvikling, og er disse Hormoner kun til Stede i utilstrækkelig Mængde, forbliver Individet paa et Barnestandpunkt med utilstrækkelig Udvikling af Kønsorganerne og eventuel Ufrugtbarhed, i de ringere Grader kun paaviselig som kønslig Svækkelse. Af Gullegerne, der opstaar som en Slags Ardannelse efter Follikelbristningerne i Æggestokkene, kommer et særligt Hormon, som har Betydning for Svangerskabets Indtræden og Bevarelse.

Andre Hormoner.

Med de omtalte Indsondringskirtler og Virkningerne af deres Hormonproduktion er dette interessante fysiologiske Omraade endnu ingenlunde udtømt. Sandsynligvis vil Fremtiden bringe endnu flere vigtige og interessante Opdagelser; men vi ved allerede, at Moderkagen (Placenta) deltager stærkt i Hormonfremstillingen. Vi ved, at Mave-slimhinden afsondrer et Hormon, Gastrin, der maaske er lig Histamin, og som paavirker Mavesaftkirtlerne. Det er endvidere paavist, at der i Maveslimhinden findes to hormonagtige Stoffer, som ved Samvirken udgør et Princip, der har Betydning for Opretholdelsen af godt Blod. Endvidere ved man, at naar det sure Maveindhold træder ind i Tolvfingertarmen, udløser det et Hormon, som fremkalder Galdeblærens Tømning, og at rigeligt Fedt i Tyndtarmens øvre Afsnit frigør et Hormon fra Tarmens Slimhinde, som hemmer Maveslimhindens Virksomhed. Ogsaa Herte-, Kredsløbs- og Vævshormoner er paavist.

Videre Forskning paa dette Omraade vil sikkert bringe endnu flere interessante Ting for Dagen af Betydning for de trætte, tungsindige og alderdomssvækkede; men allerede nu er vi i Stand til med Held at bekæmpe visse generende Svækkelses- og Alderdomssymptomer ved Hjælp af Hormonbehandling og rationel hygiejnisk Levevis.

Hormonernes store Betydning.

Vi har omtalt disse Kirtler saa udførligt, fordi vi synes, det er af den største Interesse for alle oplyste Mennesker at vide, at for Bevarelsen af Ungdommelighed og Livskraft paa alle Alderstrin er det af største Betydning, at disse Kirtelindsondringer kommer i Blodet af god Kvalitet og i passende Mængde, og Betingelsen herfor er igen, at Cellevævene i de omtalte Indsondringskirtler er i sund Tilstand. Det er derfor vigtigt at spørge, hvad paavirker disse Væv gunstigt, og hvad kan tænkes at skade dem?

Den gunstige Paavirkning sker hovedsagelig gennem godt Blod og godt Blodomløb, Det gode Blod faar man ved rigtig Iltoptagelse gennem et kraftigt Aandedræt i frisk Luft, samt ved at spise en virkelig sund Føde, rig paa Mineralstoffer og Vitaminer. Det kraftige Blodomløb ind i Kirtelvævene er betinget af et kraftigt arbejdende Hjerter, som man ikke faar uden sund Føde og rigtig Lægemsbevægelser i sær i Form af Motion i frisk Luft.

Den skadelige Paavirkning kommer igennem Giftstoffer i Blodet, der, som vi senere skal se, hovedsagelig stammer fra Brugen af giftige Nydelsesmidler, Stofskifteforstyrrelser og smitsomme Sygdomme.

Som Eksempel herpaa skal kun nævnes den Indflydelse, Alkoholnydelse og smitsomme Sygdomme (Bakteriegifte) har for Opstaaelsen af Sukkersyge, en Virkning, der maa skyldes, at disse Gifte virker nedsættende paa Bugspytkirtlens Hormonproduktion. Et andet dagligdags Eksempel er den altfor tidligt indtrædende kønslige Svækkelse, der meget ofte skyldes den skadelige Virkning, som et større Brug af Alkohol og Tobak har paa Kønskirtleme.

Denne Sag er saa meget alvorligere, som den Svækkelse og Krafterangel, der opstaar ved Brugen af skadelige Nydelsesmidler, ikke alene betyder kønslig Svækkelse, men, hvad der er vigtigere, ogsaa Svækkelse paa alle andre Omraader, saaledes bl. a. i det lange Løb Nedsættelse af Aandsevnerne og hele den sjælelige Produktivitet. At denne Opfattelse er rigtig, ses deraf, at saadanne impotente, kraftmanglende Patienter altid opnaar en utrolig Forbedring i deres Befindende, deres Arbejdsevne og hele Sundhedstilstand, naar de har Forstand og Viljekraft nok til at gennemføre en virkelig sund Levevis. At gøre denne

Forandring betyder ingenlunde Askese eller Livsforringelse, men tværtimod en stor Livsberigelse. Spørg dem, der har prøvet det! Hvis de har gjort Forsøget rigtigt og konsekvent, vil de alle svare: Stor Livsberigelse.

Vi slaar fast som en Opfattelse, der er vundet paa rige Erfaringers Vej, og som deles af en Mængde fremragende Læger, der har givet sig af med Behandling af kronisk syge: At det er uhygiejnisk Opfostring og uhygiejnisk Levevis mer end noget andet, der er Aarsag til de mange trætte, svækkede og syge Mennesker med en altfor tidlig Alderdom. Og en Hovedaarsag hertil er den langsomme, og derfor umærkelige Undergravning og Svækkelse af Indsondringskirtlernes Funktion.

XXII

KRONISKE FORGIFTNINGER.

STOFSKIFTEGIFTE - GIFTE FRA SMITSOMME SYGDOMME - GIFTIGE NYDELSESMIDLER - PURINHOLDIGE FØDEMIDLER - METALGIFTE

Stofskiftegifte.

Under et tidligere Msnit: Træthed (Side 52-55) har vi allerede omtalt, at der under Livsprocesserne i Cellevævene dannes mer eller mindre giftige Stoffer, der virker som Træthedsgifte paa Organismen og nedsætter Kræfter, Arbejdsevne, Virketrang og Velbefindende, og det er ogsaa klart at naar denne Træthedstilstand bliver kronisk, mister man Ungdommens Friskhed og føler sig gammel.

Træthed kan skyldes Mangel paa Fødeelementer, som er Kilden til Krafludviklingen i legernet, og en sygelig Ophobning af de giftige Stofskifteprodukter. Ønsker man baade sjæleligt og legemeligt at være i Besiddelse af *store kræfter og en mægtig Arbejdsevne*, saa er det nødvendigt, at man tænker paa begge Forhold og og dels sørger for at tilføre Organismen de aller bedste og fuldkomneste energiskabende Stoffer i Form af Ilt gennem Lungerne og sund Føde gennem Fordøjelseskanalen, dels sørger for hurtigst muligt at faa udskilt de giftige Stofskifteprodukter, der hele Tiden dannes ogsaa under de mest normale Forhold. Hertil hører ikke alene de almindeligst nævnte kvælstoffrie Træthedsgifte, Kødsmælkesyre, sure Kalifosfater og Kulsyre, men maaske i endnu højere Grad de sure, kvælstofholdige Stofskiftegifte, der er Endeprodukter ved Omsætningen af Cellestof og Cellekærner: Urinstof, Urinsyre, Kreatin, Kreatinin, Xanthin, Hypoxanthin med flere, som især udskilles gennem Urin, men ogsaa gennem Afføring og Sved, medens Kulsyren udskilles med Udaandingsluften.

Det fremgaar heraf, at man bør lægge stor Vægt paa at holde de fire udskillende Organer, Lunger, Nyrer, Hud og Tarm i fin Funktion, thi ophobes skadelige Stoffer i abnorm Mængde i Vævene og Blodet, er Uoplagthed, Træthed, Tungsind de sikre Følger.

Giftige fra smitsomme Sygdomme.

Ogsaa de smitsomme Sygdomme virker svækkende og forældende og bliver derfor som foran nævnt en vigtig Aarsag til for tidlig Alderdom. Den, som derfor vil holde sig ung og stærk længe, skal gøre, hvad han kan for at undgaa de smitsomme Sygdomme. Den allerværste af dem er vistnok Syfilis. De Gifte, som den hvide Spiril (Syfilisbakterien) producerer i Organismen, kan i høj Grad bidrage til Forkalkning af Aarerne og til Degeneration. Nogle har ment, at det ogsaa kunde være de mer eller mindre giftige Medikamenter, som man anvender til Sygdommens Bekæmpelse, der kunde fremkalde Aareforkalkningen. Dette er mindre sandsynligt, men sikkert er det - i hvert Fald, at denne Sygdom har en højst skadelig Indflydelse paa Organismen og bidrager til Fremkaldelse af tidlig Alderdom. Det samme er om end i noget mindre Grad Tilfældet med andre Sygdomme som Tyfus og Influenza, for at nævne et Par af de vigtigste. Det gælder derfor om, at den enkelte gør sin Organisme saa sund og modstandsdygtig som muligt, derved undgaar han bedst Smitte, undgaar at Bakterier angriber Legemet, og at Bakteriegifte strømmer med Blodet gennem Organismen. Alle kan gøre noget hertil, naar blot de for Alvor vil.

Vi vil herunder i høj Grad paatale den store Uskik, at man absolut skal hen og besøge sine Venner, naar de er blevet sengeliggende af en eller anden smitsom Sygdom. Dette er uforsvarlig Handling. Lad Lægen, Sygeplejersken og de allernærmeste se til en saadan Patient, og vis din Interesse paa en bedre Maade ved at forespørge pr. Telefon, ved at sende nogle Blomster o. s. v., men aflæg ikke Besøg hos Patienter med farlige, smitsomme Sygdomme uden den mest bydende Nødvendighed. Det kan, naar Uheldet er der, medføre, at den besøgende smittes og dørdet har vi set mere end een Gang -

men selvom de smittede ikke dør, saa kan det i hvert Fald ofte medføre et kortere eller længere Sengeleje med en større eller mindre Svækkelse af Organismen og en deraf følgende Svækkelse af Ungdommelighed og Livskraft. Det er en Kendsgerning, at mange faar en saa stor Svækkelse efter en smitsom Sygdom, f. Eks. efter en svær Influenza, at de lider under det i Aarevis, og nogle overvinder aldrig Følgerne helt. Der er derfor god Grund til at iagttage fornøden Forsigtighed.

Giftige Nydelsesmidler.

Brugen af skadelige Nydelsesmidler spiller dog en endnu større Rolle paa Grund af deres almene Anvendelse. Dette gælder ogsaa de forholdsvis uskyldige Nydelsesmidler: Kaffe, Te, Kakao og især de to første, der er fuldstændig uden Næringsværdi og virker skadeligt paa Blodkarrene. Det er med Hiibschmanns Undersøgelser godtgjort, at den Stigning i Blodtrykket, der fremkaldes ved Nydelsen af Kaffe og Te, fremkalder sygelige Forandringer i Aarernes Vægge, saa de senere forkalker og bliver stive og skøre. Generaloverlæge Nicolai i Neisse (Prøjsen) har anstillet en Række interessante Undersøgelser over Kaffedrikningens Indflydelse paa Blodumløbet. Han undersøgte sine 12 Forsøgspersoner før og efter Kaffedrikning og fandt Blodtrykket (maalt paa Finger) gennemsnitlig 85 mm før og 115 efter Kaffedrikningef!, d. v. s. en Stigning i Blodtrykket paa 29,56 pCt. eller næsten 30 pCt. Naar man nu ved, at Aarerne i det lange Løb ikke kan taale denne ugunstige Paavirkning uden at forkalke og paa anden Maade tager Skade, saa er det klart, at den, der vil bevare sin Ungdom, maa undgaa den brune Nektar, og dette lader sig jo virkelig ogsaa let gøre i vore Dage, hvor man i hvert Fald har flere udmærkede coffeinfri Kaffesurrogater.

Af de andre Nydelsesmidler er for vedvarende Ungdom Tobakken vistnok den. værste. Ved de Undersøgelser, som for nogle Aar siden blev foretaget af en engelsk videnskabelig Kommission under den berømte Læge Sir Lauder Bruntons Ledelse, og de Undersøgelser, der er gjort af de i Bogen omtalte amerikanske Livsforlængelsesselskaber (se Bogen »How to Live«) er det fastslaaet, at Tobaksbrugen virker skadeligt paa Blodkarrene og Hjertet og er medvirkende til Fremkaldelse af Aareforkalkning. Dem, der alligevel vil bruge Tobak meget maadeholdent, tilraades det stærkt at lade Kredsløbsorganerne grundigt undersøge een Gang aarligt.

Til Fremkaldelse af Aareforkalkning spiller Alkoholen vel ikke saa stor en Rolle som Kaffe, Te og Tobak, men da den udøver en direkte i høj Grad skadelig Virkning paa Lever, Nyre og Nervesystem, bidrager ogsaa den i høj Grad til at svække Organismen og gøre den gammel før Tiden. Der findes ikke noget Cellevæv, ikke noget Organ, hvor ikke Alkoholens skadelige Indflydelse føles og til Slut ses. Alkoholen er en Protoplasma gift, og derfor skader den Livsvirksomheden i den enkelte Celle og derigennem Livsvirksomheden i hele Organismen. Den, der tror, at han kan holde sig selv ung i Længden ved Hjælp af Vin og Whisky, vil før eller senere gøre den sørgelige Opdagelse, at han tog grundigt fejl. Afholdenhed er her det eneste virkelig kloge Standpunkt.

Purinholdige Fødemidler.

Ogsaa et stort, dagligt Forbrug af Kødspiser især i Form af Kødsuppe, Kødbouillon, Brisselkoteletter og andre purinholdige Fødemidler bidrager til at gøre Blodet og Vævsvædskerne sure, og herved hemmes i hvert Fald delvis cellernes Livsvirksomhed Aarernes fine, indvendige finde irriteres, og Aareforkalkning med andre Alderdomsforandringer fremskyndes. En Nedsættelse af Kødmængden i Kosten til Fordel for Grønsager og Frugt er derfor som allerede nævnt en ungdomsbevarende Foranstaltning af største Betydning,

Metalgifte,

Til Slut maa nævnes, at ogsaa Metalgifte under vis, Forhold kan bidrage til at forkalke Aarerne og gøre gammel før Tiden. Man ser saaledes Blyforgiftning hos Malere og Smede, Fosfor, og Kviksølvforgiftninger hos Arbejdere paa kemiske Fabrikker m. m. Større Virksomheder, hvor Arbejderne risikerer saadan Forgiftning, lader derfor Arbejderne periodisk undersøge for at kunne sætte dem til andet Arbejde, inden der sket nævneværdig Skade.

Hvad enten det drejer sig om den ene eller den anden Art Forgiftning, maa Lægen lede Kur og Behandling, naar det gælder om at ophæve. Virkningerne.

Vi har tidligere her i Bogen (S. 59) paavist Forgiftninger som Aarsag til Træthed og for tidlig Alderdom, d. v. s. til Livsforkortelse, og vi vil derfor slutte dette Kapitel om kroniske Forgiftninger med et Citat af det amerikanske Livsforlængelsesselskabs autoriserede Sundhedslære, hvori der henvises til den verdensberømte Forsker Carrels Arbejde:

»Dr. Carrel har holdt dyriske Vævsceller levende uden for Legemet i over 13 Aar. Cellerne formerede sig og voksede tilsyneladende uforandret af Tiden, de syntes udødelige, saa længe man periodisk vaskede Giftene ud af dem og skaffede dem

passende Næring. Dersom vi med visse Mellemrum kunde skylle Giftene ud af en Person og give ham passende Næring, saa synes der ikke at være nogen Grund, hvorfor ikke ogsaa han skulde kunne leve ubegrænset.»

Erfaringerne og logiske Betragtninger synes herefter at gøre det klart, at Kampen for et langt og rigt Menneskeliv i høj Grad bliver en Kamp paa alle Omraader for at holde Forgiftningerne nede paa det lavest mulige Punkt.



XXIII

VÆGTIGE VIDNESBYRD OM DE BEDSTE LEVEREGLER.

AMFRIKANSKE VIDNESBYRD - ENGELSKE VIDNESBYRD - TYSKE VIDNESBYRD - FRANSKE VIDNESBYRD - SAMMENDRAG AF LEVEREGLER - SYV SAARE VIGTIGE TING

De Tanker og Teorier, som er forfægtede i denne Bog, er ikke af ny Dato, de er allerede for en stor Del fremsatte og udførligt begrundede i Forfatterens større Bog »Vejen til Sundhed« der udkom for 30 Aar siden og er solgt i store oplag i Danmark og Norge; ogsaa af en svensk og finsk Udgave er meget Oplag solgte i de respektive Lande.

Det er heller ikke letkøbte Tanker og Teorier, de er som tidligere nævnt grundigt prøvede paa Forfatteren selv og Titusinder af sunde og syge i snart et halvt Aarhundrede og har altid være tilfredsstillende Udførelse bestaaet Prøven med Held. Hvor Udførelsen har været mangelfuld, har Resultat, naturligvis været derefter, men dog altid saa godt, at det har givet rigelig Løn for Ulejligheden.

Skønt man nu plejer at sige, at der, der kan logisk og tankerigtigt begrundes, og som derefter i Forsøg og i Praksis viser sig at være rigtigt, det er videenskabeligt bevist, saa vil det dog sikkert interessere Læserne at høre, at man ogsaa i betydende udenlandske Kredse har arbejdet med de samme Tanker og er kommet til det samme Resultat, hvad alle Hovedpunkterne angaar.

Herom foreligger saa talrige og vægtige Vidnesbyrd, at Pladsen kun tillader os at nævne nogle af de allervigtigste.

Amerikanske Vidnesbyrd.

Det er maaske en allerede kendt Sag for Læserne, at Amerikanerne er langt fremme - man kan maaske endog sige, at de er i Spidsen - med Hensyn til frivillig og filantropisk Arbejde for Folkesundheden.

Da Dr. med. Stephen Smith, Formanden for det amerikanske Folkesundhedsforbund (The American Public Health Association), for nogle Aar siden døde 99 Aar gammel, vedtog Forbundets Bestyrelse følgende Udtalelse:

»Eftersom Dr. Stephen Smith's sidste Budskab til Folke-sundhedsforbundet gik ud paa, at man burde offentliggøre det Haabets Budskab, at der efter videnskabelige Undersøgelser findes Muligheder for en længere Levetid, og eftersom New Zealand har opnaaet en Gennemsnitslevetid (66,46 Aar), der ligger betydeligt over den i De Forenede Stater (60,8 Aar), føler vi Sundhedsarbejdere os overbeviste om, at det hverken er umuligt eller overdrevent, naar vi nærer den Anskuelse, at ogsaa mange andre Nationer kan erhverve sig en Kundskab om Sundhedens Love, der anvendt i enhver Alder, under enhver Beskæftigelse, i ethvert Klima og - af enhver Race vil medføre, at man inden for de næste 50 Aar kan forhøje den

gennemsnitlige Levetid med 20 Aar udover den, som for Tiden findes i De Forenede Stater, og vi vil sætte vort Forbunds Kræfter ind paa at naa dette Maal som paalagt os af vor afdøde Fører Dr. Stephen Smith.«

Dette Arbejde er altsaa taget op og med stort Held, bl. a. af det amerikanske Livsforlængelsesinstitut (The Life Extension Institute) i New York, som er et selvejende filantropisk Institut med følgende Formaal:

- 1) At være en Oplysningscentral for Levekunst og personlig Hygiejne.
- 2) At sikre sig videnskabelig Grundighed og den allernyeste Oplysning ved Hjælp af en Bestyrelse paa 100 Medlemmer af fremragende Læger og hygiejniske Pædagoger.
- 3) At arrangere periodiske Lægeundersøgelser i alle Dele af De Forenede Stater og Canada for visse Grupper af livsforsikrede, for Medlemmer af Foreninger, Funktionærsammenslutninger o. s. v. og for Enkeltpersoner, saa Kundskab til personlig Hygiejne og sund Levevis kan afpasses efter den enkeltes Tarv og Trang.
- 4) At yde Medlemmerne Oplysning om nye, hygiejniske Fremskridt, som er blevet anerkendt af Instituttets hygiejnisk Bedømmelsesudvalg.

Instituttet giver sig ikke af med Sygebehandling af nogen Art, men foretager kun en grundig Statusopgørelse af vedkommende Persons nuværende Helbredstilstand og afgiver en Rapport herover, som vil hjælpe den praktiserende Læge, naar han skal stille Diagnosen og foreskrive Behandlingen.

De øverste Ledere af dette Institut, Professor *Irving Fisher* og Overlæge *Lyman Fisk*, har saa skrevet en Sundhedslære paa over 500 Sider: "Hvordan man skal leve" (HOW TO LIVE) "Regler for sund Levevis, grundet paa moderne Videnskab".

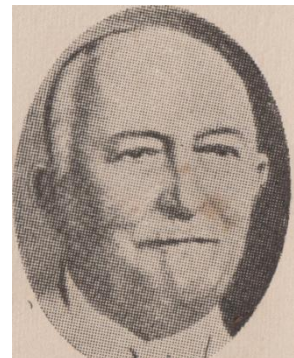
Denne Bog har været forelagt for det hygiejniske Bedømmelsesudvalg, hvori sidder 49 fremragende Læger herunder tolv Universitetsprofessorer. Endvidere sidder i Udvalget 24 andre Professorer, Fysiologer og Hygiejnikere, herunder flere verdenskendte Navne: Professorerne *R. H. Chittenden*, *L. B. Mendel*, *E. V. McCollum*, Overlæge



Professor Irving Fisher.



Overlæge Dr. med. -Lyman Fisk,



Dr. med. John Harvey Kellogg.

Dr. med. *John Harvey Kellogg* o. fl. andre, som har været Medarbejdere ved Bogen og autoriseret dens Udgivelse og den maa sikkert anses for den bedste Sundhedslærebog, der nogen Sinde har set Lyset, thi ikke os bekendt er nogen Sinde en videnskabelig Sundhedslære udkommet med saa mange fremragende Lægers Garanti som denne. Det sidste Bind, jeg har liggende for mig, er allerede reviderede Udgaves femte Oplag. I det hele var Bogen til da udkommet i 29 Oplag.

Forfatteren af disse Linier kan ikke andet end af fuldt Hjerte ære og højagte de Mænd, som har sat denne mægtige Bevægelse i Gang - og det gælder ikke mindst den sidste af de anførte Navne, min tidligere Lærer - Lederen af Verdens største Kuranstalt - Overlæge, Dr. med. *J. H. Kellogg*, under hvis Ledelse jeg for mange Aar siden har faaet min bedste Uddannelse i Fysiotherapi ved over to Aars Studieophold derovre.

De udmærkede Vejledninger i Bogens Artikler og Afhandlinger summeres op i følgende Sundhedsregler under fire Afsnit: Luft, Føde, Forebyggelse og Bevægelse.

1. Luft.

1. Sørg for frisk Luft i alle Opholdsrum.
2. Gaa med lette, løst siddende, porøse Klæder.

3. Sørg for udendørs Beskæftigelse og Rekreation.
4. Sov i frisk Luft, helst udendørs, hvis De kan.

II. Føde.

5. Spis ikke for meget, undgaa Overvægt.
6. Undgaa Overmnaal af stærkt proteinholdige Fødemidler: Kød. Kødmacl og æg.
7. Spis daglig noget haardt Brød og andet, som kræver Tygning samt Raakost-Retter og Retter med Fyldstof.
8. Spis langsomt og tyg saa grundigt, at De rigtig smager Føden.
9. Brug tilstrækkelig Vand, indvendig og udvendig.

III. Forebyggelse, Forgiftning.

10. Sørg for rigelig Tarmudtømmelse daglig.
11. Indtag en korrekt Holdning, baade naar De sidder, staar og gaar.
12. Pas paa, at Giftstoffer og smittefarlige Bakterier ikke faar Adgang til Kroppen.
- 13.

Hold Tænder, Gummer og Tunge rene.

IV. Bevægelse.

14. Hold Maade med Arbejde, Sport, Hvile og Søvn.
15. Træk Vejret dybt, tag dybe Aandedrætsøvelser daglig.
16. Vær ligevægtig i Sindet. Vær helhjertet!

Engelske Vidnesbyrd.

Ogsaa fra engelsk Side foreligger mange vægtige Udtalelser til Fordel for en mere hygiejnisk Levevis. Af Pladshensyn skal her kun omtales to ansete Lægers Indsats. Der er først den berømte Kirurg *Arbutnoth Lane*, hvis Kamp mod Kræften og for en Kostreform og en bedre Tarmhygiejne er kendt i vide Kredse i mange Lande, og saa er der Sir *Herman Weber*, hvis udmærkede Bog og Livsforlængelse »On Longevity and the Prolongation of Life« har vundet megen Anerkendelse og er udkommet i flere forbedrede Udgaver. Bogen er skrevet paa Basis af Forelæsninger, som han over 80 Aar gammel har holdt paa det kongelige engelske Lægekollegium (Royal College of Physicians), og den sidste udvidede og reviderede Udgave blev udsendt samme Aar, som han døde, 95 Aar gammel. En tredie berømt engelsk Læge, Sir Clifford Allbutt, siger om Dr. Weber efter hans Død: »Han var kraftig baade paa Sjæl og Legeme lige til det sidste, og vi skylder ham meget mere Tak for, at han har vist os en Livsfylde, der er langt værdifuldere end Dagenes Forlængelse.«

Hvad Raad faar vi saa af denne højt ansete og meget erfarne Læges Bog? Det ser vi maaske bedst af Bogens Rekapitulation, som her skal anføres:

»De vigtigste Raad, jeg har anbefalet foran i Bogen, er følgende:

1. Hold Livskraften og Modstandskraften oppe i hvert Organ i hele Legemet ved regelmæssige daglige Spadsereture, Rideture, Aandedrætsøvelser og andre Legemsøvelser samt ved sjæleligt Arbejde.
2. Tilbring daglig nogle Timer i frisk Luft og hold Luften inde i Huset ren, tør og i Bevægelse ved Hjælp af aabne Vinduer, aabne Ildsteder og andre Midler.
3. Vær maadeholden med Mad og Drikke og andre legemlige Nydelser.
4. Undgaa Sygdomme og modarbejd medfødte Tendenser hertil.
5. Gør det til en Vane saa vidt muligt at gaa tidligt i Seng og staa tidligt op. Og sov som voksen ikke mere end 6. 7 Timer - kun undtagelsesvis 8,
6. Sørg for en sund Tilstand i Huden ved Hjælp af dagligt Bad, kold Vantegnidning og Hudfrottering.
7. Læg Vægt paa at være sympatisk, ligevægtig, tilfreds, glad og haabefud og Sæt al Viljestyrke ind paa al følge Pligtens Vej ved at holde Vrede Forfængelighed, Misundelse, Skinsyge, urimelig Ærgerrlighed og alle andre Lidenskaber under stærk Kontrol."

Betydningen af at leve i Lys og Sol og spise sund Føde findes ikke i denne sidste Oversigt, men det fremhæves og anbefales meget stærkt i Bogen Side 230 og Side 80-96.

Tyske Vidnesbyrd.

Af tyske Vidnesbyrd til Fordel for en Levevis af samme eller lignende Art som den, der er optrukket af de amerikanske Videnskabsmænd og Læger, foreligger en stor Mængde; men vi maa af Pladshensyn indskrænke os til at omtale den Forfatter, der mest alsidigt har samlet Vidnesbyrd for denne Levemaade fra hele Verden, men dog især fra tyske og østrigske Kilder, nemlig den kendte Karlsbaderlæge Dr. Arnold Lorand, hvis Bog: »Das Altern und seine Behandlung« i noget forkortet Form har været udsendt paa Dansk af Dr. Frode Sadolin.

Dr. Lorand tillægger Vidunderkirtlerne, Indsondringskirtlerne eller Blodkirtlerne, som han kalder dem, overordentlig stor Betydning for Livets Længde og Livets Indhold. Han mener, og det sikkert med Rette, at deres mangelfulde Funktion betyder Svækkelse, Forkalkning og tidlig Alderdom. Han opholder sig længe ved Giftenes Udskillelse, paaviser Forstoppelsens store Skadelighed og rationel Tarmhygiejnes store Betydning netop paa dette Punkt. Han anser Hudens og Nyrernes Hygiejne for meget vigtig, paaviser at Lys, Luft og ;Bevægelse er af største Betydning og anbefaler især Sollyset, Ophold i frisk Luft og systematiske Aandedrætsøvelser.

Under Fødens Hygiejne paaviser han det -skadelige ved rigelig Nydelse af Kød, men anbefaler de grønne Gemyser, Frugter og Mælk. Han udtaler, at i mange Tilfælde virker lakto-vegetabilsk Diæt helbredende paa Nervesvækkelse, Gigt og Tilbøjelighed til Forkalkning. Han advarer stærkt mod Misbrug af Spiritus, Tobak og Kaffe. Misbrug af Spiritus skader Hjertemusklen (196), forkalker Karrene og virker særlig slemt paa Hjernen og Indsondringskirtlerne, herunder Kønnskirtlerne og fører til Impotens. Han behandler ogsaa Søvnen, Kønslivets og Sindets Hygiejne og opstiller til Slut følgende Regler:

1. Ophold dig saa meget som muligt i frisk Luft og Sol.
2. Sørg for rigelig Bevægelse, gaa hver Dag en længere Spadseretur.
3. Nyd kun -Kød i moderat Mængde og slet ikke hver tredie Maaned. Lad Kosten hovedsagelig bestaa af raa Mælk fra sunde Køer eller Geder, Æg, Kornsorter, grøn Gemyse, Smør, Ost og Frugt. Tyg Maden grundigt.
4. Tag dagligt Bad, og hvis dit Blodkredsløb er i Orden, hver Uge et Svedebad.
5. Sørg for daglig Afføring og en ekstra Udrensning af Tarmen med et Afføringsmiddel en Gang ugentlig.
6. Brug porøse Klæder og helst Bomuldsundertøj – højst om Vinteren Uld. Lad Skjortekraven være vid! Lad Tøjet være lyst om Sommeren og mørkt om Vinteren. Bør Halvsko.
7. Gaa tidligt i Seng og staa tidligt op.
8. Sov for aaben Vindue i .et mørkt, stille Værelse: Sov mindst 6½ Time og højst 7½-8 Timer. Kvinder kan sove 8-8½ Time.
9. Hvil hver uge en hel Dag. Tilbring om muligt Tiden Lørdag til mandag ude paa Landet eller i Bjergene.
10. Vær maadeholden i Kønssnydelse. Gift dig, og har du mistet din Ægtefælle, saa gift dig igen.
11. Sky overhede Lokaler, især saadanne med slet Ventilation!
12. Vær maadeholden i Nydelsen af Tobak, Alkohol, Kaffe og Te.
13. Undgaa Sindsbevægelser og Ophidselser. Vær ikke bekymret over for Ting, der ikke kan ændres, og overfor, hvad der muligvis kunde komme.
14. Tal ikke om ubehagelige Ting! Vær viljestærk!

Franske Vidnesbyrd.

Af franske Forskere paa Omraadet maa nævnes Direktøren for Pasteurinstituttet i Paris, Professor Elie Metchni koff, hvis Studier over Aarsagerne til, at saa mange Bulgarer opnaar saa høj en Alder og den bulgarske Tykmælk, Yoghurtens Betydning for en livsforlængende bedre Tarm funktion, er verdenskendt.

Et andet og i en vis Forstand endnu interessantere Vidnesbyrd kommer fra den nylig afdøde fremragende franske Læge Dr. A. Gueniot, tidligere mangeaarig Præsident for det medicinske Akademi i Paris.

Dr. Gueniot skrev sin Bog: Om at leve i hundrede Aar (POUR VIVRE CENT ANS), da Mm var højt oppe i Halvfemserne - og havde praktisk bevist ligesom hans berømte engelske Kollega Sir Herman Weber, at det er muligt at leve godt og længe og bevare stor Arbejdskraft, naar man lever nogenlunde biologisk rigtigt.

Da Dr. Gueniot fyldte hundrede Aar, blev han ifølge Bladene stærkt hyldet af Præsidenten, Regeringen og demedicinske Autoriteter i Frankrig. I sin Bog fremsætter Dr. Gueniot først nogle Grunde eller Beviser for, at selve Livet under normale Forhold er et Gode, som det er værd at bevare, og han undersøger dernæst, hvor længe Mennesket



Uddendørsliv er forfriskende . for baade sjæl og Legeme.

under de samme Forhold burde leve, og kommer til det tidligere omtalte Resultat, at Menneskets normale Alder er tit. hundrede Aar. Han blev selv over 103 Aar og er fornylig død. Han hyldede den Anskuelse, at naar Mennesket ikke lever til sin normale Alder, er det, fordi det overtræder Livets og Sundhedens Love. Jævnfør den kendte franske Sætning: »Mennesket dør ikke, det dræber sig selv« (L'homme ne meurt pas, il se tue).

De konkrete Raad, han giver i sin interessante Bog, kan sammcnfattes i følgende:

1. Sørg for kraftigt Aandedræt allerstørste Vigtighed.

2. At tage Legemsøvelser bør være en Vane, de styrker Energien og alle Legemets Funktioner. At arbejde bidrager til at forlænge Livet, derom afgiver de hundnodaarigcs arbejdsomme Liv veltalende Vidnesbyrd.

3 Vær maadeholden med at spise og vælg ikke de fine krydrede Retter, læg Hovedvægten paa Vegetabilier, Æg, Mælkeriprodukter og Frugter fremfor paa Kødretter, der bør indskrænkes til den mindste Del.

4. Tag lunkne Bade om Vinteren, Søbade med Svømning om Sommeren og Karbade til enhver Aarstid. Det er en hygiejnisk Praksis, som meget maa anbefales. Bade bør skattes højt, de giver ligesom Legemsøvelser Kræfter og et langt Liv. Hudfrotteringer og Hudmassage to Gange daglig, som alle kan udføre paa sig selv, er et godt Erstatningsmiddel for Bade. (Dette er sikkert rigtigt, hvis Frotteringen udføres med vaad Vante).

5. Blandt de medfødte eller erhvervede Fejl, som uafsladelig maa bekæmpes, er Forstoppelsen. Ophobninger i Tyktarmen giver Anledning til et rigt Bakterieliv, og Opsugningen herfra er meget skadelig.

6. Brug en bekvem Dragt, afpasset efter Aarstiden. At gaa med samme Dragt i koldt og varmt Vejr er en Udfordring til Sygdom.

7. Staa op om Morgenens, før du har udtømt din Trang til at sove, det, der mangler, vil være Løkkemad for næste Nats Søvn. Sov i syv Timer eller otte i det højeste, det er tilstrækkeligt.

8. Vask dig med koldt Vand, naar du staar op. Brug ikke Sminke eller Parfume - Renlighed er Sundhed.

9. Foruden Søvnens tag passende Hvile for Genoprettelse af enhver Art Krafttab.

10. Vær meget maadeholden eller afholdende over for spirituøse Drikke og det, hvor fine Navne de end gaar

under. Hold dig fra Udskejelser og kønslige Misbrug. Giftermaal anbefales.

11. Den, der ikke bruger Tobak, har valgt det bedste Parti, det er, hvad jeg foretrækker. Trangen til Tobak er intet naturligt Behov, og man strides om, hvorvidt Brugen forkorter Livet. Det er sikkert nok, at et stærkt Misbrug skader Hukommelsen, lammer Intelligensen, giver Fordøjelsesforstyrrelser og Hjerteuro, men en let Brug kaster en mildnende Taage over Hjernen - det er Tobakkens Hovedfortjeneste.

12. Sig ikke, jeg vil ind paa Dydens og Sundhedens Vej, naar jeg kommer op i Aarene. Det er nu, det gælder, og det er nu, du uden at tøve skal praktisere sunde Vaner med Liv og Lyst. Det er det sikreste - og saa er du fri for at gøre det senere.

Sammendrag af leveregier.

Når vi nu forsøger at faa et Overblik over alle de gode Raad, som disse erfarne og indsigtsfulde Autoriteter giver op for at opnaa det lykkeligste, det indholdsrigeste og det længst Liv, kommer vi til følgende Resultat:

Om syv saare vigtige Ting er alle enige.

1 At frisk Luft inde og ude Døgnet rundt er af umaadelig Betydning for Liv, Stofskifte, Sundhed, Kræfter og Ungdommelighed. At Aandedrætsøvelser er meget, nyttige.

2 At: Legemsøvelser er af største Betydning for Hjertet, Blodomløbet, Stofskiftet og Vævsernæringen. I passende Mængde som Gymnastik og især som Friluftsvudser i Form af Spadsereture, Ridning, Cykling, Roning er de i høj Grad sundheds- og ungdomsbevarende samt livsforlængende.

3 At en fornuftig daglig Hudpleje - især i Form af dagligt Bad, Hudfrottering, Sol- og Luftbad er af største Betydning.

4. At man skal spise sund Føde hovedsagelig bestaaende af Frugter, Grøntsager, Mælk og Mælkeriprodukter, groft Brød, Grød og andre Retter af Kornsorter samt Æg.

At man ikke maa krydre- og salte Maden for stærkt,. Den må derimod tykkes grundigt, og man maa ikke spise mer fra Dag til Dag end at man kan holde den rette vægt.

For meget Fedt og Overernæring begynder at blive farligere, jo længere man kommer op i Alderen

5. At Afføringen maa holdes i fineste Orden daglig, nogle anbefaler en ekstra Afføring ved Hjælp af kunstige Midler een Gang ugentlig.

6. At man skal bruge lette, porøse, varme Klæder, helst ikke Uld allernærmest Kroppen.

7. At man skal have passende Søvn og Hvile i en god Seng, Søvnens Længde: 6-7½ Time, højst 8 Timer. Sov i saa frisk Luft som muligt, for aabent Vindue eller Vindue paa Klem, alt efter Aarstiden.

Om de næste Punkter er Flertallet enigt.

8. Lys og Sol og lyse Boliger anbefales stærkt fra amerikansk, engelsk og tysk Side. Ogsaa Lys- og Solbade.

9. Fra alle Sider tilraades sparsom Kødspisning og det paapeges fra amerikansk, engelsk og tysk Side, at Kødet godt kan undværes og det ofte med Fordel.

10. Med Hensyn til Spiritus holder alle paa Afhold som det bedste, strengt Maadehold som det næstbedste. Hvis man vil bruge Tobak, tilraades Maadehold og en aarlig Undersøgelse af Hjertet og Blodkarrene, saa man kan holde op med Brugen, hvis skadelige Følger viser sig.

11. Alle holder desuden paa, at Arbejde er Liv, Stilstand er Død. For en virkelig sund og varig Ungdom ogsaa op under graa Haar er en daglig Gerning, et dagligt Arbejde, der interesserer, en, og i hvilket man kan gaa op med Liv og Lyst, af største Betydning.

12. Disse Reglers Efterfølgelse har Tendens til at supplere sig selv med Kræfter, Livsmod, Haab og Tillic!, til, Fremtiden - men Troen paa et naadigt, ledende og styrende Forsyn giver et ekstra Tillæg af Velsignelse.

Til Slut opstiller vi vort eget daglige Program.

XXIV

FORFATTERENS PROGRAM

for det høje Maal:

»I fin Form paa alle Alderstrin.«

Daglig Hærtnings- og Sundhedsprogram.

1. Lev i Lys og Sol saa meget som muligt, og vælg til Hjem den lysest mulige Bolig. Drik af den Livskilde, som findes i Lys- og Solbade. (Side 79- -87.)

2. Lev saa meget som muligt i frisk Luft Dag og Nat. Tag Aandedrætsøvelser under Gymnastikken og paa Spadsereturen. Sørg for at faa saa god Luft i Arbejdslokalet som muligt. (Side 82-87.) "

3. Hold Kroppen ren indvendig ved rigelig Vanddrikning samt Frugt- og Grønspisning. (Side 88-89.)

4. Hold Kroppen ren udvendig ved den daglige Vante gnidning (Side 90-101), og tag mindst een Gang om Ugen et Renselsesbad af hele Kroppen.

5. Hold Blodets og Cellevævenes Sundhedstilstand højt oppe ved at spise den sundest mulige Føde, der hovedsagelig maa bestaa af Grønsager, Kartofler, Frugter, Grovbrød og andre ikke forringede Kornprodukter samt Mælk og andre Mejeriprodukter. (S. 111-128.)

6. Gaa tidligt i Seng og staa tidligt op, saa behøver du ikke at sove saa længe. 612-7 Timer i en god Seng, i et velventileret Værelse er nok for Mænd, Kvinder kan behøve lidt mere. (Side 102-110.)

7 Husk paa, at Arbejde maa veksle med Hvile, saa hvis du har trættende, staaende og gaaende Arbejde, prøv saa at komme til at ligge lidt ned i Hvilepauserne. Man hviler dobbelt i liggende Stilling. (Side 161 165.)

8 Hold Blodmløbet og Stofskiftet i Orden ved Motion, daglig Gymnastik og Legemsøvelse. Dette er uhyre vigtigt! Sørg for paa Vej til og fra Arbejdet at faa Legemsbevægelse i fri Luft, fortsæt med det gennem Dagen, naar Lejlighed gives. (Side 129-155.)

9. Inden du gaar i Seng saa tænk efter, om Tyktarmen har gjort sin fulde Skyldighed i Løbet af Dagen; hvis ikke, saa sørg for Afføring, inden du lægger dig. Pas endvidere paa, at Fødderne er varme. Har du forsømt Vantegnidningen om Morgenens, saa tag den om Aftenen, men da bedst som varm Vantegnidning.

10. Gennemfør med Beslutsomhed hele Dagen den Bestemmelse: ikke at gøre noget eller nyde noget, der skader Sundheden.



XXV

LIVSLÆNGDE OG LIVSFORBEDRING

LIVSBERIGELSE - MIDDELLEVETIDEN - SLÆGTENS ÆLDSTE DE STORE MULIGHEDER - LIVSFORBEDRING DEN ALT FOR KORTE VIRKETID

Livsberigelse.

Forfatteren af denne Bog har med sine Raad og Vink ikke tænkt nær saa meget paa Livets Forlængelse som paa Livsforbedring og Livsberigelse, thi en Forøgelse af Livets Længde er ikke nær saa vigtigt som en Forøgelse i Bredde og Dybde, en sjælelig og legemlig livsvarig Kraft og Ungdommelighed, en sjælelig Magtudfoldelse og stor Aandsfylde.

Men trods dette har det alligevel stor Interesse at vide noget om, hvilke Muligheder, der foreligger for ikke blot et rigere, men ogsaa et længere Liv.

Det er herunder interessant at lægge Mærke til, hvor stor Forskel der er ikke blot paa de enkelte Personers Levetid, idet nogle dør straks efter Fødselen, medens andre bli, ver over hundrede Aar gamle, men ogsaa paa den store Forskel i Middellevetiden hos forskellige Folkeslag, den er f. Eks. indtil tre Gange større i Nordens Lande end i Indien.

Middellevetiden.

En anden meget interessant Kendsgerning er den Forhøjelse af Middellevetiden, som har fundet Sted i de mere, civiliserede Lande i de sidste hundrede Aar og da især i den forløbne Tid af dette Aarhundrede. Den skyldes jo hovedsagelig en mere personlig sundhedsmæssig Levevis og bedre offentlig Hygiejne, herunder en mere rationel Bekæmpelse af Børnedødeligheden og de smitsomme Sygdomme samt endelig bedre sociale Kaar.

I Danmark var Middellevetiden i Tiaaret fra 1835-1844 gennemsnitlig 43,6 Aar, nemlig 42,6 Aar for Mænd og 44,7 Aar for Kvinder.

Fem og tyve Aar senere i Tiaaret 1860-70 var den steget med 0,9 Aar til 44,5 (Mænd 43,6, Kvinder 45,5) eller med 13 Dage om Aaret.

Femogtyve Aar senere i Perioden 1885-95 er den steget med $3\frac{1}{2}$ Aar til 48,0 (Mænd 46,9, Kvinder 49,2), d. v. s. i samme Tidsrum med over 3 Gange saa meget eller med 51 Dage om Aaret.

Og saa sker omkring Aarhundredskiftet en endnu større Fremgang. Idet i de følgende 40 Aar fra 1896-1935 Middellevetiden stiger fra 48,0 til 62,9 - eller i 40 Aar med 14,9 Aar - (Mænd 62,0, Kvinder 63,8), d. v. s. med en Stigning paa 136 Dage om Aaret.

Kan denne Stigning fortsættes?

Ja, der synes jo ikke at være nogen Grund til at tro, at vi har naaet Toppen. De ledende Læger i den amerikanske Sundhedsbevægelse mener det muligt i Løbet af 50 Aar at sætte Middellevetiden i De forenede Stater 20 Aar op over den nuværende Højde af 60,8 Aar,

I de bedst stillede Lande er Middellevetiden for øjeblikket en Del højere, saaledes er i New Zealand (67,88), Holland (66,40), Sverige (65,33) Kvindernes Middellevetid over 65 Aar, Mændenes over 63.

Af de store Lande staar England og Wales højest med en Middellevetid for henholdsvis Kvinder og Mænd paa 63,63 og 59,65 - derefter kommer Tyskland og De forenede Stater med lidt lavere Tal. Danmark og Norge staar mellem Sverige og England med en Middellevetid paa henholdsvis 62,9 (Kvinder 63,8, Mænd 62,0) og 62,04 (Kvinder 63,84, Mænd 60,98).

En New Zealænder lever altsaa over $3\frac{1}{2}$ (3,59) Aar længere end en Dansker, en Hollænder næsten 3 Aar længere, men en Amerikaner to Aar kortere, Vi maa tro paa, at disse Tal kan forbedres meget.

Slægtens ældste.

Vi grunder det ikke alene paa de allerede skete Fremgikridt, men ogsaa paa, at der er en stor Mængde, der lever meget længere. Saaledes levede der her i Danmark efter Fotketællingen 1930 tre Mænd og seks Kvinder, som var over 100 Aar, og der var 220, som var over 95 (155 Kvinder og 65 Mænd), Endelig var der 1838 Personer, som var over 90 Aar gamle (1092 Kvinder, 746 Mænd).

Men mange Mennesker bliver endnu ældre. Dr. A. Lorand omtaler saaledes nøjere i sin Bog "Das Altern" jem Personer, der skal have opnaaet en gennemsnitlig Alder af 127 Aar.

Sir Herman Weber anfører i sin Bog "On Longevity", at der ifølge Statistikken 1911 fandtes i England og Wales 128 hundredaarige (eller 4 pr. Million Indbyggere), i Skotland 24 (eller 5 pr. Mill.), i Irland 314 eller 71 pr. Million Indbyggere.

Endelig omtaler Dr. Gueniot i sin Bog "POUR VIVRE CENT ANS" ti forskellige Personer, som har naaet en Alder af fra 100 til 140 Aar eller gennemsnitlig 113 Aar, og han anfører, at den fremragende schweiziske Læge, Dr. A. v. Haller, havde samlet en Liste paa 1111 hundredaarige; heraf var 1000 i Alderen 100-110 Aar, 60 var 110-120 Aar og 51 var over 120 Aar.

Føjes hertil de Vidnesbyrd, der foreligger om mange hundredaarige i Grækenland (Dr. Ormstein, Lord Bacon) og Bulgarien (Metchnikoff), saa skulde der da ikke raade nogen Tvivl om, at Levetiden for de fleste Mennesker er alt for kort. Dette Resultat maa man komme til, selvom man gaar saa langt, at man indrømmer, at nogle af Rapporterne om de sidstnævnte hundredaarige kan være noget upaalidelige og mangelfulde.

Det kunde være fristende at give en kort Levnedsbetegnelse af nogle enkelte af de Mennesker, om hvilke man sikkert ved, at de er blevet betydeligt over 100 Aar gamle og derfor er lige saa mange Beviser for, at en højere Levetid er mulig. Der er jo adskillige Udlændinge, og der er Chr. Jakobsen Drackenberg, som fo'r til Søs og gjorde Tjeneste i den danske Marine og var med i fire Krige. Han blev 146 Aar gammel.

Men vi skal nøjes med at sige nogle Ord om den amerikanske Ingeniør G. E. D. Diamond af San Francisco, som i 1912 døde 116 $\frac{1}{2}$ Aar gammel. I »Mit Livs Historie«, som han udgav, da han var 106 Aar gammel, fortæller han, at han har ført et meget arbejdsomt og for. en stor Del udendørs Liv, at hans Helbred var mindre godt, da han var 50 Aar gammel; men saa begyndte han at leve efter de Grundsætninger, som forfægtes i denne Bog, med det Resultat, at hans Helbred efterhaanden blev bedre og bedre, saa han var i fin Form, da han var 70.

Han har ikke drukket Spiritus, ikke røget Tobak, ikke drukket Kaffe, men arbejdet haardt. I de sidste 60 Aar var han Vegetarianer og levede af Frugter, Kornsorter, Nødder og Grønsager samt Mælk og Æg nu og da. Han spiste kun groft Hvedebrød, aldrig fint Brød, og han siger om sig selv 107 Aar gammel: »Jeg kan ikke se nogen



Fig. 81. Staaende Underbensløftning med Knæbøjning.

Grund, hvorfor jeg ikke skulde leve endnu i mange Aar; thi jeg er sund og har ingen organisk Sygdom. Jeg spiser godt, sover godt og ser yngre ud, end da jeg var 50 Aar; thi den Gang var jeg en gammel Mand og gik foroverbøjet med runde Skuldre." Han mener selv, at hans Ungdommelighed i den høje Alder skyldes hans Kost, den friske



Fig. 82. Rygliggende Benløftning.



Fig. 83. Brystliggende med Kropløftning.



Fig. 84. Hvilende paa det ene Kme Bagoverføring af Anne og Krop.

Luft, det intense Arbejde, det daglige Bad, og sidst men ikke mindst den daglige Gymnastik. I en lille Periode, da han var 105 Aar gammel, følte han sig noget stiv, han kunde nok spadserie og arbejde, men fik Besvær med større Bevægelser af Ben og Arme, men saa tog han fat igen paa de systematiske øvelser med det Resultat efter to Aars Forløb, at han kan sige: »Det kunde synes umuligt, at en Mand i min Alder (105-107 Aar) skulde være i Stand til at gøre sine Muskler elastiske og fyldige og Ledene bevægelige som et Barns, men jeg har visselig opnaaet det, og det allerbedste er, at min Fremgangsmaade kan følges af alle Mænd og Kvinder, som ønsker det.« I den høje Alder af 107 Aar foretog han daglig lange Spadsereture, undertiden lige op til 40 Kilometer. Læger, der undersøgte ham 107 Aar gammel, erklærede *»alle hans Organer er sunde i sjælden Grad uden Tegn paa nær forestående Opløsning.«* - Beretningen om hans Død ni Aar senere fortæller, at hans Død skyldtes en stor Sorg over at han mistede den Kvinde, han elskede.



Fig 85. Diamond som Cykelister og Bokser 106 Aar gammel.

Hosstaaende Billeder viser ham foretagende nogle af sine Legemelsøvelser da han var nær 107 Aar gammel.

De store Muligheder.

Der mangler ikke Folk, som tror paa de store Muligheder. Saaledes har Dr. Louis J. Dublin, Statistiker ved »The Metropolitan Life Insurance Co.« paavist, at hvis de gunstige Dødelighedsforhold, der nu faktisk findes i visse Befolkningslag paa visse Steder, kunde gøres almindelige, saa vilde Middellevetiden alene derved gaa ti Aar op.

Dette viser jo, at hvad man allerede virkelig har naaet ved rationelle Bestræbelser i store Befolkningskredse, er af allerstørste Betydning.

Det viser endvidere, at der er endnu uhyre meget at vinde for Menneskeheden ved at fjerne de Sygdomstilstande, der hjemsøger Menneskene især i de senere Aartier af Livet, og som indbefatter det, vi kalder Alderdomssvaghed og Senilitet. - Her er det, at man maa sætte ind med Livsforbedring.

Livsforbedring.

Der er allerede gjort meget fra det amerikanske Livsforlængelses Instituts Side. Paa dette Institut undersøgtes 100.000 Mænd meget nøje, og den Stigning i organiske Lidelser som hos dem faldt sammen med Aarenes Tal, viser tydeligt, at den almindelige Alderdom-som er en sygelig Tilstand, der i og for sig ikke skyldes Aarenes Tal, men er sygelige Forhold i Legemet, der hovedsagelig skyldes Overtrædelser af Sundhedens Love, og hvis Opstaaen paa Hygiejne- Videnskabens nuværende Standpunkt burde kunne forebygges eller ogsaa helbrede s ved Hjælp af Lægevidenskaben.

Vi maa ikke sige, at det er et Skøn, naar det er en virkelig Realitet. Hvis ikke saadanne Livsforbedringer virkelig kan finde Sted, hvordan vil man saa forklare de Resultater, der er fremkommet ved Livsforsikringsselskabernes Samarbejde med Livsforlængelses-Instituttet i New York. Hos de forsikrede fra Livsforsikringsselskabet »The Metropolitan«, der fik Instituttets Hjælp, faldt Dødeligheden hos dem alle 18 pCt., og hos de 50-60-aarige faldt den, 53 pCt. sammenlignet med de andre forsikrede, der ikke fik denne hygiejniske Vejledning. Hos Livsforsikringsselskabet »Guardian« faldt Dødeligheden hos alle 23 pCt. og hos de 50-60-aarige ligeledes over 50 pCt. sammenlignet med andre forsikrede.

Disse Erfaringer falder fuldstændigt sammen med, hvad vi oplever paa moderne Kuranstalter. En Mængde trætte, svækkede, forpinte Mennesker kommer til os og klager over Alderens haarde Tryk, der, som tidligere omtalt, fuldstændigt forsvinder ved rationel Behandling.

Den alt for korte Virketid.

I Forhold til den Tid, som Mennesker nu maa ofre paa deres Uddannelse, er den Tid, hvori det. er givet dem at virke, jo alt for kort, ofte kun 25-30 Aar, hvor den ved forstandig Fremgangsmaade let kunde være og burde være 40-50 Aar. Nu ses dette vel nok en Gang imellem, men alt for sjældent.

Næsten lige saa ofte ser man, at Folk med et nedbrudt Helbred i 50-erne og 60-erne tager Reb i Sejlene og arbejder energisk for at faa en ny, herlig Arbejdsperiode, og det lykkes for dem, somme Tider i den Grad, at medens kun meget faa kendte til deres Virke tidligere, saa er de blevet berømte ud over Landets Grænser for, hvad de har udrettet i Halvfjerdserne og Firserne.

Denne Herlighed bør blive en fælles Erfaring for de mange, mange. At sidde uvirksom i en Stol og trække *Livet ud i uvirksom Tilstand har kun ringe Værdi* for den enkelte og ingen Værdi for Samfundet, men at lægge 10 -20 eller endnu flere herlige Arbejdsaar til sit Liv er vidunderligt.

Har man gennemgaaet en saadan unyttig Periode paa Grund af Sygdom - og det gør desværre mange af Uforstand og Mangel paa hygiejnisk. Viden - saa giver Helbredelsen en vidunderlig *Tilfredshed og Livsglæde, idet man ikke længer føler sig tilovers og til Byrde, men som et virkeligt nyttigt I'J edlem af Samfundet.*

En sen, men kraftfyldt Arbejdsperiode har ogsaa deri en særlig Velsignelse og Rigdom, at den finder Sted paa et Tidspunkt, da man sidder med Livets rige Erfaringer, og disse Erfaringer kan daarligt undværes, hvis vi skal udrette noget af virkelig Værdi, thi nogen Sandhed er der i Bernhard Shaws Ord: at »dertil behøver vi 300 Aar«.





Nordens største :Kursted - Skodsborg Badesanatorium.

XXVI

INDVENDINGER MOD DENNE BOGS PLAN OG TENDENS.

DET ER RIGTIGT - DET ER MULIGT - VIGTIGE HJÆLPEMIDLER

Vi kan tænke os, at en eller anden, der har læst denne lille Bog opmærksomt igennem, vil sige: »Hvis det overhovedet er muligt at vinde denne højere Sundhedstilstand med ny Ungdom og Livskraft, saa tager det vel saa lang Tid og koster saa store Anstrengelser, at det forekommer mig haabløst at begynde derpaa.« Denne Opfattelse er er ganske forkert.

Det er rigtigt.

Det er ganske rigtigt, at jo mere energisk og rationelt man arbejder, desto hurtigere faar man et smukt Resultat; men ogsaa mindre Anstrengelser kan i Løbet af forholdsvis kort Tid lønne sig saa godt, at man faar Lyst til at gaa videre ad Sundhedens, det vil sige ad Livets og Lykkens Vej.

Det er muligt.

Der kan godt begyndes smaat. Blot man beslutter at *gøre noget hver Dag* og sørger for at faa det gennemført, vil den udmærkede Virkning næsten altid vise sig hurtigere, end man tænker sig.

Vi vil imidlertid ikke nægte, at for *dem, der er langt nede*, er Generobringen af den fulde Sundhed ikke nogen ringe Opgave. Forholdene kan være saa vanskelige, at der kræves baade Tid og Taalmodighed for at naa det store Resultat, især naar man skal naa det ved egne Kræfter og egne Bestræbelser alene.

Vigtige-Hjælpemidler.

Betydeligt hurtigere og lettere gaar det i saadanne Tilfælde, naar Forholdene tillader Anvendelse af de moderne og saare

virkningsfulde fysiske Kurmidler. Ved Hjælp af dem kan selv svære Opgaver mægtigt lettes. Det vil derfor sikkert være klogt, inden vi stopper op, at sige nogle Ord om disse mægtige Hjælpemidler.



XXVII MÆGTIGE HJÆLPEMIDLER

FYSISKE KURMIDLER - SUND FØDE - ENESTAAENDE VIRKNINGER

Fysiske Kurmidler.

De gode Virkninger af de fysiske Kurmidlers Anvendelse er undertiden saa store, at man ofte synes, man for rigtig at betegne dem - maa ty til Ordet: Mirakler.

De fysiske Behandlinger omfatter især alle Slags *Sol og Lysbehandlinger*, der gives med Højsol eller Kvartslamper, Soluxlamper, Kulbuelys (Finsenlys), Glødelys, Røddlys osv. Alle disse Behandlinger kan efter Forholdene gives paa hele Kroppen eller paa enkelte Legemsdele.

Endvidere *medicinske Bade og Vandbehandlinger* af alle Arter som Kulsyrebade, Nauheimerbade, Kreutznacherbade, Svovlbade, Iltbade, Hylkobade, Fyrrenaalsbade, Halvbade, Sædebade, varme Pakninger, Saltgnidninger og Brusebade m. fl.

Elektriske Behandlinger som galvaniske og faradiske Bade, Fircellebade, Galvanisation, Faradisation, Teslastrømme, Franklinisation, Langbølge- og Kortbølgediatermi m. m.

Rørelsesbehandlinger i alle Former: Massage, Sygegymnastik, Vibrationer, Frigymnastik, Mullerøvelser, Stavgymnastik, Tennis, Badminton, Køllesving, Haandvægtsøvelser osv.

Sund Føde.

Sund Føde med rigelig Tilsætning af Frugt og Grønsager, saa Kosten bliver alkaliserende og kommer til at indeholde alle for en høj Sundhedstilstand nødvendige Stoffer, altsaa ogsaa rigelig af Mineralstoffer og Vitaminer, maa ogsaa henregnes til de fysiske Kurmidler, ligesom tilstrækkelig frisk Luft, Søvn, Hvile og Rekreation.

Man kunde spørge: Hvorfor har disse fysiske Kurmidler saa enestaaende Virkninger?

Enestaaende Virkninger.

Enestaaende Virkninger har de fysiske Kurmidler af følgende fem Grunde:

1. Fordi de spiller paa en million-strengt følsom Harpe, dvs. paa Hudens mægtige Net af Følenerver, af sympatiske, vasomotoriske og trofiske Nerver. Den Opfriskning, som Huden faar ved de fysiske Behandlinger, vil før eller senere føles som en ny kraftig Livsstrøm gennem alle Væv og Organer og skabe nye Impulser, nyt Initiativ, forøget Energi og Handlekraft.
2. Fordi de beforder Udskillelsen af Trætheds- og Tungsindsgifte ved at fremkalde forøget Virksomhed i de mægtige, udskillende Organer: Lungerne, Huden, Nyrerne og Tarmen.

3. Fordi de er sande Livs-Vækkere, dvs. de virker pirrende og opkvikkende paa alle Livsprocesserne i Vævene, sætter Lymfe- og Blodkredsløbet i større Fart, og faar ved det kraftigere Aandedræt Livets Flamme til at brænde stærkere og klarere paa Livets Esse.
4. Fordi de virker hærdende paa Hud, Nerver og andre Organer, og derved forhøjer Modstandskraften og Umodtageligheden over for Sygdomsangreb, f. Eks. Forkølelse, Influenza, Katarrer i Luftveje og Fordøjelsesorganer.
5. Fordi de er en mægtig Kræfternes Kilde, der, skønt kunstig frembragt, giver en stor og længevarende Stigning i Arbejdsevne, Udholdenhed, Energi og Virketrang.

Da det er paa Kuranstalterne, at man særlig søger at hjælpe de halvt-raske og de oppegaaende kronisk syge, er det også der, man finder det alsidige Kurapparat, og hvor man vinder den største Erfaring i de fysiske Kurmidlers Anvendelse mod alle Former af Svækkelse lige fra de lette Former af Træthed og trykket Humør til de svære Former af Alderdomssvækkelse og Arbejdsudygtighed.



XXVIII

VIGTIGE PUNKTER.

ET KLART INDBLIK - SUNDE RÆSONNEMENTER - STORE MULIGHEDER RATIONEL LEGEMSRØGT ER IKKE ASKESE ELLER
FORSAGELSE LYKKENS FIRKLØVER

Et klart Indblik.

Denne Bog skulde give dig et klart Indblik i Betingelserne for at kunne bevare din Sundhed, din Ungdom og Livskraft saa langt op i Aarene som muligt. Vi har foran omtalt ikke saa faa berømte Læger, som grundigt har behandlet dette Spørgsmaal.

Sunde Ræsonnementer.

Flere af disse berømte Lægers Argumenter og Ræsonnementer maa have stor Vægt paa Grund af den Aands- og Legemsfriskhed, som de har lagt for Dagen i høj Alder. Endvidere har vi de Undersøgelser, der er foretaget af »Life Extension Institute« i New York, i Kraft af hvilke man maa komme til den Slutning, at Menneskets normale Levetid ligger nærmere ved 100 Aar end ved 70 Aar.

Imidlertid kommer det ikke saa meget an paa Livets Længde, som paa Livets Indhold. Hellere leve et kort og indholdsrigt Liv end et langt Liv, fattigt paa Indhold.

Imidlertid ligger Forholdene saadan, at de Veje og Midler, der skaffer os Sundhed, Arbejdsglæde og Livslykke, 'Iamtidig vil bevirke, at vi lever længere. Der findes ingen Metode, hvormed man kan opnaa Livets store virkelige Værdier, uden at man samtidig opnaar Livsforlængelse.

Store Muligheder.

Hensigten med denne Bog har hovedsagelig været den at sætte Tanker i Bevægelse og at gøre opmærksom paa store Muligheder, som alt for mange lader uænsede, og forhaabentlig er denne Hensigt naaet. Skænker man lunlt de i Bogen fremholdte Kendsgerninger fornøden grundig Eftertanke, saa maa man blive interesseret i at "Pii, lil den Rigdom, som en længevarende Ungdom med Livsfriskhed og høj Arbejdsevne skænker en, og man maa faa Lyst til at sætte noget ind paa selv at blive den lykkelige Ejer deraf.

Hvis en eller anden saa efter at have gjort sig visse Anstrengelser ikke naar helt frem til Maalet, vil de dog erfare at de har faaet en virkelig Livsberigelse ved at følge de givne Vink.

Professor Fisher ved Universitetet i Yale har paavist, at de fleste Mennesker, der lever, som Folk gør flest, kun opnaar en Brøkdæl af deres Muligheder, d.v.s., at deres Liv er langt fattigere, end det behøvede at være, samtidigt med at det også bliver kortere. Skal et Samfund naa til en virkelig høj Udvikling, hvor man er i Stand til at nyde Tilværelsen paa den rigtige Maade, saa maa der paa mange Områder sadles om. Desværre er Almenheden på dette Omraade saa ukyndig og uoplyst, at den som Regel er tilbøjelig til at mene, at den, der gennemfører en sund Levevis, er en taabdig Asket eller Selvplager.

Rationel legemsrøgt er ikke Askese.

Der, hvor alle Forhold ellers er lige, faar den, der følger Sundhedens Kongevej, den rigeste Livsnydelse og de højeste Resultater af sin Tilværelse frem for den, der gaar sine egne Veje uden Hensyn til Sundheden. For blot at tage et Eksempel kan nævnes, at mange, for hvem et saakaldt »godt Bord« er en stor Nydelse, bestemt tror at vide, at den, der spiser en mindre krydret, men ligefrem, naturlig og sund Føde, gaar Glip af noget, fordi der formentlig ingen rigtig Nydelse er ved slig Mad. Dette er en stor Fejltagelse; thi tværtimod opstaar der hos den, der spiser rigtig tilberedt sund Føde, efterhaanden en saa stor Forfinelse af Smagen, at Nydelsen i høj Grad forøges ved, at man kun spiser sunde, kraftgivende og styrkebringende Fødemidler.

Lykkens Firkløver.

Med sund Levevis, *og kun med den*, følger fire saare vigtige og usigelig kostelige Ting, som man godt kunde kalde Lykkens Firkløver: Smertefrihed, stort Velbefindende, stor Arbejdsevne og rig Livsglær. Men heraf fødes atter den varige Tilfredshed, det lys{ ilaab, den faste Tro paa Fremtidens Muligheder og den store Begejstring, som faar os til at sige med Horaee Fleteher: »Livet er herligt, og det er let at leve, bare man faar begyndt paa den rigtige Maade.«

XXIX

TVIVLERE OG SORTSEERE.

BLIV A-MENNESKE - KENDSGERNINGER FORELIGGER - DET KAN I HØJ GRAD NYTTE - NOGET I HØJ GRAD MÆRKE- LIGT - SAA TIL SUNDHED OG HØST SUNDHED - ET HERLIGT PROBLEM

Bliv A-Menneske,

Kære Læser. Jeg synes at høre dig sige: »Jeg kan ikke tro paa, at det er muligt ogsaa for mig at naa et højt Sundhedsstandpunkt. Jeg kan ikke blive A-Menneske.«

Denne Indvending er saare naturlig, Jeg har selv sagt det samme i min egen Sygdomsperiode for Aartier tilbage, og Tusinder og atter Tusinder af mine Patienter er i deres syge Tilstand fremkommet med den samme Indvending; men paa Trods heraf er de forholdsvis hurtigt blevet af en anden Mening, naar de blot selv i den værste Tvivl har haft Viljekraft nok til at tage fat og paabegynde Arbejdet for en højere Sundhedstilstand.

Kendsgerninger foreligger.

Al Skepticisme kan jo ikke forandre den Realitet, at Kendsgerningerne foreligger, og Fakta forsvinder jo ikke, fordi de benægtes jævnfør Dr. med. Hans Kaarsberg's Ord: "Sandheden er en underlig Urt, den dør ikke, fordi man træder paa den."

Desværre er det umuligt straks at overbevise dem, der intet vil foretage sig, og som er kommet saa langt ned i Tvivlens og Forsagthedens Sump, at de intet Lys kan øjne, selvom de over for de foreliggende Kendsgerninger maa indrømme, at andre

har kunnet naa frem til et smukt Resultat. De siger paa Trods af Kendsgerningerne: »Ja, jeg maa tro, at Per og Povl har kunnet naa et smukt Resultat, men det maa jo være, fordi de har haft Forudsætninger, som ikke findes hos mig.«

En saa indgroet Pessimisme er naturligvis slem at bakse med baade for Personen selv og for Lægen, men kan man blot faa Pessimisten til at handle, til at gøre noget, idet man forestiller ham, at hvad der foreslaas dog under alle Omstændigheder ikke kan skade, men altid gavne mere eller mindre, saa har man vundet den halve Sejr. Ethvert Forsøg, der forløber godt, vil nemlig i henimod 100 pCt. af Tilfældene forholdsvis hurtigt give saa megen Bedring, at Pessimisten beslutter sig til at fortsætte, til et virkeligt værdifuldt Resultat er opnaaet. Saadan er det gaaet i Titusinder af Tilfælde, og saadan vil det fremdeles gaa enhver, der tager fat, selv hvor der tilsyneladende kun foreligger smaa Forudsætninger.

Det kan i høj Grad nytte.

Andre Pessimister vil spørge: »Hvad kan det nytte?« Dette Spørgsmaal kan besvares med al den Vægt, der ligger i tusindtallige Erfaringer: Det kan i høj Grad nytte!

Det er nemlig en straalende Sandhed, som i Længden hverken kan benægtes eller ties ihjel, at der næppe findes noget Omraade, hvor maalbevidst Arbejde lønner sig saa kongeligt som Arbejdet for en højere Sundhedstilstand, hvad der i Realiteten betyder Arbejde for et rigere og mere lykkefyldt Menneskeliv.

Noget i høj Grad mærkeligt.

I denne Forbindelse maa det imidlertid betegnes som noget i høj Grad mærkeligt, at en Mængde Mennesket, naar de stilles over for et saa klogt og fornuftigt Problem, som Arbejdet for Sundheden er, saa skal de betænke sig syv lange og syv brede, inden de begynder paa det, hvorimod de samme Mennesker ofte er hurtige nok til at handle, naar det drejer sig om at begaa Dumheder. Den personlige Hygiejne er dog et Omraade, hvor man frem for alle andre med Tryghed kan handle hurtigt, evigt forvisset om at den gamle Lov: »Hvad et Menneske saar, 'Ikal det ogsaa høste,« gælder ogsaa her, altsaa: *Saa til Sundhed og høst Sundhed.*

Et herligt Problem.

Til Slut vil jeg sige til dig, ærede Læser: Bliv ikke staaende tvivlende og tøvende over for dette Problem, som er det største af alle Problemer, der hører denne Jord til, og som giver en overordentlig vigtig Basis for al aandelig Vækst og Udvikling.

Begynd med dig selv, gør noget hver Dag for at bringe din Sundhedstilstand højere op. Gør noget hver Dag for at højne din Arbejdsevne legemligt og aandeligt, og du vil selv blive forbavset over Resultatet. Begynd hellere i Dag end i Morgen. Faa andre til at gøre dig Selskab, men kan du ikke straks det, saa vis dem i hvert fald et godt Eksempel.

Begynd! Begynd! Begynd!

Og hold ikke op, før du har naaet et Resultat, som du kan være stolt af. Saa ved vi, at du vil glæde dig derover, saa længe du lever, og vi ved tillige, at du derigennem vil have beriget dit eget og andres Liv og gjort en Indsats for Samfundssundhedens Højnelse saavel som for Samfundslivets Forbedring og Forædling.

Begynd I Dag!

Indholdsfortegnelse

Forord

Kapitel 1: UNGDOM Hvem er ung? - Hvad er Ungdom?

Kapitel 2. UANEDE MULIGHEDER Haab for de haabløse - Arven - Tab ikke Modet - Vidundermaskinen - Rigere end den syge Mangemillionær.

Kapitel 3: TRE SLAGS MENNESKER En Kendsgerning af højeste Interesse - Føler du dig sund? Føler du dig gammel? - Føler du dig uden Kræfter? - Føler du dig træt? - Føler du dig tung i Sindet?

Kapitel 4 MENNESKELEGEMET Menneskelegemets Grundstoffer - Menneskelegemets sammensatte Stoffer.

Kapitel 5 STOFSKIFTET Læren om Stofskiftet er et Glædesbudskab - Lige vigtigt for sunde og syge - Stofoptagelse - Stofomsætning - Skema for Stofskiftets tre Trin - En straalende Virkelighed - Stofudskillelsen - Stofskifteforstyrrelser hos trætte og svækkede - Trætheden.

Kapitel 6 ALDERDOMSSVÆKKELSE Alderdomstegn - Tidlig Alderdoms Aarsager - Giftene udefra Giftene indefra.

Kapitel 7 VEJE OG MIDLER til at naa den højeste jordiske Rigdom i Form af langvarig grundfæstet, sjælelig og legemlig Ungdom og Sundhed.

Kapitel 8 STATUSOPGØRELSE' En skæbnsvanger Forsømmelse - Den virkelig kloge - Farer, der truer - Hvis Folk virkelig forstod - En grundig Statusopgørelse - Det klogeste af alt klogt - Hvorledes foregaar Statusopgørelsen ? - Undersøgelsen.

Kapitel 9 SLAGPLANEN, Bort med alt, der skader - Frem med alt, der gavner - Hvad du selv skal gøre.

Kapitel 10 LYS OG SOL Man bør leve i Lys)og Sol - Lyset et udmærket Helbredelsesmiddel - Lyset vigtigt for sunde og syge.

Kapitel 11 FRISK LUFT Luften, vort Element - Mægtig Sundhed i fri Luft - Frisk Luft om Natten - Pettenkofers Kammer - Luftens Forurening Daarlig Luft Aarsag til Sygdom.

Kapitel 12 VAND Du skal have Vand indvendig og udvendig - Vand indvendig Vand udvendig - - Sveden - Hudfunktionernes Betydning - Det daglige Bad store Betydning - Den kolde Vantegnidning - Hjælpemi (er - Fremgangsmaade - Virkning Reaktionen - Reaktionsbetingelser - Vantegnidning for ældre Den hede Vantegnidning - Vantegnidning for syge - Lige udmærket for sunde og syge.

Kapitel 13 SØVN OG HVILE Du skal sørge for tilstrækkelig Søvn og Hvile - Hvorfor Søvn er saa vigtig - Hvor megen Søvn behøves - Sovebetingelser.

Kapitel 14 SUND FØDE Sund og hensigtsmæssig Føde - Æggehvdestoffer, Proteiner Kulhydrater - Fedtstoffer - Mineralstoffer, Salte - Baseoverskud og Syreoverskud - Vitaminer - Vitamin A - Vitamin B-1 - Vitamin B-2 og 3 - Vitamin C - Vitamin D - Vitamin E Smagsstoffer - En livsvigtig Kundskab - Kostspørgsmaalet er et Livsspørgsmaal.

Kapitel 15 LEGEMSØVELSER OG MOTION Systematiske Legemsøvelser - Fodture - Gymnastiske øvelser i alle Aldre - Sporten - Mullers 5 Minutters System - Kaptajn J. P. Jespersens Stavsystem - Kredsløbsforbedrende Bengymnastik- Afføringsbefordrende Gymnastik - Andre Former for Legemsøvelser.

Kapitel 16 RATIONEL BEKLÆDNING. Beskyttelse mod Kulden - 8 Fordringer til Underbeklædningen - Yderbeklædningen - Rationel Beklædning.

Kapitel 17 HVILE-FERIE-REKREATION Hvile - Ferie og Rekreation.

Kapitel 18 HVAD LÆGEN MAA GØRE

Kapitel 19 SYGELIGE TILSTANDE S AFHJÆLPNING Blodmangel - Hormonmangel og Hormonoverskud - Fedtsyge- Fedtinfiltrationer - Aarsager til overdreven Fedme - Svage Nerver - Mave-Tarmforstyrrelser - Mere alvorlige Tilstande.

Kapitel 20 FORSTOPPELSE En alvorlig hygiejnisk Forsyndelse - Vanemæssig Forstoppelse Skjult Forstoppelse - Ubehagelige Symptomer - Almindelige Aarsager- Forraadnelsesgifte fra Tarmen - Tarmfloraen Tarmfloraens Beskaffenhed - Gæringsbakterier og Forraadningsbakterier - Gennemfør en rationel Tarmhygiejne.

Kapitel 21 VIDUNDERKIRTLERNE Karakteristisk byggede Organer - Hjernevedhængen - Hypofyseforlappen - Hypofysebaglappen - Hypofyse mellem lappen Skjoldbruskkirtlen - Biskjoldbruskkirtlerne - Brisselen - Binyerne - Bugspytkirtlen - Insulinet - Kønnskirtlernes Hormonindsøndring - Andre Hormoner - Hormonernes store Betydning.

Kapitel 22 KRONISKE FORGIFTNINGER Stofskiftegifte - Gifte fra smitsomme Sygdomme - Giftige Nydelsesmidler - Purinholdige Fødemidler - Metalgifte.

Kapitel 23 VÆGTIGE VIDNESBYRD OM DE BEDSTE LEVEREGLER.. Amerikanske Vidnesbyrd - Engelske Vidnesbyrd - Tyske Vidnesbyrd - Franske Vidnesbyrd - Sammendrag af Leveregler – Syv saare vigtige Ting.

Kapitel 24 FORFATTERENS PROGRAM for det høje Maal: I fin Form paa alle Alderstrin. Daglig Hærtnings- og Sundhedsprogram.

Kapitel 25 LIVSLÆNGDE OG LIVS FORBEDRING Livsberigelse - Middellevetiden - Slægtens ældste - De store Muligheder - Livsforbedring - Den alt for korte Virketid.

Kapitel 26 INDVENDINGER mod denne Bogs Plan og Tendens. Det er rigtigt - Det er muligt - Vigtige Hjælpemidler.

Kapitel 27 MÆGTIGE HJÆLPEMIDLER Fysiske Kurmidler - Sund Føde - Enestaaende Virkninger.

Kapitel 28 VIGTIGE PUNKTER Et klart Indblik - Sunde Ræsonnementer - Store Muligheder Rationel Legemsrøgt er ikke Askese eller Forsagelse - Lykkens Firkløver.

Kapitel 29 TVIVLERE OG SORTSEERE Bliv A-Menneske - Kendsgerninger foreligger - Det kan i høj Grad nytte - Noget i høj Grad mærkeligt - Saa til Sundhed og høst Sundhed - Et herligt Problem - Begynd i Dag.