

To kendte danske sundhedsapostle fra 1900-tallet

A. I.P. Müller



Hvad nytter det at man får arm-muskler som en matros, hvis resten af kroppen bliver forsømt? Det er vigtigt at have stærke lunger og hjerte, sund hud, kraftig fordøjelse, solide nyrer og lever. Sådan!

Det var J. P. Müllers svar til dem, der havde skabt andre "systemer" til udvikling af muskulaturen.

Håndvægte, snedige apparater, træk i elastiske snore. Alt det, der ydede modstand og gav kræfter. Det var helt forkert! Det var også forkert kun at dyrke én sport og kun den. Og diæten var vigtig: "Brød, kartofler, grøntsager og mælkemad. Højest en halv frikadelle nu og da". Det var, hvad børn burde have.

Og så skrev han sine erfaringer i bogen "Mit System; 15 minutters dagligt Arbejde for Sundhedens skyld".

Et kvarters gymnastik hver dag, afvaskning og frottering foran et åbent vindue. Det var Jørgen Peter Müllers recept. I bogstaveligste forstand. Den gav ham så mange

penge, at han ikke behøvede nogen fast stilling resten af livet og i lange perioder kunne bo i udlandet. Han var en sand sundhedsapostel, der dog ikke var respekteret af alle i Danmark.

Jørgen Peter Müller (bedre kendt som /J.P. Müller, 7. oktober 1866 i Asserballe på Als – 17. november 1938 i Aarhus) var en kendt dansk gymnastik-lærer og sundhedsapostel. Hans bog Mit System (1904) var en stor succes: allerede i 1905 kom den i engelsk oversættelse, og senere udkom nye udgaver på dansk og flere andre sprog.

I alle årene – fra sin tidlige barndom til sin død – er IP fascineret af kroppen, idrætten og fysisk udvikling. Det starter med barndomsdigte om krop og sundhed, der bliver til løb og sved og træning, som ender med udgivelserne af bestsellerne *Mit System* og *Kønsmoral og Livslykke*.

IP's første bog, Mit System, blev udgivet da han var 40 og præsenterede et 15 minutters hjemme-trænings-program, der skabte et nyt fokus på kroppen.

MIT SYSTEM (film)

En motions-bølge var skabt. IP's bog solgte de første fire måneder 30.000 eksemplarer i Danmark også støttet af IP's Danmarksturne, hvor han optrådte stort set nøgen.

B. M. Hindhede



Mikkel Hindhede (1862-1945) var sygehus-læge på Skanderborg Amtssygehus fra 1892-1910. Han blev Danmarks første og største ernæringsekspert med stor indflydelse på danskernes levevis.

Mikkel Hindhede var en gårdmandssøn fra Ringkøbingegnen. Han tog en opsigtsvækkende flot eksamen på lægestudiet og alt pegede hen imod en karriere som videnskabsmand. Flere betragtede ham som et geni. Men det interesserede ham ikke:

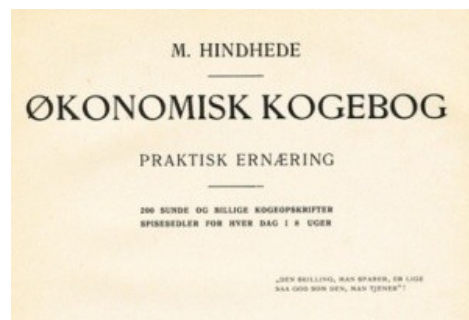
“Jeg var et ganske almindeligt menneske, som levede et sundt liv, mens mine kammerater i mere eller mindre grad ødelagde sig ved datidens usunde studenterliv, alkoholmisbrug, muligt med påfølgende pigebesøg osv.”

Hans far gav sine børn dette råd:

*Lev nøjsomt!
Drik ikke spiritus!
Ryg ikke tobak!*

Den unge Mikkel Hindhede gik tidligt i seng og stod tidligt op. Søndag morgen stod han op kl.5 og cyklede hele dagen i skovene. Det gav sundhed og arbejdsglæde.

Hindhede udgav flere kokebøger. Denne er fra 1907 og tilegnet den sparsommelige husmoder.



Mikkel Hindhede eksperimenterede med ernæring. Som gårdmandssøn var han vokset op på en diæt af traditionel solid bondekost – dvs. byggryns-grød, rugbrød med tyndt smør, grønkalssuppe og tonsvis af kartofler; mens der til gengæld blev sparet på kød. Hindhede mente at denne kost var sund ernæring for alle.

Hindhede var den første læge i Danmark som sløjfede alkohol, der dengang meget brugt i medicinsk behandling.

I stedet fremhævede han betydningen af sund, enkel kost, rigelig med frisk luft og motion.

Hindhede var forud for sin tid, og han var ikke altid populær.

***Tidlig seng og tidligt op,
det gør dig sund
i sjæl og krop.***

Det var Hindhedes parole.

Hermed var grundlaget skabt for den i mange år omdiskuterede "Hindhedekost."

Han lagde mange kræfter i sin køkkenhave på Emilievej, og hans egen familie – konen og børnene – var deltagere i ernærings-forsøgene.

Over en 10 års periode satte han hele familien på en kost, der næsten var helt vegetarisk.

Resultatet var, at hans børn blev ualmindeligt sunde og kraftige. Ikke alene spiste de sund mad. Maden var også billig!

Hans forsøg vakte stor opmærksomhed ikke bare i Danmark, men også i udlandet.

I 1906/1907 udsendte han sine første af en lang række bøger om sund mad. Man skulle skære ned på proteinerne – kød især! - børnene skulle have havregrød. Han tillod sig endda at påstå, at det fine sigtemel var usundt; kliddet – som man gav dyrene – skulle være føde for mennesker.

Den ideelle kost ifølge Mikkil Hindhede var sammensat af groft brød, kartofler, smør, frugt og grøntsager med lidt mælk.

Vi bør ikke dø, før vi er mellem 80 og 100 år sagde Hindhede. Selv døde han som 83 årig i 1945.

**EN INTERESSANT OG INSPIRERENDE
FILM OM HINDBEDES
,ERNÆRINGSPOLITIK'**

***What happened when a whole
country gave up meat?***