

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 7 (1899)

**Heft:** 16

  

**Artikel:** Der Vegetarismus

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-545208>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Das Rote Kreuz

**Abonnement:**  
Für die Schweiz: jährlich 3 Fr., halb-  
jährlich 1 Fr. 75.  
Für das Ausland: jährlich 4 Fr., halb-  
jährlich 2 Fr. —  
Preis der einzelnen Nummer 20 Cts.



**Insertionspreis:**  
(per einspaltige Petitzeile):  
Für die Schweiz . . . . . 30 Ct.  
Für das Ausland . . . . . 40 "  
**Reklamen:**  
1 Fr. — per Redaktionszeile.

## Offizielles Organ und Eigentum

des Schweiz. Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins  
und des schweizerischen Samariterbundes.

Korrespondenzblatt für Krankenvereine und Krankenmobiliemagazine.

Er erscheint am 1. und 15. jeden Monats.

**Redaktion:** Schweizerisches Generalsekretariat für freiwilligen Sanitätsdienst (Dr. W. Sahli), Bern.  
Alle die Administration betreffenden Mitteilungen, Abonnemente, Reklamationen zc. sind bis auf weiteres  
zu richten an Hrn. Louis Cramer, Plattenstraße 28, Zürich V.

Annoncen nehmen entgegen die Administration in Zürich und die Buchdruckerei Schuler & Cie. in Biel.

## Der Vegetarismus.

In Nr. 12 des 16. Jahrganges der „Neuen Zeit“ ist aus der Feder von Frau Dr. H. B. Adams-Lehmann ein Artikel über das obige Thema erschienen, den wir in seinen Hauptzügen unsern Lesern nicht vorenthalten wollen, da er in trefflicher und sachlicher Weise zeigt, warum der Vegetarismus als eine Verirrung bezeichnet werden muß und weil er zugleich die wichtigsten Thatfachen der Ernährungskunde anführt und begründet.

Frau Dr. Adams konstatiert eingangs, daß durch Jahrzehnte lange, eifrige Forschung das frühere Dunkel gelichtet und eine exakte Ernährungswissenschaft geschaffen worden ist, die durchwegs die nebelhaften Spekulationen verlassen und sich auf den festen Boden der Thatfachen gestellt hat. Heute wissen wir, was zur Ernährung gehört, und die Verwirklichung dieser Erkenntnis ist nur mehr eine Frage von Verstand und Geld. Damit ist auch die Frage des Vegetarismus erledigt, und es ist Sache der Wissenschaft geworden, das Richtige, was er enthält, zu begründen und das Unrichtige zu verwerfen. In diesem Sinne sei es gestattet, das Thatsächliche in aller Kürze zusammenzufassen.

Unser Körper besteht aus bestimmten, wohlbekanntem Stoffen, darunter Eiweiß in einem Verhältnis von 16 Prozent. Die Muskeln, von denen unsere Leistungsfähigkeit in erster Linie abhängt, und welche circa 42 Prozent des Körpergewichtes ausmachen, bestehen zu 21 Prozent aus Eiweiß. Nach dem Wasser, welches 64 Prozent des Körpers ausmacht, ist das Eiweiß mit seinen 16 Prozent das vornehmste Baumaterial des menschlichen Organismus. Es ist also klar, daß wir das Eiweiß zum Leben nötig haben, erstens um den Körper überhaupt aufzubauen, und zweitens, um verbrauchte Körpersubstanzen zu ersetzen. Das Kind, welches mit 6 Pfund zur Welt kommt und zu einem 120—200 Pfund schweren Manne heranwächst, muß offenbar dieses „Mehr“ an Gewicht irgendwo hernehmen. Aber auch nach vollendeter Entwicklung verbrauchen wir täglich eine bestimmte Menge Körpereiwweiß, welches ersetzt werden muß, wenn der Körper nicht schwinden soll.

Woher erhalten wir nun dieses Eiweiß? Einzig und allein von dem Eiweiß, welches wir in der Nahrung genießen. Es gibt keinen anderen Stoff, welcher sich im Körper in Eiweiß verwandeln kann. Nur aus Nahrungseiwweiß entsteht Körpereiwweiß. Daraus folgt, daß wir Eiweiß zu uns nehmen müssen, und zwar ist die für einen mittelschweren Mann erforderliche Menge rund 120 Gramm im Tage.

Kein thierisches Wesen kann sich dem Eiweißbedürfnis entziehen. Alle brauchen Eiweiß und müssen ohne Eiweiß sterben. Auch Vegetarier strengster Ordnung sind keine Ausnahmen;

Unterschiede bestehen nur in der Art des genossenen Eiweißes. Manche Tiere leben bekanntlich von tierischem Eiweiß, manche von pflanzlichem, manche von beidem gemischt. Durch den Bau seiner Verdauungsorgane gehört der Mensch zu der letzten Gruppe und hat sich in der ganzen Welt, sofern er sich nicht in einer Zwangslage befand, für eine gemischte Tier- und Pflanzkost erklärt.

Diese Naturstimme hat sich auch vor der Wissenschaft als vernünftig erwiesen. Quellen des Eiweißes sind bekanntlich Fleisch, Blut, Eingeweide, Milch, Eier und Pflanzensamen, in kaum nennenswerten Mengen auch andere Pflanzenteile. Der Normalmensch, in Übereinstimmung mit der theoretischen Wissenschaft, deckt seinen Eiweißbedarf aus allen diesen Quellen und befindet sich wohl dabei. Nun aber kommt der Vegetarier und sagt, daß nur die pflanzlichen Quellen naturgemäß und gesund seien und die anderen verboten. Früher, wie er diese Behauptung aufstellte, hatte sie einige Berechtigung, denn sie war die Auflehnung gegen die reine oder fast reine Fleischkost, welche für uns noch weniger taugt als die reine Pflanzkost. Denn der Mensch kann nicht leben von Eiweiß allein, er braucht auch Fett und Kohlenhydrate. Kohlenhydrate sind aber im Fleische nicht enthalten; Kohlenhydrate sind Stärkemehl und Zucker, und diese finden wir vorzugsweise in Samen, Wurzeln und Obst.

Der Vegetarier predigte also die Rückkehr zum Samen, Wurzeln und Obst, und that wohl daran. Denn wir brauchen diese Kohlenhydrate zur Muskelarbeit, wie wir das Eiweiß zum Muskelaufbau brauchen. Ohne Eiweiß keine Muskel, aber ohne Kohlenhydrate keine Muskelarbeit. Es ist dasselbe Verhältnis, um mich eines Vergleichs des Physiologen Hermann zu bedienen, wie etwa zwischen dem Eisen, aus welchem eine Maschine gemacht wird, und der Kohle, die sie heizt: ohne Eisen keine Maschine, aber ohne Kohlen kein Dampf. Diese Behauptung ist zwar nicht unbedingt richtig, denn auch das Fett liefert Muskelarbeit, aber für den menschlichen Organismus ist es zweckmäßiger, ein Gemisch von Fett und Kohlenhydraten zu verwenden und zwar Kohlenhydrate in erster Linie. Bei einem Mann von 70 Kilo Körpergewicht beträgt der Bedarf 500 Gramm im Tage; daher kommt es, daß bedeutende körperliche Leistungen bei einer Kohlenhydratkost ausführbar sind, z. B. die von den Vegetariern so sehr hervorgehobenen großen Wettmärsche bei Brot und Salz. Es bedurfte gar nicht erst dieser vereinzelt Beispiele, liefern uns doch die reiseessenden Japaner im großen Maßstabe den Beweis von dem Wert der Kohlenhydrate für Muskelarbeit. Ein japanischer Läufer zieht Wagen und Insassen 50—70 Kilometer per Tag. Das ist eine ungeheure Leistung, zu der er durch den Genuß von drei bis vier Pfund Reis im Tage befähigt wird. Bestände aber seine Nahrung lediglich aus Reis, so würde es mit der Leistungsfähigkeit sehr bald vorbei sein. Neben dem eiweißarmen Reis genießt der Japaner Hülsenfrüchte, Fische und Rindfleisch, wodurch sein Eiweißkonsum auf 80—100 Gramm im täglichen Durchschnitt erhöht wird, und auch der Kuli nimmt diese Eiweißträger zu sich, wenn er sich unterwegs vom Laufe ausruht.

Dieser Eiweißkonsum der durchschnittlich 50 Kilogramm schweren Japaner entspricht den 120 Gramm, welche Voit bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm verlangt.

Nun gibt es allerhand Vegetarier. Eine Dame, welche seit Jahren eine hervorragende Stelle in der Gemeinde einnimmt, erklärte z. B., man müsse vorläufig noch mit der gemischten Getreide- und Obstnahrung fürlieb nehmen; nachdem der Obstbau die nötige Ausdehnung erlangt habe, würde man sich aber ausschließlich von Obst ernähren und der Apfelbaum sei die Lösung der sozialen Frage.

Nun enthält der Apfel 0,36 Prozent Eiweiß. Um 120 Gramm Eiweiß zu erhalten, müßte man also täglich die Kleinigkeit von 33 Kilogramm Apfel genießen, und selbst von Zwetschgen, welche sich unter allen Früchten durch den höchsten Eiweißgehalt von 0,78 Prozent (!) auszeichnen, würde man immer noch 15 Kilogramm benötigen. Nicht viel anders steht es mit den unfreiwilligen Vegetariern, welche sich von Kartoffeln ernähren. Die Kartoffel enthält durchschnittlich 1 Prozent Eiweiß, 120 Gramm also erst in 12 Kilogramm. Weil solche Massen nicht zu bewältigen sind, ohne Eiweiß das Leben aber überhaupt nicht gefristet werden kann, greifen diese Unglücklichen aus reinem Selbsterhaltungstrieb zu Hering oder Buttermilch.

Durch eine tiefe Kluft von diesen Wahnwitzigen getrennt, ist der andere Flügel der Vegetarier, der allerdings auch nur Pflanzeneiweiß genießt, dieses aber da aufsucht, wo es

in der konzentriertesten Form zu haben ist, nämlich im Samen. Hier bilden Brot und Hülsenfrüchte den Stapel der Ernährung. In dieser Gestalt ist es wohl möglich, das nötige Quantum Eiweiß in einer Nahrungsmenge zu erhalten, welche zwar, im Vergleich mit gemischter Kost, immer noch sehr voluminös ist, aber dennoch die Grenzen menschlicher Aufnahmefähigkeit nicht übersteigt. Weißbrot enthält 7 Prozent, Roggenbrot 6 Prozent Eiweiß; 120 Gramm Eiweiß würde man also bekommen in 1,7 Kilogramm Weizenbrot, bezw. 2 Kilogramm Roggenbrot. Bei den Hülsenfrüchten, welche durchschnittlich 25 Prozent Eiweiß enthalten, bekäme man die fraglichen 25 Gramm sogar schon in 500 Gramm Bohnen-, Erbsen- oder Linsenmehl. Es gibt Menschenkategorien, welche bei dieser Samenernährung nicht nur gesund, sondern auch ganz außergewöhnlich leistungsfähig bleiben, wie z. B. die oberbayerischen Holzknechte, welche von Mehl und Fett, die siebenbürgischen Feldarbeiter, welche von Mais und Saubohnen leben.

Inwiefern verdient also diese Art von Vegetarismus als eine Verirrung und gar als eine schwere Verirrung bezeichnet zu werden? Die Gründe sind folgende:

Das Pflanzeneiweiß, dessen Prozente sich auf dem Papier so beruhigend ausnehmen, ist für die Verdauung dem tierischen Eiweiß nicht gleich zu setzen. Ein bedeutend kleinerer Teil geht in das Blut über; der Rest wird unverdaut aus dem Darm wieder ausgeschieden. Er ist also ein unnützer und mitunter auch ein schädlicher Ballast, indem er sich zersetzt und im Darm Katarre verschuldet. Bei Versuchen, Zuchthäusler ausschließlich mit Pflanzenkost zu ernähren, hat man schon eine Sterblichkeit von 73 Prozent an unstillbaren Durchfällen erlebt.

Von je 100 Gramm Eiweiß, welche in den unten angeführten Nahrungsmitteln enthalten sind, werden nur folgende Mengen verdaut und in den Saftstrom aufgenommen:

Fleisch, gebraten . . . . .	97 Prozent	Erbsenbrei . . . . .	83 Prozent
Eier, weich gekocht . . . . .	97 "	Reis, gekocht . . . . .	80 "
Milch . . . . .	96 "	Weißbrot . . . . .	78 "
Käse . . . . .	96 "	Roggenbrot . . . . .	68 "
Maccaroni . . . . .	83 "	Pumpernickel . . . . .	58 "

Wie diese Tabelle zeigt, wird das tierische Eiweiß fast ganz ausgenutzt, während von dem Pflanzeneiweiß 17 bis 42 Prozent unverdaut abgehen. Bei Roggenbrot beträgt der Verlust nicht weniger als 32 Prozent! Die Folge ist, daß wir in Wirklichkeit viel größere Mengen als die oben angegebenen bedürfen, um die nötige Eiweißmenge zu erhalten, und die Praxis bestätigt uns dies. So konsumiert der Japaner z. B. durchschnittlich folgende Mengen: Reis (gekocht) 1750 Gramm, andere Nahrungsmittel (Soyabohnen und Fische) 750 Gramm; Summa 2500 Gramm. Diese fünf Pfund Nahrung bedeuten aber eine ganz andere Belastung der Verdauungsorgane als die zwei Pfund, mit welchen die gemischte Kost durchschnittlich gedeckt ist.

Ebenso große Mengen genießt der siebenbürgische Feldarbeiter: Mais (trocken) 1304 Gramm, Saubohnen (trocken) 154 Gramm; Summa 1458 Gramm.

Selbst wenn diese Quantitäten aufgenommen und ohne Verdauungsstörungen bewältigt werden können, bedingen sie eine überflüssige Arbeit, welche durch keinen entsprechenden Nutzen aufgewogen wird. Also schon für diese Fälle verdient die Ernährungsweise, sofern sie eine freiwillige ist, eine Verirrung genannt zu werden. Zu einer schweren Verirrung, welche sich an Gesundheit und Leben straft, wird sie aber, sobald diese Quantitäten nicht aufgenommen oder nach der Aufnahme nicht verdaut werden können, und das ist, was in weitaus den meisten Fällen geschieht, wenn das Experiment von Menschen angestellt wird, welche diese Kost nicht gewöhnt sind oder deren Lebensweise ihnen die nötige Bewegung im Freien nicht gewährt. Die angeführten Holzknechte, Feldarbeiter und Wettmarschjäger sind die Ausnahmen, die in Folge einer ungenügenden Aufnahme Schlechtgenährten und darum jeder Krankheit Preisgegebenen die Regel unter den Vegetariern.

Am verhängnisvollsten macht sich dieser Ausfall bei Kindern geltend, welche ausschließlich oder auch nur vorwiegend mit Pflanzenkost ernährt werden. Kinder brauchen im Verhältnis mehr Eiweiß als Erwachsene, denn der Erwachsene muß seinen Körper nur erhalten, das Kind aber muß ihn erst aufbauen. Dazu gibt ihm die Natur in der Muttermilch eine Nahrung, welche einen Teil Eiweiß auf vier Teile stickstofffreie Nährstoffe enthält, während das Verhältnis bei Erwachsenen 1 : 4,5 beträgt. Bei Kuhmilch ist der Unterschied noch viel

auffälliger, nämlich 1 : 2,35. Einer so konzentrierten Eiweißnahrung bedarf also das Kalb, welches sich später ausschließlich mit Gras erhalten kann! Außerdem sind die kindlichen Verdauungsorgane viel empfindlicher gegen den unverdauten Rest der Pflanzenkost als Erwachsene. Das Eiweiß bedürftige Kind muß demnach bei einer vegetarischen Kost noch viel schwerer auf seine Rechnung kommen als der Erwachsene, und der Versuch, ihn und seine nicht dazu geeigneten Organe zum Vegetarismus zu zwingen, wird sich in 99 Fällen von 100 mehr oder minder empfindlich rächen. Belege: Säuglingssterblichkeit.

Das sind die Lehren der Natur und der Wissenschaft. Sie sind klar und eindeutig, und es gehört der ganze selbstgefällige Fanatismus des Halbwissens dazu, um sich ihnen zu verschließen.

## ❧ Genesende. ❧

Ein alter schwerer Irrtum, welcher die Kranken und ihre Angehörigen unnötig plagt, ist die Meinung, die Genesung nach schweren Leiden wäre rasch oder angenehm: sie ist keines von beiden. Dem Schwerkranken ist vieles gleichgültig, dem Genesenden thut alles weh, er ist empfindlich, das Mißverhältnis zwischen seinem Wollen und seinem Können wird peinlich, und dabei geht es so langsam vorwärts, die ganze Körpermaschine ist aus den Fugen, auch da, wo sie nicht schadhast gewesen sein soll, die ganze Seele findet sich nicht zurecht in dieser veränderten Welt. Der Typhusgenesende sucht langsam seine zerstreute Habe zusammen und füttert hastig, aber ebenfalls langsam seinen ausgemergelten hungrigen Körper auf. Der glücklich operierte Blinde sieht nichts, wird ins Dunkle gesperrt, langsam zum Lichte geführt, und sehr allmählich findet er aus der überschneiten, farblosen Welt seine alten lieben Bilder wieder heraus. Genesung ist Morgendämmerung, frostig und unklar; Genesung ist Frühlingsanfang, Sturm und Regenschauer; Genesung ist eben noch nicht — Gesundheit, mit welcher man sie ungeduldig verwechselt. Bewahren wir darum dem Genesenden noch alle die Schonung und Geduld, die wir dem Schwerkranken unwillkürlich gewidmet!

So richtig meistens der Instinkt der Kranken ist, so unzuverlässig sind die Neigungen der Genesenden, und wenn nicht Ärzte und Wärter für sie sorgen, so verunglücken sie oft noch nachträglich. Der Appetit des Genesenden und die Liebenswürdigkeit seiner Freunde sind oft gleich gefährlich. „Was kann mir diese Pastete denn schaden?“ frug übermütig der Typhus-Genesende. — „Das wird die Sektion lehren!“ antwortete ihm trocken sein Arzt.

Ebenso genau muß die körperliche Übung, zum Sehen und Lesen, zum Gehen, Gehen und Arbeiten überwacht werden. Man kann den Genesenden nicht die freie Wahl ihres Anzuges lassen, kurz, man muß sie mit Plan und Liebe zum wiedergewonnenen Leben „erziehen“, zuweilen wie Kinder.

Oft fördert ein Luftwechsel die Genesung bedeutend, aber er darf nicht auf Kosten der Sorgfalt und der häuslichen Behaglichkeit und nicht mit Überbietung der vorhandenen körperlichen und ökonomischen Kräfte gemacht werden. Man schickt den Bewohner der Berge oft ins Tiefland oder ans Meer, den Küstenbewohner ins Hochgebirge, und verbindet damit die eigentliche medikamentöse Nachhülfe in Form von Brunnenkuren und Bädern; immer handelt es sich darum, die Rückkehr ins thätige Leben möglichst schonend zu vollziehen.

Am besten wird ein Kranker behandelt, wenn er arm und in einem guten Spitale, auch wenn er wohlhabend, im Spitale oder bei Hause besorgt wird; am schlechtesten ergeht es ihm, wenn er sehr vornehm ist: da macht man oft der Hoheit den Hof, anstatt am franken Mitmenschen rücksichtslos eine Pflicht zu erfüllen.

Sonderegger, „Vorposten der Gesundheitspflege“.

## ❧ Schweiz. Centralverein vom Roten Kreuz. ❧

St. Gallen. — Die Sektion St. Gallen vom Roten Kreuz hat vom 1.—29. Mai 1899 einen Samariterkurs für Angestellte der Vereinigten Schweizerbahnen abgehalten, an welchem 21 Angestellte (Beamte der Kurs- und Bahnhofinspektion, der Güterexpedition St. Gallen, Vorstände der benachbarten Stationen, Oberzugsführer, Werkmeister