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: 24 (1916)

Heft: 2

Artikel: Fleischkost oder Pflanzenkost?

Autor: Schmidt, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-545876

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: 16.07.2025

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

Fleischkost oder Pflanzenkost?

Von Geh. Medizinalrat Prof. Dr. Ad. Schmidt, Direktor der Medizinischen Klinik zu Halle a. d. S.
(Aus der „Deutschen Revue".)

Die Führer des Vegetarismus verfolgen mit ihrer Bewegung nicht nur das Ziel, statt der gegenwärtig üblichen Ernährung die ihnen rationeller erscheinende Pflanzenkost einzuführen, sondern sie verbinden damit zugleich die Absicht, den Menschen auch in anderer Hinsicht zu einer einfachen, oder, wie sie sich ausdrücken, „natürlichen" Lebensweise anzuleiten. Sie verlangen dazu weiterhin: Mäßigkeit im Essen, Enthaltung vom Alkohol und anderen Reizmitteln und nähern sich so den Bestrebungen der Naturärzte und Naturheilkundigen, den Kleidungs-, Licht-, Luft-, und Wasserpropheten. Dementsprechend sind die Beweggründe ihrer Hauptforderung auch keineswegs allein medizinisch-hygienische, sondern zum guten Teil ethische, soziale und philosophische.

Das System des Vegetarismus ist ein vielverzweigtes. Vom Standpunkt des Biologen und Arztes aus muß man folgende Fragen stellen: 1. Ist die Umkehr zur vegetarischen Lebensweise für die breite Masse unseres Volkes, vom Standpunkte der Ernährungshygiene aus, rationell und empfehlenswert? und 2. Entstehen durch den Genuß von Fleisch in dem gegenwärtig üblichen Umfange Krankheiten?

Wenn ich in dem ersten dieser Sätze von einer „Umkehr" zur vegetarischen Lebensweise spreche, so setzt das voraus, daß unsere Vorfahren tatsächlich so gelebt haben. Das ist aber nur in einem beschränkten Grade richtig, insofern allerdings in den vergangenen Jahrhunderten bis zum Beginn des Mittelalters zurück ein weit größerer Teil unserer Bevölkerung als jetzt sich ausschließlich oder vorwiegend von Pflanzenkost ernährt hat. Dagegen ist es keineswegs erwiesen, wie die Vegetarier gern haben möchten, daß die Urmenschen überhaupt Pflanzenfresser waren. Die alten Germanen hatten in den deutschen Wäldern weder Getreide noch Früchte zur Verfügung und ernährten sich zum überwiegenden Teil von der Jagd, und die prähistorischen Funde aus der Eiszeit lassen keinen Zweifel darüber, daß die Bewohner Mitteleuropas es damals ebenso gehalten haben. Auch heute noch kennen wir ganze Völkerstämme, zum Beispiel die Eskimos, die ausschließlich von animalischer Kost leben, während die angeblich rein vegetarisch lebenden Völker der heißen Zone und des Ostens fleischliche Zukost, speziell Fische, durchaus nicht abzuweisen pflegen. Der Berliner Physiologe Rubner, der sich um die Erforschung der Ernährungsphysiologie die größten Verdienste erworben hat, hat gezeigt, daß mit der fortschreitenden Kultur nicht nur die Wohlhabenden, sondern auch die Arbeiterbevölkerung einen immer größeren Teil ihres täglichen Nahrungsbedürfnisses durch animalische Produkte, das heißt Fleisch, decken — eine Erscheinung, die uns in der gleichen Weise auch in älteren Kulturepochen, zum Beispiel während der römischen Kaiserzeit, entgegentritt.

Wie ist dieses instinktive Streben nach Fleischkost zu erklären? Ist es nur ein Symptom der Genußsucht, des uns alle innewohnenden Hanges zum Wohlleben, oder hat es tiefere Gründe? Ich glaube doch, daß wir uns zu gering einschätzen, wenn wir die erste Vermutung akzeptieren. Richtig ist es ja, daß kein Organ unseres Körpers so rücksichtslos behandelt wird, wie der Magen, daß der Gaumenkitzel bei den meisten Menschen am ehesten zu Ausschreitungen führt, und daß es kaum einen von uns gibt, der sich in dieser Beziehung keine Vorwürfe zu machen hätte. Richtig ist auch, daß man in animalischer Kost viel leichter und genußreicher schlemmen

kann, als in vegetarischer, aber das alles tritt zurück gegen das mit der Gewalt eines ehernen Gesetzes auftretende Verlangen nach fleischlicher Kost bei allen emporstrebenden Völkern. Der zunehmende Fleischgenuß ist eine Erscheinung der Kultur, gerade wie die Kleidung. Die Fleischkost erleichtert dem Menschen den Kampf ums Dasein, indem sie ihn unabhängiger von der Nahrungsaufnahme und der Verdauung, und dadurch anpassungsfähiger an die vielseitigen Anforderungen des Konkurrenzkampfes macht.

Die menschlichen Verdauungsorgane stehen ihrer ganzen Anlage nach in der Mitte zwischen denen des Pflanzenfressers und des Fleischfressers. Schon daraus kann man schließen, daß der Mensch sich sowohl von vegetarischer wie von animalischer Kost ernähren kann. Das ist auch in vollem Umfange richtig. Die Anpassungsfähigkeit unserer Verdauungsorgane an die verschiedenen Ernährungsextreme ist eine sehr große, und das nimmt nicht wunder, wenn man weiß, daß es sogar bis zu einem gewissen Grade möglich ist, Herbivoren (Kühe und Pferde) mit getrocknetem Fleisch und Karnivoren (Hunde) mit rohen Gemüsen zu ernähren. Bisher hat es sich nicht erweisen lassen, daß rein vegetarisch lebende Personen, insofern sie nur das erforderliche Eiweißminimum aufnehmen, körperlich oder geistig weniger leistungsfähig sind, als Fleischfresser, ebensowenig ist aber die Behauptung der Vegetarier berechtigt, daß ihre Anhänger an Körperkraft und Ausdauer gewinnen. Einzelne Beispiele liegen sowohl für die eine wie für die andere Annahme vor — ich erinnere an die Siege von Vegetariern in den Wettmärschen der letzten Zeit — aber damit ist nichts anzufangen. Nur große Durchschnittszahlen bei wissenschaftlicher Versuchsanordnung können hier entscheiden, und diese stehen noch aus.

Eines aber steht wissenschaftlich absolut fest, nämlich, daß die vegetarische Ernährungsweise irrationeller ist, als die animalische, und daß sie größere Anforderungen an die Verdauungsorgane stellt. Irrationell nicht hinsichtlich des Kostenpunktes, den ich hier außer Betracht lasse, sondern insofern, als die Ausnutzung der Pflanzennahrungsmittel, abgesehen von den in aufgeschlossener Form gereichten Getreideprodukten, im Darm eine wesentlich schlechtere ist, als die der tierischen Nahrungsmittel: Fleisch, Eier, Butter, Milch, Käse. Die mit den Exkrementen zu Verlust gehenden Zahlen erreichen namentlich bei den stark zellulosehaltigen Brotsorten (Schwarzbrot, Pumpernickel) und bei manchen Gemüsen hohe Werte, so daß es nicht zu viel gesagt ist, wenn man ein Viertel der dabei geleisteten Verdauungsarbeit für nutzlos vergeudet erklärt. Aber auch abgesehen davon ist die Anspannung der Verdauungsorgane bei der vegetarischen Ernährungsweise eine viel größere, als bei der animalischen: das Quantum der täglich zu bewältigenden Kostration ist ein größeres, die Kautätigkeit eine viel intensivere, Magen und Darm gebrauchen viel längere Zeit und einen größeren Aufwand von chemischer und mechanischer Arbeit, um sie in einen resorptionsfähigen Zustand zu überführen. Um das zu bekräftigen, braucht man nur die Ernährungsweise des Fleischfressers, beispielsweise des Hundes, mit der eines Pflanzenfressers, einer Kuh oder eines Pferdes, zu vergleichen. Das Quantum Fleisch, das der Hund zur täglichen Ernährung gebraucht, ist so klein, daß er es auf einmal bewältigen kann, und er braucht deshalb nur einmal täglich gefüttert zu werden. Die ganze Fütterungszeit dauert wenige Minuten, denn der Hund hat seine Zähne nur zum Zerreißen, nicht zum Kauen, er schlingt die Bissen, wenn sie nicht zu groß sind, hinunter, ohne sie ernstlich im Maule zu zerkleinern. Seine Därme sind viel kürzer und sein Bauch nimmt einen viel kleineren Teil des Körpers ein, als beim Pflanzenfresser, der alle paar Stunden sein Futter haben muß, zu dessen Zermalmung er viel Zeit gebraucht. Wenn er gar Wieder-

käuer ist, so frißt er eigentlich den ganzen Tag. Ganz so schlimm ist es ja beim vegetarisch lebenden Menschen nicht, aber er muß doch seine Speisen sehr sorgfältig ausgewählt und zubereitet nehmen, wenn er in bezug auf Kürze der Mahlzeiten, Größe der Pausen zwischen den einzelnen Nahrungsaufnahmen und Verdauungsarbeit mit seinem animalisch lebenden Genossen konkurrieren will.

Es ist verständlich, daß bei dieser Verschiedenheit der Ernährungsbedingungen empfindliche Verdauungsorgane von vornherein der Pflanzenkost gegenüber im Nachteile sind. In der Tat muß man schon über einen recht gesunden Magen und Darm verfügen, wenn man, wie die Rohkostvegetarier, dauernd lediglich von rohem Obst, rohen Gemüsen und Schwarzbrot leben will. Sehen wir doch im alltäglichen Leben auch von gemischter Kost schon bei geringfügigen Unstimmigkeiten der Verdauung Wurzelstücke, Blattgemüse und Obstreste unverdaut in den Exkrementen wiedererscheinen.

Der Beweis, ob die eine oder die andere Ernährungsweise zweckmäßiger ist, läßt sich, wie schon hervorgehoben, endgültig nur durch Massenernährungsversuche entscheiden. Was läge da näher, als ein Experiment am stehenden Heere, an einem gleichmäßig zusammengesetzten gesunden Menschenmaterial, von dem die höchsten körperlichen und geistigen (Mut, Gewandtheit, Ueberlegung) Leistungen gefordert werden? Mit Vorliebe weisen die Führer des Vegetarismus darauf hin, daß die Schlachten der alten Griechen und Römer mit Soldaten gewonnen sind, die ausschließlich mit Vegetabilien ernährt wurden. Aber das ist erstens nicht ganz richtig, indem auch animalische Stoffe, wo immer sie zu haben waren, genossen wurden, und zweitens lassen sich die Verhältnisse der damaligen Kriegsführung mit der heutigen nicht vergleichen. Heute kommt es außerordentlich darauf an, die Verpflegung der Truppen so rationell wie nur irgend möglich zu gestalten, und dazu gehört auch, daß die mitgeführten Nahrungsmittel ein möglichst geringes Volumen haben, und daß die Abkochung auf dem Felde — die Dauer der Mahlzeit — auf das denkbar geringste Zeitmaß abgekürzt werden kann. Das ist ohne Fleisch gar nicht möglich. Ich bin überzeugt, daß kein Heerführer heute die Verantwortung für die größtmöglichste Schlagfertigkeit seiner Truppen übernehmen wird, wenn er gezwungen wäre, sie rein vegetarisch zu ernähren.

Fassen wir das hier kurz Skizzierte zusammen, so muß die Antwort auf unsere erste Frage lauten: Der Fleischgenuß an sich — ganz abgesehen von dem täglichen Quantum — ist rationell. Er befähigt den Menschen dadurch, daß er ihn unabhängiger von der Nahrungsaufnahme und Verdauung macht, zu einer größeren Anpassung an die mit der fortschreitenden Kultur immer schwieriger werdenden Lebensbedingungen.

(Schluß folgt.)

Weihnachtspakete.

Eines der schwierigsten Unterfangen ist allemal das, die freiwillige Hilfstätigkeit, namentlich die Wohltätigkeit, in richtige und vernünftige Bahnen zu lenken. Von weitem gesehen erscheint die Sache leicht und namentlich an militärisches Wesen gewöhnte Personen übersehen die darin versteckten Schwierigkeiten viel zu leicht. Das Rote Kreuz mit seiner Hilfsaktion für die bedürftigen Soldaten kann da ein ganz besonderes Liedlein singen und wenn es ihm in gewissem Grade gelungen ist, Ordnung in diesen Teil seiner Tätigkeit zu bringen, so geschah das nur nach Ueberwindung ungezählter Hindernisse, deren Be-