

Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 4 (1894)

Heft: 7

Artikel: Vegetarismus contra Carnivorismus [Schluss]

Autor: Fellenberg-Ziegler, A. von

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038558>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

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

Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken

Nr. 7.

4. Jahrgang.

Juli 1894.

Inhalt: Vegetarismus contra Carnivorismus (Schluß). — Die deutsche Volksgesundheitsgenossenschaft und ihre Aufgabe. — Korrespondenzen: Meningitis; diphtheritische Erkrankung; Schmerzen in der Leber- und Nieren- gegend; Krämpfe; Masern; Nasenpolyp; Fluor albus; Sicht; Entfettungskur; Drüsen; Mutungen. — Verschiedenes. — Warnung.

Vegetarismus contra Carnivorismus.

Von A. von Fellenberg-Ziegler.

(Nachtrag zum Aufsatz über den Vegetarismus in Nr. 9, 10, 11 und 12 der „Annalen“ 1893.)

(Schluß)

Uebrigens sind die neueren Physiologen und Hygieniker fast alle ganz von der Liebig'schen einseitigen und falschen Fleisch-Ernährungstheorie zurückgekommen, die sie endlich, nachdem sie ihr jahrelang blindlings gehuldigt, als falsch erkannt haben (obschon sie den Eiweißstoffen in der Ernährung immer noch einen übertriebenen Werth beilegen. Eiweiß enthält ja bloß 15 % Stickstoff!)

Wir wissen, daß die Kohlehydrate, sowie das Fett, durch ihre Verbrennung im Körper, vorerst Wärme erzeugen, die sich dann in Muskelkraft umsetzt. Die Eiweißstoffe, dienen bloß zum Wiedereersatz der abgenutzten und verbrauchten Körperstoffe, des Blutes und der Muskeln, gewissermaßen zur Reparatur des Körpers. ¹⁾

¹⁾ „Die neuere Physiologie hat entschieden, daß nicht die Eiweißkörper, sondern daß die stickstofffreien Nährstoffe die Quellen der Muskelkraft sind.“ Fettentzöfer und Voit in Meyer's Konvers.-Lexikon, Art. „Ernährung.“ (IV. Aufl., S. 795).

Fleisch enthält zwar auch Wärme erzeugende Bestandtheile, die aber, besonders im mageren Fleisch, nicht genügend vorhanden sind, um nachhaltig andauernde Wärme und Kraft für Muskelarbeit zu liefern und die zudem viel theurer ist, als die durch pflanzliche Nahrung erzeugte.

Leute, die eine sitzende Lebensart führen und mehr Kopf- als Handarbeit verrichten, Gelehrte, Professoren, Schreiber etc. befinden sich im allgemeinen bei der leicht verdaulichen konzentrierten Fleischnahrung besser, als bei der schwerer verdaulichen und voluminöseren Pflanzennahrung, weil das arbeitende Gehirn dadurch besser ernährt wird, als durch letztere. Dagegen bedürfen die, welche besonders andauernde schwere Hand- oder Fußarbeit (Marschieren) verrichten und daher viel Muskelkraft verbrauchen, Wärme und Muskelkraft erzeugende, vegetarische oder omni-

Dr. med. Paul Niemeyer sagt: „Bei der sogen. Bantingkur“ (Abmagerungskur) ersehe ich besonders lehrreich der Umstand, daß Banting vorzugsweise, ja fast nur Fleisch essen mußte, — ein Beweis, daß diese bei uns als „Stärkungskur“ kultivierte Kost, eben nicht stärkt, sondern vielmehr zehrt. Eine mir nahe gestandene Person, welche die Banting'sche Abmagerungskur machte, magerte wohl, kam aber, in ihrem vorgerückten Alter von aller Kraft und mußte sie schließlich aufgeben, wenn sie nicht zu Grunde gehen wollte. Sie kam trotzdem nicht wieder zu ihrer vollen Gesundheitskraft und starb vor der Zeit an Herzschwäche, die die Bantingkur hervorgerufen.

vorische Nahrung, die sie dann auch bei ihrer Leibesbewegung und stärkeren Athmung leicht verdauen.

Mancher Leser wird vielleicht meinen, ich widerspreche mit obigen Ausführungen meinen Behauptungen in meinen Artikeln über den Vegetarismus in Nr. 9, 10, 11 und 12 der „Annalen“ von 1893, da ich ja dort den Vegetarismus bekämpfte. Aber ich bekämpfte dort bloß den extremen, übertriebenen Ultra Vegetarismus seiner fanatischen Wortführer¹⁾ und seine unwahre Begründung, und hob gegenüber dem ebenfalls extremen und verderblichen Carnivorismus Liebig's den naturgemäßen Omnivorismus hervor, der auch Fleisch zuläßt, aber mit Maß und Verstand. Auch bekämpfte ich schon damals die falsche Ansicht, daß Fleisch Kraft erzeuge²⁾.

Seit Liebig's Hervorheben und Predigen des Carnivorismus, dem alle scholastisch gebildeten Mediziner blindlings nachfolgten, indem sie ihren Patienten, ob arm oder reich, in den Tag hinein, zur angeblichen Kräftigung, den reichlichen Genuß von Fleisch vorschrieben und auch jetzt noch zum Theil vorschreiben, ist es unleugbare Thatsache, daß der Fleischkonsum, besonders auf dem Lande und bei dem Arbeiterstand, ganz enorm zugenommen hat. Im gleichen Verhältniß, ja sogar in noch stärkerem, sind die Fleischpreise gestiegen, von 30 Rp. (vor 40—50 Jahren) auf 70—90 Rp., während die meisten Cerealien und vegetabilischen Nahrungsmittel wenig oder (mit Berücksichtigung des gesunkenen Geldwerthes)

¹⁾ Von Mallinkrodt sagt „Man kann gar nicht fanatisch sein, ohne borniert zu sein!“

²⁾ Mein Colleague Herr Kesselring, hat in Nr. 25 des „Volksarztes“, vom 16. Dezember 1893, mit Recht auf den glänzenden Sieg aufmerksam gemacht, den zwei extreme Vegetarier bei dem Wettlauf von Berlin nach Wien über ihre Konkurrenten — Fleischesser — davon getragen haben. Das ist die beste Widerlegung der Liebig'schen Theorie der Kräfteerzeugung durch Fleisch, die man nur wünschen kann und eine unwiderleglich beweisende Bestätigung dessen, was ich am Anfang dieses Aufsatzes behauptete.

gar nicht im Preis gestiegen, zum Theil sogar und neuestens sogar enorm gefallen sind¹⁾.

Und dabei sind die Menschen nicht gesunder, nicht kräftiger, auch nicht besser geworden und die durchschnittliche Lebensdauer hat nicht zugenommen und die allgemeine Sterblichkeit nicht abgenommen, und die an Zahl vermehrten scholastischen Aerzte haben dabei immer noch Beschäftigung und Verdienst genug. Man weiß ja auch, daß Genuß von viel Fleisch das Blut erhitzt und scharfe, ungesunde Säfte erzeugt und den Puls beschleunigt, die Nerven erregt und dadurch Fieber machen oder vermehren kann, daher es vorsichtige Aerzte ihren fieberkranken Patienten nebst dem Wein (mit Ausnahmen) mit Recht verbieten, nur leichte, vegetarische oder flüssige Speisen gestatten und erst in der Reconvalescenz wieder Fleisch und Wein erlauben.

Es ist nun gewiß einem Jeden klar, daß vorwiegend vegetabilische (omnivorische) Nahrung gesunder ist und viel weniger kostet, als vorwiegende Fleischnahrung, und daß dabei die durch jene erzeugte Wärme und Kraft auch weniger kostet und zudem von viel nachhaltigerer Wirkung ist.

Dem übertriebenen von Liebig und seinen Schülern und Nachbetern gepredigten, auf ganz falschen Voraussetzungen beruhenden extremen Carnivorismus hat man hauptsächlich den Vegetarismus, auch in seiner Uebertreibung, zu verdanken. Aber vom allgemeinen menschlichen, wie vom hygieinischen Standpunkt aus ist er nur mit Befriedigung zu begrüßen, indem er eine nothwendige und daher willkommene Reaction gegen den Carnivorismus ist und seine Behauptung, daß Fleisch die Muskelkraft erzeuge, siegreich und unwiderleglich als unwahr beweist.

¹⁾ Aber Fleisch schmeckt eben besser als Brod, Mehlspeise, Gemüse Obst, und Kartoffeln. Fleisch gilt eben allgemein für die vornehmste, appetitlichste und schmackhafteste Speise. Ein Mittagessen ohne Fleisch gilt für ärmlich, wenn es auch noch so reichlich bestellt und gut und schmackhaft gekocht ist.

Uebrigens muß bei der vergleichenden Beurtheilung und Werthschätzung des Vegetarismus und Carnivorismus auch auf das Land und seine geographische Breitenlage und auf sein Klima Rücksicht genommen werden. Was für niedere Breitenlagen gilt und wichtig ist (Vegetarismus), paßt für höhere und höchste Breitenlagen nicht, wo dann der Carnivorismus zu seiner Geltung gelangt. Man muß also allen Verhältnissen Rechnung tragen und wohl unterscheiden, ehe man über die eine oder andere Ernährungsweise den Stab bricht. Das lassen die Vegetarier und ihre fanatischen Wortführer ganz außer Acht, wenn sie über den Carnivorismus kurzer Hand den Stab brechen. Sicher ist es aber, daß für die Breitenlage von Mitteleuropa, seit Liebig's verderblichem Auftreten im allgemeinen zu viel Fleisch gegessen wird!

Daß Liebig auch in andern Beziehungen sich gröblich irrte und gegen die Logik verfehlte, erhellt daraus, daß er (Chemische Briefe 4. Aufl., 2. Bd. S. 169), um den von ihm behaupteten großen Nährwerth des schwarzen, schweren und sauren Pumpernikels nachzuweisen, sich darauf berief, daß man nirgends so, wie in Westfalen, dem Vaterland des Pumpernikels, den Straßen, Alleen und Bäumen nach, so riesig große menschliche Kothhaufen antreffe.¹⁾

Der, aus dem an sich schon schwer verdaulichen Roggenmehl, bereitete Pumpernikel ist aber wegen der mitverbackenen Kleie, das am schwersten verdauliche Brod, das man kennt (das russische Commisbrod ausgenommen). Dieser Schwerverdaulichkeit wegen läßt es so voluminöse Rückstände zurück. Das war ein bedenklicher logischer Schnitzer eines — mit Recht

oder Unrecht — als unfehlbare Autorität geltenden scholastischen Doktors und Professors, ein arger Trugschluß, den sich der berühmte Liebig, aus Vorurtheil und Vorliebe für die stickstoffreichen Nahrungsmittel, nämlich hier der für den menschlichen Magen unverdaulichen Kleie (Kleie gehört zum Viehfutter, das Mehl zur menschlichen Nahrung), zu schulden kommen ließ und der viele, Aerzte und Laien, irre führte, bis ihnen nun endlich doch darüber das wahre Licht, mehr oder weniger, aufging. Denn es ist gewiß allen logisch denkenden Menschen klar, daß, je größer und voluminöser die durch den Aft erentleerten Rückstände der Verdauung sind, desto geringer der Nährwerth der genossenen Nahrung ist und sein muß, woraus erhellt, daß Pumpernikel, Liebig's Meinung entgegen, ein geringwerthiges Nahrungsmittel ist.

Ebenso auch alle Schrotbrode (Grahambrod), die nur durch ihre mechanische Wirkung auf die Verdauungsorgane (Magen und Darm), nützlich wirken können, direkt aber weil für die meisten Menschen schwer verdaulich, nur wenig nähren, Schrotbrod ist ein theures Brod und kostet eigentlich mehr als es werth ist. Auch es läßt voluminöse Rückstände der Verdauung zurück (siehe übrigens die Anmerkung 1 auf S. 5, wo der Nährwerth der verschiedenen Brodsorten aus ihren Analysen deutlich erhellt). Schrot oder Grahambrod eignet sich besonders für Leute, die an Hartleibigkeit leiden, sofern jedoch sie es gehörig, ohne Beschwerden verdauen können und sich Bewegung verschaffen können.

So sind denn auch die Kothhaufen (Roßbollen) der, mit Heu, Strohhäcksel und Kleie gefütterten Zugpferde bekanntlich stets voluminöser, als die der Luxus-, Reit- und Kutschpferde, die mit nahrhaftem, leicht verdaulichem Haber, gefüttert werden. Aus dem Koth der

¹⁾ Gerade wie wenn man bei uns aus den großen meist aus Kirschsteinen bestehenden menschlichen Kothhaufen an den Straßen zur Kirschzeit, auf die Nahrhaftigkeit der mit den Steinen verzehrten Kirschen schließen wollte!

Pferde, den sie auf die Straßen fallen lassen, aus ihrem Volumen, kann man einen logischen Rückschluß auf ihre concentrirtere, nahrhaftere oder ihre voluminöse, wenig nahrhafte Fütterung ziehen. Und so ist es auch — caeteris paribus — beim Menschen.

Und das hat Liebig in seiner einseitigen und beschränkten Vorliebe für die stickstoffreichen Nahrungsmittel ohne Rücksicht auf ihre Verdaulichkeit und Assimilirbarkeit, total übersehen und demnach einen bedenklichen, kolossalen logischen Bock geschossen!¹⁾ Darum kann Liebig ganz und

¹⁾ Vor zirka 30 Jahren besaß ich auch eine Bäckerei, in der Raubrod, — Halbraubrod und Halbweißrod (Hausrod, Mittelrod), gebacken wurde. Die meisten Kunden, auch von den ärmsten, zogen das Halbweißrod dem Halb- und Ganzraubrod, trotz seinem höheren Preis, immer vor und behaupteten einstimmig, daß es nahrhafter und darum im Gebrauche wohlfeiler sei, als das Rau- und Halbraubrod, das viel zermalene Kleie enthält und meist nur als Rossfuttermittel gekauft wurde.

Nach meinen eigenen Erfahrungen im Hause erweist sich in der That das Halbweißrod (das dem aus gebauertem, kleiefreiem Ganzmehl gebackenen Brod entspricht), weit nahrhafter, als das Halbraud (es herzt besser), von dem meine Dienstboten viel mehr zur Sättigung bedurften, als vom Halbweißrod, so daß mich dieses im Gebrauche billiger zu stehen kommt, als jenes. Ein Vierpfünder Raubrod dauerte kaum länger, als ein Zweipfünder Halbweißrod, kostete mehr und belastete den Magen und die Verdauung viel mehr, ohne besser zu sättigen und zu nähren.

Das beweist wieder die gänzliche Nichtigkeit und Falschheit der Liebig'schen Anschauung und Vorliebe für das stickstoffreiche Kleienrod und den nichtswürdigen Pumpernickel. Nach den neuesten Untersuchungen ergibt es sich, daß Weißrod und Halbweißrod mehr Eiweißstoffe, mehr Fett und Kohlehydrate enthalten, als Raubrod und Roggenrod und daher am nahrhaftesten sind und auch darum, weil sie viel leichter verdaulich sind, als diese. Nachfolgende Analyse zerstört die bisherige Ansicht, daß Weißrod weniger nahrhaft ist als anderes Brod und gibt den mit Recht viel Brod essenden Franzosen Recht, die fast nur Weißrod essen wollen, weil es leichter verdaulich, nahrhafter und, als Zuspeise bei den Malzeiten (deren Verdauung es befördert und erleichtert), viel zuträglicher ist, als Mittel- oder Halbweißrod — vom Rau- und Roggenrod nicht zu reden.

	Eiweiß	Fett	Kohlehydr.	Wasser
	o/o	o/o	o/o	o/o
Weißrod	6,82	0,5	52,34	37,84
Halbweißrod	6,23	0,3	50,82	39,50
Roggenrod	6,02	0,4	47,87	44,75

Darum liefern auch die ersten zwei Brodsorten die geringste Menge Abgang (Koth). Am wenigsten Nährstoffe enthält Roggenrod, abgesehen davon, daß sie unverdaulich

gar nicht ungeprüft, überhaupt als Autorität angesehen werden. Er hat in andern Richtungen noch mehr solcher gehörnten Böcke geschossen und da er eben eine Zeit lang, mit Recht — oder Unrecht?! — als Autorität galt, so bemerkte man sie nicht einmal, weil man leider von der Schule her gewohnt ist, blindlings in verba magistri (auf des Meisters Worte) zu schwören und man nahm daher seine Behauptungen bona fide (ungeprüft) als apodiktische, absolute, undiskutirbare Wahrheit an.²⁾

Er schrieb sehr gewandt, klar, bestimmt und geistreich. Aber eben darum ging ihm sehr oft der nüchtern prüfende und urtheilende Verstand mit der Phantasie durch, so daß sie ihn oftmals Unsinn behaupten ließ.³⁾ Uebrigens ist glücklicherweise sein Nimbus bereits sehr verblühen und die nüchterne Wahrheit bricht sich immer mehr Bahn.

sind, als im Weiß- und Halbweißrod. Alle geringeren Brodarten stopfen wohl den Magen, sie stillen wohl den bellenden Magen, indem sie ihm schwere Arbeit aufgeben, aber sie nähren weniger gut. Dasselbe leisten übrigens die Kartoffeln auch, die zudem billiger zu stehen kommen!

²⁾ Dieses blinde Schwören auf des Meisters Worte das sich, ohne zuvor zu prüfen, unter eine sogenannte wissenschaftliche Autorität beugt, ist das größte Hinderniß für alleseitigen wirklichen und gründlichen wissenschaftlichen Fortschritt, weil meist dadurch Irrthümer lange Zeit aufrecht erhalten werden, die man als undiskutirbare, erwiesene Lehrsätze blindlings acceptiert ohne kritisch zu forschen und zu studieren, wodurch allein das Wissen effectiv gefördert wird.

³⁾ Auch in Beziehung auf die Homöopathie, die er nicht begriff, die ihm ein mit sieben Siegeln verschlossenes Buch war, wie sie es den meisten akademisch scholastischen und orthodoxen Doktoren, Docenten und Professoren noch heute ist — weil sie nicht wollen kennen lernen!

Die deutsche Volksgesundheitsgenossenschaft und ihre Aufgabe.

Von Ottomar Richter in Berlin

W. Kirchbachstr. 6.

(Fortsetzung.)

Gewiß, an neuen Ideen und am guten Willen, sie zu verwirklichen, hat es der Wissen-