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: 28.11.2025

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

Das Rote Kreuz

Abonnement: Für die Schweiz: jährlich 3 Fr., hald= jährlich 1 Fr. 75. Für das Auskland: jährlich 4 Fr., hald= jährlich 2 Fr. — Preis der einzelnen Nummer 20 Ets.



(ber	gn; einsp	er	fi ti	on s	p	rei	is:	3.6	il	(e)	
Für die	Schweiz							•		30	Ct.
Für das	Auslar	tb								40	"
				am							
	1 Fr. –	- p	er	Ret	at	tio	ns:	zeil	e.		

Offizielles Organ und Eigentum

des schweiz. Centralvereins vom Koten Krenz, des schweiz. Militärsanitätsvereins und des schweizerischen Samariterbundes.

Korrespondenzblatt für Krankenvereine und Krankenmobilienmagazine.

—== Grscheint am 1. und 15. jeden Monats.

Redaktion: Schweizerisches Centralsekretariat für freiwilligen Sanitätsdienst (Dr. W. Sahli), Bern. Alle die Adminiskration betreffenden Mitteilungen, Abonnemente, Reklamationen 2c. sind bis auf weiteres zu richten an Hrn. Louis Cramer, Plattenstraße 28, Zürich V.

Annoncen nehmen entgegen bie Ubminiftration in Burich und bie Buchbructerei Schuler & Cie. in Biel.

Der Begetarismus.

In Mr. 12 bes 16. Jahrganges ber "Neuen Zeit" ist aus ber Feber von Fran Dr. H. Abams Lehmann ein Artifel über bas obige Thema erschienen, den wir in seinen Hauptzügen unsern Lesern nicht vorenthalten wollen, da er in trefslicher und sachlicher Weise zeigt, warum der Begetarismus als eine Berirrung bezeichnet werden muß und weil er zusgleich die wichtigsten Thatsachen der Ernährungskunde auführt und begründet.

Frau Dr. Adams konstatiert eingangs, daß durch Jahrzehnte lange, eifrige Forschung das frühere Dunkel gelichtet und eine erakte Ernährungswissenschaft geschaffen worden ist, die durchwegs die nebelhaften Spekulationen verlassen und sich auf den sesten Boden der Thatsachen 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 verwersen. In diesem Sinne sei es gestattet, das Thatsächliche in aller Kürze zusammenzufassen.

Unser Körper besteht aus bestimmten, wohlbefannten Stoffen, darunter Eiweiß in einem Verhältnis von 16 Prozent. Die Muskeln, von denen unser Leistungsfähigkeit in erster Linie abhängt, und welche cirka 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 übershaupt aufzubauen, und zweitens, um verbrauchte Körpersubstanzen zu ersehen. Das Kind, welches mit 6 Pfund zur Welt kommt und zu einem 120—200 Pfund schweren Wanne heranwächst, muß offenbar dieses "Mehr" an Gewicht irgendwo hernehmen. Aber auch nach vollendeter Entwicklung verbrauchen wir täglich eine bestimmte Menge Körpereiweiß, welches ersett 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 Nahrungseiweiß entsteht Körpereiweiß. Daraus folgt, daß wir Eiweiß zu uns nehmen müssen, und zwar ist die für einen mittelschweren Mann erforderliche Menge rund 120 Gramm im Tage.

Rein thierisches Besen kann sich dem Simeisbedürfnis entziehen. Alle brauchen Simeiß und muffen ohne Simeiß sterben. Auch Begetarier strengfter Ordnung find keine Ausnahmen;

Unterschiede bestehen nur in der Art des genossenen Siweißes. Manche Tiere leben bekanntlich von tierischem Siweiß, manche von pflanzlichem, manche von beidem gemischt. Durch den Bau seiner Berdanungsorgane gehört der Mensch zu der letzen Gruppe und hat sich in der ganzen Welt, sofern er sich nicht in einer Zwangslage befand, für eine gemischte Tiers

und Bflangentoft erflärt.

Diese Naturstimme hat sich auch vor der Wissenschaft als vernünftig erwiesen. Quellen des Siweißes sind bekanntlich Fleisch, Blut, Singeweide, Wilch, Sier und Pflanzensamen, in kaum nennenswerten Mengen auch andere Pflanzenteile. Der Normalmensch, in Übereinstimmung mit der theoretischen Wissenschaft, deckt seinen Siweißbedarf aus allen diesen Quellen und befindet sich wohl dabei. Nun aber kommt der Begetarier 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 Aussehnung gegen die reine oder fast reine Fleischkost, welche für uns noch weniger taugt als die reine Pflanzenkost. Denn der Mensch kann nicht leben von Siweiß allein, er braucht auch Fett und Kohlenhydrate. Kohlenhydrate sind aber im Fleische nicht euthalten; Kohlenhydrate sind Stärkemehl und Zucker, und diese sinden wir vorzugsweise in Samen, Wurzeln und Obst.

Der Begetarier predigte also die Ruckfehr zum Samen, Burgeln und Doft, und that Denn wir brauchen diese Rohlenhydrate zur Mustelarbeit, wie wir das Giweiß zum Mustelaufban branchen. Ohne Giweiß teine Mustel, aber ohne Rohlenhydrate keine Muskelarbeit. Es ist dasselbe Verhältnis, um mich eines Bergleichs des Physiologen hermann zu bedienen, wie etwa zwischen dem Sisen, aus welchem eine Maschine gemacht wird, und der Kohle, die sie heizt: ohne Eisen keine Maschine, aber ohne Kohlen kein Dampf. Diese Behanptung ist zwar nicht unbedingt richtig, denn auch das Fett liefert Muskelarbeit, aber für den menschlichen Organismus ist es zwecknäßiger, ein Gemisch von Fett und Kohlenhydraten zu verwenden und zwar Kohlenhydrate in erfter Linie. Bei einem Mann von 70 Rilo Körpergewicht beträgt ber Bedarf 500 Gramm im Tage; daher kommt es, daß bedeutende körperliche Leistungen bei einer Rohlenhydratkost ausführbar sind, 3. B. die von den Begetariern so fehr hervorgehobenen großen Wettmärsche bei Brot und Salz. Es bedurfte gar nicht erft dieser vereinzelten Beispiele, liefern uns doch die reiseffenden Japaner im großen Magftabe den Beweis von dem Wert der Rohlenhydrate für Muskelarbeit. Ein japanischer Läufer zieht Wagen und Insafen 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. Beftände aber feine Nahrung lediglich aus Reis, so würde es mit der Leiftungsfähigkeit sehr bald vorbei sein. Neben dem eiweißarmen Reis genießt der Japaner Hulfenfrüchte, Fische und Rindfleisch, wodurch sein Eiweißkonsum auf 80-100 Gramm im täglichen Durchschnitt erhöht wird, und auch der Ruli nimmt diese Giweißträger zu sich, wenn er fich 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. Sine Dame, welche seit Jahren eine hervorragende Stelle in der Gemeinde einnimmt, erklärte z. B., man musse vorläufig noch mit der gemischten Getreides und Obstnahrung fürlieb nehmen; nachdem der Obstban die nötige Ausdehnung erlangt habe, wurde man sich aber ausschließlich von Obst ernähren und der Apfelsbaum sei die Lösung der sozialen Frage.

Nun enthält der Apfel 0,36 Prozent Siweiß. Um 120 Gramm Siweiß 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 Siweißgehalt von 0,78 Prosent (!) auszeichnen, würde man immer noch 15 Kilogramm benötigen. Nicht viel anders steht es mit den unfreiwilligen Begetariern, welche sich von Kartoffeln ernähren. Die Karstoffel enthält durchschnittlich 1 Prozent Siweiß, 120 Gramm also erst in 12 Kilogramm. Beil solche Massen nicht zu bewältigen sind, ohne Siweiß das Leben aber überhaupt nicht gefristet werden kann, greifen diese Unglücklichen aus reinem Selbsterhaltungstrieb zu Häring oder Buttermilch.

Durch eine tiefe Kluft von diesen Wahnwitigen getrennt, ift der andere Flügel der Begetarier, der allerdings auch nur Pflanzeneiweiß genießt, dieses aber da aufsucht, wo es

in der koncentriertesten 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 gesmischter Kost, immer noch sehr voluminös ist, aber dennoch die Grenzen menschlicher Aufsnahmefähigkeit nicht übersteigt. Weißbrot enthält 7 Prozent, Roggenbrot 6 Prozent Sweiß; 120 Gramm Eiweiß würde man also bekommen in 1,7 Kilogramm Weizenbrot, bezw. 2 Kilogramm Roggenbrot. Bei den Hülsenfrüchten, welche durchschnittlich 25 Prozent Siweiß enthalten, bekäme man die fraglichen 25 Gramm sogar schon in 500 Gramm Bohnens, Erbsens oder Linsenmehl. Es gibt Menschenkategorien, welche bei dieser Samenernährung nicht nur gesund, sondern auch ganz außergewöhnlich leistungsfähig bleiben, wie z. B. die oberbahrischen Holzknechte, welche von Mehl und Fett, die siedenbürgischen Feldarbeiter, welche von Mais und Sandohnen leben.

Inwiefern verdient also diese Art von Begetarismus als eine Berirrung und gar als

eine schwere Berirrung bezeichnet zu werden? Die Gründe find folgende:

Das Pflanzeneiweiß, dessen Prozente sich auf dem Papier so beruhigend ausnehmen, ist für die Verdauung dem tierischen Siweiß nicht gleich zu setzen. Sin bebeutend 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, ins dem er sich zersetzt und im Darm Katarrhe verschuldet. Bei Versuchen, Zuchthäusler aussichließlich 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 entshalten find, werden nur folgende Mengen verdant und in den Saftstrom aufgenommen:

Fleisch, gebraten .			97	Prozent	Erbsenbrei .			83	Prozent
Gier, weich gekocht					Reis, gekocht.				"
\mathfrak{Mil} dhere \mathbf{M} . \mathbf{M} . \mathbf{M}					Weißbrot				"
Räse					Roggenbrot .				"
Maccaroni	•		83	"	Pumpernickel.			58	"

Wie diese Tabelle zeigt, wird das tierische Eiweiß fast ganz ausgenutzt, während von dem Pflanzeneiweiß 17 bis 42 Prozent unverdant abgehen. Bei Roggenbrot beträgt der Verslust 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 Verdamungsorgane als die zwei Pfund, mit welchen die gemischte Kost durchschnittlich gedeckt ist.

Sbenso große Mengen genießt der siebenburgische 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 überstüssige Arbeit, welche durch keinen entsprechenden Ruten aufgewogen wird. Also schon für diese Fälle verdient die Ernährungsweise, sosern 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 verdant werden können, und das ist, was in weitaus den meisten Fällen geschieht, wenn das Experiment von Menschen augestellt wird, welche diese Kost nicht gewöhnt sind oder deren Lebensweise ihnen die nötige Vewegung im Freien nicht gewährt. Die angeführten Holzknechte, Feldarbeiter und Wettmarschsieger sind die Ausnahmen, die insolge einer ungenügenden Aufnahme Schlechtgenährten und darum jeder Krankheit Preisgegebenen die Regel unter den Vegetariern.

Am verhängnisvollsten macht sich dieser Aussall bei Kindern geltend, welche ausschließe lich oder auch nur vorwiegend mit Pflanzenkost ernährt werden. Kinder brauchen im Vershältnis 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 koncentrierten Eiweißnahrung bedarf also das Kalb, welches sich später ausschließlich mit Gras erhalten kann! Außerdem sind die kindlichen Verdauungsorgane viel empfindlicher gegen den unverdanten Rest der Pflanzenkost als Erswachsene. Das Eiweiß bedürftige Kind nuß 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: Sänglingssterblichkeit.

Das find 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 Fretum, 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 Misverhältnis zwischen seinem Wollen und seinem Können wird peinlich, und dabei geht es so langsam vorwärts, die ganze Seele sindet sich nicht zurecht in dieser veränderten Welt. Der Typhusgenesende such langsam seine zerstreute Habt zurecht in dieser veränderten Welt. Der Typhusgenesende such langsam seine zerstreute Habt zurecht in dieser glücklich operierte Blinde sieht nichts, wird ins Dunkle gesperrt, langsam zum Lichte gesührt, und sehr allmählich sindet er aus der überschneiten, farblosen Welt seine alten lieben Bilder wieder heraus. Genesung ist Morgendämmerung, frostig und unklar; Genesung ist Frühlingsansangan, Sturm und Regenschauer; Genesung ist eben noch nicht — Gesundheit, mit welcher man sie ungeduldig verwechselt. Bewahren wir darum dem Genesenden noch alle die Schosnung und Geduld, die wir dem Schwerkranken unwillsürlich gewidmet!

So richtig meistens der Instinkt der Kranken ist, so unzuverlässig sind die Neigungen der Genesenden, und wenn nicht Arzte 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 Thphus-

Benesende. — "Das wird die Seftion lehren!" antwortete ihm trocen sein Argt.

Gbenso genau muß die körperliche Übung, zum Sehen und Lesen, zum Sitzen, Gehen und Arbeiten überwacht werden. Man kann den Genesenden nicht die freie Wahl ihres Anszuges 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 Rosten der Sorgfalt und der häuslichen Behaglichkeit und nicht mit Überbietung der vorhandenen körperlichen und ökonomischen Kräfte gemacht werden. Man schieft den Bewohner der Berge oft ins Tiefland oder ans Meer, den Küstenbewohner ins Hochgebirge, und verbindet damit die eigentliche medikamentöse Nachhülse in Form von Brunnenkuren und Bädern; immer handelt es sich darum, die Rücksehr 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 ober bei Hause besorgt wird; am schlechtesten ergeht es ihm, wenn er sehr vornehm ist: da macht man oft der Hoheit den Hof, austatt am kranken Mitmenschen rücksichtslos eine Pflicht zu erfüllen.

Sonderegger, "Borpoften der Gefundheitspflege".

Schweiz. Centralverein vom Roten Kreuz.

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