

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	24 (1916)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Fleischkost oder Pflanzenkost?
<b>Autor:</b>	Schmidt, A.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-546100">https://doi.org/10.5169/seals-546100</a>

### 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:** 14.01.2026

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

„fürwahr mit keiner tölpischen Hand darüber herstolpern“, sondern er müsse die Geschicklichkeit seiner Hände, welche sowohl links, als rechts, seyn sollen, wohl anzuwenden wissen“.

„Ein Löwen-Herz“ habe ein Feldchirurgus schließlich nötig, damit er selbst unter dem Rauch der krachenden Geschütze seine Arbeit unerschrocken verrichte und die Blessierten, „die Mars mit Feuer und Blut bespriße, hurtig und wohl verbinde“. Ein richtiger Feldchirurg dürfe aber auch bei solch allenfalls erforderlich werdenden Amputationen, oder großen Blutungen nicht den Mut sinken lassen. Ein „Löwen-Herz“ besitzen, heiße jedoch nicht unbedingt die Patienten „türkisch“ (man sieht, Dehmen war in türkischen Manieren jener Zeit nicht schlecht unterrichtet) zu traktieren und mit ihnen alle Grade der höheren Tortur des oft unnötigen Brennens und Schneidens durchzugehen. Zum Schluß verlangt er auch, daß der Feld-Chirurg stets einen nüchternen Kopf und ein „uninteressiertes Gemüthe“ besitze, damit er während und nach der Schlacht seine Kunst nicht nur den reicheren Soldaten zukommen lasse, was selbstredend mehr klingende Münze einbrächte, sondern der Feldchirurg habe dafür zu sorgen, daß Arme wie Reiche, Niedere wie Höhere, seiner Dienste teilhaftig würden. In einem Beispiel führt er an, wie unweit „Carlowitz“, nach einem heftigen Gefecht mit den Türken, General von Hauben, welcher alldort eine Blessur empfangen, Dehmen zu sich bitten ließ, dieser

aber, eingedenk seiner „scharffen Ordre“, sich doch nicht erlaubte, diesem Ruf Folge zu leisten, ohne zuvor die zahlreich um ihn herumliegenden, mit Blut besudelten Soldaten verbunden zu haben.

Die Extrabetonung des „uninteressierten Gemüthes“ von Dehm lässt den Schluß zu, daß auch in diesem Türkenkriege die Soldaten angehalten waren, die Chirurgen für ihre Bemühungen aus ihrer eigenen Tasche zu belohnen. Darüber müssen wir uns aber hier nicht aufhalten, um so mehr gleichmäßliche Zustände seinerzeit auch bei uns herrschten.

Ein Zürcher Kriegsbüchlein (verfaßt von Hauptmann Lavater, 1657) verlangt, daß die Soldaten die Chirurgen zu bezahlen hätten, allerdings unter dem Beifügen, die „armen Soldaten“ nicht zu überfordern. Wo kein Geld aufzutreiben war, oder wo die Verwundeten nach dem Feldzuge noch arbeitsunfähig und verpflegungsbedürftig blieben, kamen die Stände entweder einzeln oder gemeinsam für die Arztkosten auf. Endlich erblicken wir in der sehr humanen Tat der Berner, ihren ziemlich großen Beuteanteil aus der Schlacht von Dornach lediglich zugunsten ihrer Verwundeten, Waisen und Witwen der gefallenen Helden zu verwenden, einen ernstlichen Anlauf, angemessen für die Kriegsopfer zu sorgen (vide Dr. Brunners „Die Verwundeten in den Kriegen der alten Eidgenossenschaft“, S. 207 und 254—255).

## Fleischkost oder Pflanzenkost?

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

(Schluß.)

Wir können uns nun dem zweiten Punkte zuwenden, dessen Beantwortung sehr viel schwieriger ist. Hat der dauernde Gebrauch der Fleischkost Schädlichkeiten für die Gesundheit im Gefolge, und welcher Art sind diese?

Es ist bekannt, daß von Vegetariern, und übrigens auch von vielen Ärzten, eine ganze Reihe verschiedenartiger Krankheitszustände mit der fleischlichen Kost in ursächlichen Zusammenhang gebracht werden, als das sind:

Stoffwechselkrankheiten (Fettsucht, Gicht, Stein-krankheiten), sodann Krankheiten der Verdauungsorgane, namentlich Blinddarmentzündung und Verstopfung, in dritter Linie Krankheiten des Gefäßsystems (Alterverkalkung) und Nierenkrankheiten, und endlich die Nervosität und eine Anzahl damit im Zusammenhang stehende Nervenkrankheiten.

Die Tatsache des größeren durchschnittlichen Eiweißkonsums bei Fleischkost steht fest. Früher sah man das als einen Vorzug an, und hielt die dauernde Durchführung der Pflanzenkost gerade deshalb für bedenklich, weil sie nicht genug Eiweiß zuführe. Aber wissenschaftliche Untersuchungen der neueren Zeit, besonders solche amerikanischer Forscher, haben gezeigt, daß wir in der Tat mit viel weniger, ja, mit der Hälfte Eiweiß auskommen können von dem, was man, gestützt auf die Autorität Voits, früher für notwendig hielt. Allerdings, ob unser ganzer Volksstamm, wenn er dauernd auf eine wesentlich niedrigere tägliche Eiweißration gesetzt würde (selbstverständlich bei entsprechender Zulage der übrigen Nahrungsstoffe), noch so leistungsfähig bliebe, wie er heute ist, ist darum noch keineswegs erwiesen, und ist zum mindesten zweifelhaft. Dass die Schlemmerei nicht gesund ist, darüber braucht nicht diskutiert zu werden; nur wird es schwer sein, zu sagen, wie viel von ihren schädlichen Folgen auf das Konto des Alkohols, Kaffees, Tabaks und anderer Reizmittel, die fast niemals dabei fehlen, wie viel auf die unzweckmäßige Verteilung der Mahlzeiten und wie viel speziell auf die vermehrte Aufnahme von Fleischeiweiß zurückzuführen sind.

Kommen wir nun zum zweiten Anflagepunkt, zur Begünstigung der Fettsucht durch die Fleischkost, so liegt die Sache hier ganz ähnlich. Die tierischen Gewebe enthalten fast alle Fett, die meisten sogar viel Fett, und wer viel Fleisch isst, nimmt in der Regel auch viel Fett auf. Daher die sprichwörtliche Wohlbeleibtheit der Metzger. Ihre Entstehung wird im hohen Grade befördert durch Alkohol-

konsum und durch mangelhafte körperliche Bewegung. Das Fleisch an sich, also das magere Fleisch, macht nicht korpusent, das sehen wir schon an dem Habitus der viel Fleisch essenden Engländer und Amerikaner, das wissen wir ferner aus der Wirksamkeit der sogenannten Bantingkur bei Fettleibigen. Auch hier also sind es lediglich die Begleitumstände der animalischen Lebensweise: die guten Saucen, die den Genuss des Fleisches erhöhen, und die Bequemlichkeit, die Schwester der Schlemmerei, die die Schuld tragen.

Wie steht es nun mit der Gefährlichkeit der harnsäurebildenden Kernerleiweißstoffe? Unter normalen Verhältnissen werden diese in der animalischen Kost reichlich enthaltenen Körper durch die Nieren ausgeschieden, und es ist in der Tat richtig, daß die Arbeit der Nieren dadurch eine Steigerung erfährt gegenüber der vegetarischen Ernährungsweise. Diese Steigerung der Nierenarbeit ist aber an und für sich ebenso wenig ein gesundheitsschädigendes Moment wie etwa die Steigerung der Schweissproduktion, der Milchabsondierung bei stillenden Frauen oder der Tätigkeit anderer Ausscheidungsdrüsen, die wir billigen und sogar künstlich anstreben. Schädlich könnte sie erst werden, wenn sie die natürliche Leistungsfähigkeit des Organes übersteigt. Hier fehlt aber wiederum der Beweis, selbst wenn man eine ausschließliche Fleischkost, wie sie bei uns doch kaum vorkommt, zugrunde legt. Die Nieren sind auch nicht schuld an der Aufspeicherung der Harnsäure im Körper, dem Grundstein der gichtischen Stoffwechselstörung. Sie beruht vielmehr auf einer ungenügenden Arbeit verschiedener in den Zellen unseres Körpers wirkamer Fermente, und es ist eine durchaus willkürliche Annahme, wenn man eine Erschöpfung dieser Fermente durch zu starke Inanspruchnahme bei der Fleischkost als die Ursache der Gicht anspricht.

Endlich der letzte Punkt, die schädlichen Folgen im Darm: Blinddarmentzündung

und mangelhafte Verdauung. Die geringen Verdauungsrückstände der animalischen Kost und ihre langsamere Passage durch den Darm machen allein weder das eine noch das andere, solange nicht noch weitere Momente hinzukommen, die in diesem Falle aber weniger von begleitenden Umständen als von andern Ursachen abhängen: bei der Blinddarmentzündung von infektiösen Agenzien und bei der Verstopfung von schlechter Gewöhnung, mißbräuchlicher Anwendung von therapeutischen Maßregeln und dergleichen. Auch in bezug auf die zweite unserer Hauptfragen ist also das Fazit unserer gegenwärtigen Kenntnisse kein zugunsten des Vegetarismus entscheidendes. Wenn wir auch in einzelnen Punkten die Möglichkeit einer gewissen Gefahr der animalischen Kost für die Gesundheit zugeben müssen, so ist diese doch nur dort zu befürchten, wo es sich um einen lange Zeit fortgesetzten übermäßigen Fleischkonsum handelt, wie er doch nur relativ selten kommt, und auch dann noch ist sie mehr den begleitenden Schädlichkeiten als dem Fleisch zuzuschreiben. Ganz anders liegt natürlich die Sache, wenn es sich um die Behandlung bereits vorhandener Störungen der genannten Art handelt. Hier ist die Beschränkung, und eventuell sogar das Verbot des Fleischgenusses oft ganz notwendig. Nur soll man auch hier nicht über das Ziel hinausschießen und die Pflanzenkost als Allheilmittel gegen alle möglichen Krankheiten empfehlen.

Der extreme Vegetarismus stellt, wie wir oben gesehen haben, überhaupt hohe Ansprüche an die Verdauungsorgane, und er

bildet deshalb für diese Organe eine mindestens ebenso große Gefahr wie die extreme Fleischkost für die Nieren. Aber auch in anderer Beziehung ist er keineswegs harmlos, wie er gern geschildert wird. Wir wollen aber darum die Bestrebungen der Vegetarier nicht verhöhnen. Nur die Intransigenten können Führer sein und Propaganda machen, das haben wir an der Antialkoholbewegung gesehen. Den fanatischen Vegetariern ist es zu danken, wenn heute mit Recht der übermäßige Fleischkonsum und die Vielesserei überhaupt in Mißkredit geraten sind. Mögen sie auch an sich nicht schädlich sein, so sind sie doch zum mindesten überflüssig. Nur wollen wir uns nicht den Fleischgenuss überhaupt verkümmern lassen, dazu liegt kein Grund vor. Der Fleischgenuss ist eine Erscheinung des Kulturfortschrittes, ebenso wie die Kleidung. In vernünftiger Weise gebraucht, schadet er der Gesundheit ebenso wenig wie jene. Aber wie die übertriebene Verwöhnung der Haut durch warme Kleidung zur Herabsetzung der Widerstandsfähigkeit gegen die Unbilden der Witterung führt, so kann der übertriebene Fleischgenuss Funktionsstörungen innerer Organe begünstigen. In beiden Fällen handelt es sich um Kulturschäden, gegen die sich wohl der einzelne wehren kann, zumal wenn er nicht selbst am Kampfe ums Dasein teilzunehmen braucht, gegen die aber die große Masse unseres Volkes nur unter Verzicht auf ihre Konkurrenzfähigkeit in dem kulturellen Wettkampf der Völker dauernd geschützt werden kann.

## Rotkreuz-Chronik.

Infolge der langen Dauer des Krieges und wohl auch dadurch, daß die Gefahr für eine Einbeziehung der Schweiz in die europäischen Händel etwas in den Hintergrund

getreten ist, hat das Sammelergebnis in den letzten Monaten bedeutend abgenommen. Nur hie und da geht ein kleinerer Betrag ein. Inzwischen laufen aber die Ausgaben des