

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

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 3 (1893)

Heft: 10

Artikel: Ueber den Vegetarismus [Fortsetzung]

Autor: Fellenberg-Ziegler, A. von

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038598>

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: 28.12.2025

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

Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken

Jr. 10.

3. Jahrgang.

Oktober 1893.

Inhalt: Ueber den Vegetarismus, Fortsetzung. — Hygiene des Greisenalters, Schluß. — Korrespondenzen; Diphteritis, Stockhumpen; Ictias; Wassersucht; Gemüthsbewegung und Ueberanstrengung; Magenentzündung und Auszehrung; Augen; Geschwulstentzündung. — Verschiedenes.

Ueber den Vegetarismus.

Von A. von Zellenberg-Ziegler.

(Fortsetzung.)

In den kälteren Klimazonen der Erde über die sich der Mensch verbreitete, mußte er sich ursprünglich von dem ernähren, was sie ihm an Nahrung darbieten, nämlich von den eßbaren, jagdbaren oder fangbaren Thieren und von den eßbaren Fischen und Schalthieren in den Gewässern. Nothgedrungen mußte der Mensch also dort fast ausschließlich carnivorisch werden, wie es jetzt noch die Bewohner der Polargegenden sind. Mit Ausnahme der Tropen, wo roh eßbare, nahrhafte Früchte genug wachsen, war in den subtropischen und temperirten Zonen, die keine oder nur ungenügend roh eßbare Früchte erzeugen, der Mensch auf thierische Nahrung, die er roh, ungelocht, zur Noth verzehren und sich von ihr nähren kann, angewiesen, denn er ist kein Herbivor und konnte also nicht von rohem Gras, Kräutern und Baumblättern leben.

Später entwickelte sich der Mensch zum Hirten und Nomaden, indem er Herbivoren zähmte und zu Herden vereinigte, mit ihnen herumzog,

und durch diese das Gras der temperirten Zonen abweiden ließ. Nun lebte er von seiner Herde, von den geschlachteten Thieren selbst, sowie von ihrem Ertrag an Milch, Butter und Käse. Daneben begann er in den dazu geeigneten Zonen den Anbau des Bodens, zur Erzeugung eßbarer Pflanzen und wurde somit Omnivor.

Erst nachdem die Cultur des Bodens sich zum regelmäßigen Ackerbau mit Körnerbau (Getreide) und Gartenbau entwickelte, wurde der Mensch dadurch an die Scholle gebunden, fest ansässig und erst dann eigentlich auch vegetarisch. Mit Ausnahme der Tropen und subtropischen Zonen, war also der Mensch ursprünglich Carnivor und nicht Frugivor, und wurde nur nach und nach, mit Zunahme der Bodenkultur, Omnivor und ist es in der gemäßigten Zone bis heute geblieben.

Erst mit der Erfindung oder Entdeckung des Feuers und der Einführung des Kochens, Backens und Bratens, durch das allein die Getreidearten, die meisten Baumfrüchte und alle Wurzeln und Kräuter (Gemüse), eßbar wurden, konnte der Mensch die Produkte der gemäßigten Zonen nützlich zu seiner Nahrung verwenden und verwerten. Fleisch zur Noth und Gier lassen sich

ungekocht genießen, wilde Äpfel und Birnen &c., aber nicht, sie sind zu herb und sauer.

Nur der in den Tropenländern lebende Mensch blieb frugivorisch, aber wie bei den Affen, mit etwas Carnivorismus verbunden, also eigentlich doch omnivorisch.

Uebrigens da man nicht weiß, wo die Wiege der Menschheit stand, wo die ersten Menschen auf der Erde entstanden und lebten, ob in den Tropen oder in den temperirten Zonen, so weiß man auch nicht, ob er ursprünglich carnivor, omnivor oder frugivor war. Aber aller Wahrscheinlichkeit nach war er omnivor. Denn das Paradies, wie es I. Moses 2, 8 u. ff. beschrieben ist, ist nicht wörtlich zu nehmen und als geschichtlich beglaubigt anzusehen, sondern bloß als Allegorie. Der Mensch ist nun einmal mit dem Affen, in Bezug auf Nahrung durchaus nicht auf die gleiche Linie zu stellen und mit ihm zu vergleichen.

In der heil. Schrift (1. Buch Moses 1, 22 u. ff.) wird Adams Sohn Abel als Hirte bezeichnet, Cain als Ackerbauer, dessen Opfer Gott aber nicht angenehm war, Abels des Hirten aber wohl (der jedenfalls von dem thierischen Ertrag seiner Herden lebte, denn es ist nicht wohl anzunehmen, daß er von den Erzeugnissen von Cains Ackerbau, also vegetarisch lebte). Cain war also eigentlich ein Vegetarier. Abel aber ein Carnivore und doch gefiel sein Opfer Gott besser, als Cains Opfer. Wahrscheinlich war dieser trotz seines Vegetarismus ein roher Mensch und gefiel Gott daher weniger als Abel, der trotz seinem Carnivorismus sanfteren, besseren Charakters war. Das ist sehr bezeichnend und bedeutsam, wenn es auch bloß als Allegorie anzusehen ist.

Cain, der Vegetarier, wurde der erste Mörder, ein Brudermörder! Seine gewiß vorwiegend vegetarische Ernährung machte ihn also, wie bereits vorhin gesagt, entgegen den Behaup-

tungen der Vegetarier, daß vegetarische Ernährung veredelnd, mildernd und besänftigend auf den Charakter des Menschen einwirke, nicht nur nicht sanft, edel und friedliebend, sondern roh, neidisch, boshaft und grausam und hinderte ihn also nicht, aus Neid oder Rache ein Brudermörder zu werden.

Diese Geschichte, wenn sie auch bloß als Mythe zu betrachten ist, ist sehr bezeichnend und widerlegt klar alle Behauptungen und Theorien der fanatischen vegetarischen Wofführer, daß der Vegetarismus den Charakter veredle und sänftige, denn dann hätte Cain besser und edler sein sollen als Abel.

Es ist auch sehr bezeichnend, daß bei den Israeliten des alten Bundes die Thieropfer höher geachtet wurden, als die Opfer von Früchten und demnach den allerersten Rang behaupteten. Man nahm an, sie seien Gott angenehmer, als die Opfer vegetarischen Ursprungs, gleich wie bei Cains und Abels Opfer. Und die Priester, die opferten (Leviten), lebten vom Opferaltar, waren darauf angewiesen, und also hauptsächlich auf Fleischnahrung (Carnivorismus), mit Ausnahme des Blutes und des Fettes angewiesen.

Die Behauptungen der Vegetarier, daß vegetarisch, also frugivor lebende Völker sich im Allgemeinen durch edlere, schönere Gesichtszüge, sowie durch einen sanftmüthigeren, gutmüthigeren und edleren Charakter vor den carnivorisch lebenden Völkern, die rohere, gemeinere Gesichtszüge hätten, auszeichnen, sind auch unwahr.¹⁾ Beispiele für unsere Behauptung stehen mehr als genug zu Gebot; man lese nur die Geschichte des Sepoys-Aufstandes in Britisch Indien in den 50er Jahren, wo die fast aus-

¹⁾ Gelten nicht die vorwiegend carnivorisch lebenden Engländer als die schönste und edelste Nation Europa's? und die meist vegetarisch (von Kartoffeln) lebenden Främlinge genießen bekanntlich nicht des besten Rufes.

schließlich vegetarisch von Reis lebenden, angeblich sanften, aber schlaffen und meist energielenken Hindous, sich durch unmenschliche Grausamkeit ausgezeichnet haben, gegenüber den carnivorischen Engländern. Auch ihre Verbrennung lebender Witwen zeugt nicht für Edelsinn, Menschlichkeit, Barmherzigkeit und Nächstenliebe, so wie überhaupt ihre unwürdige Behandlung und Zurücksetzung des weiblichen Geschlechtes. Auch die hauptsächlich vegetarisch lebenden Chinesen der niederen Klassen zeichnen sich nichts weniger als durch milden Charakter, Sanftmuth, Barmherzigkeit und Gutmuthigkeit aus, vielmehr zeichnen sie sich durch krassen Egoismus und Hartherzigkeit aus. Ebenso sind die vorwiegend vegetarischen Südeuropäer bekanntlich nichts weniger als sanft, mitleidig und leidenschaftslos, und auch die vegetarisch lebenden wilden oder Naturvölker zeichnen sich nichts weniger als durch Sanftmuth, Gutmuthigkeit, milden und edlen Charakter aus. (Schluß folgt.)

Hygiene des Greisenalters.

Von Dr. med. Conrad.

—
(Schluß)

Der Greis bedarf nicht ferner einer Nahrung, welche das Wachsthum des Zellgewebes fördert. In seinem jetzigen unthätigen Zustand verringert sich der Verbrauch des Gewebes, mithin auch die Nothwendigkeit, diesen Verlust durch die entsprechende Nahrung zu ersetzen. Die Lebenswärme zu erhalten, muß sein erstes Streben sein, und mit den fortschreitenden Jahren wird diese Aufgabe mehr und mehr erschwert.

Im Ganzen liegt es auf der Hand, daß er weniger bedarf als in der Jugend oder im Mannesalter und Nahrung ganz anderer Art. Fleischnahrung, besonders mageres Fleisch,

welches hauptsächlich nützlich ist, um das Wachsthum des Zellgewebes zu fördern und den Verlust desselben zu ersetzen, sollte nicht einen Hauptbestandtheil der Diät des Greises bilden. Man beobachte, wie vollkommen die Natur die Fähigkeiten den Bedürfnissen angepaßt hat. Die Zähne, welche die Aufgabe haben, die Fleischfaser durch Zerkauen und Zermahlen für die Verdauung vorzubereiten, sind entweder ganz verschwunden oder so schwach und brüchig geworden, daß sie ihren Dienst nicht mehr versehen können. Und es ist eine bezeichnende Thatzache, daß bei gesunden Individuen, deren Verdauungsorgane nicht durch das zu viel des modernen Lebens überanstrengt wurden, der Verfall der Zähne mit dem Nehen des Alters zusammentrifft.

Da die Verdauungskraft geschwächt ist, muß auch die Nahrung einen ausgleichenden Charakter annehmen. Da die Zähne unbrauchbar geworden sind, muß die Nahrung in einer Form genommen werden, daß sie von den Magensaften verarbeitet werden kann. Die Neigung zur langsamem Thätigkeit der Eingeide im Alter fordert, daß die Nahrung in nicht zu concentrirter Form genommen wird.

Solcher Natur sind die Zubereitungen aus den gewöhnlichen Cerealien, wie Weizen, Reis, Hafer und Mais; ebenso die meisten reifen Früchte und frischen Gemüse. Leicht gemischte Fleisch- und Gemüsesuppen sind oft gesund, wie auch gelegentlich ein Gericht frischen Fisches. Noch sind Eier- oder sogar Fleischnahrung nicht unerlaubt, sondern sollen mäßig genossen werden. Als Getränk ist Wasser das beste, solchen, welche aus langer Gewohnheit warme Getränke vorziehen, ist schwacher Thee und Kaffee erlaubt. Milch kann als Nährmittel genossen werden, vorausgesetzt, daß es „bekommt“, doch kann es kaum als Getränk gelten.