

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

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 3 (1893)

**Heft:** 11

**Artikel:** Ueber den Vegetarismus [Fortsetzung]

**Autor:** Fellenberg-Ziegler, A. von

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038600>

### 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:** 29.12.2025

**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

Nr. 11.

3. Jahrgang.

November 1893.

Inhalt: Ueber den Vegetarismus, Fortsetzung. — Der Hafer als Volksnahrungsmittel. — Klinisch: Mittheilungen und Korrespondenzen: Gehirnerweichung; Epilepsie; Husten; Unfruchtbarkeit; Hüftweh; Kopf- und Rückenschmerzen; Nervöses Asthma; Schwerhörigkeit; Ohrensausen; Lippenkrebs. — Literatur. — Verschiedenes.

#### Ueber den Vegetarismus.

Von A. von Zellenberg-Ziegler.

(Fortsetzung.)

Bekanntlich weiß man auch, daß die angeblich frugivorisch lebenden Affen im allgemeinen meist boshaft, tüchtig, neidisch, diebisch und zänkisch und nichts weniger als gutmütig sind. Sie sind widerwärtig, häßlich, abstoßend, rein unmüßig und schädlich, das Zerrbild, die Karikatur des rohen, gemeinen, schlechten Menschen. Beweis, daß der Frugivorismus nicht an sich zahm macht, auch bei den Thieren nicht.

Mehreres hierüber zu sagen, würde uns allzuweit führen. Man lese nur die Missions-schriften, Reisebeschreibungen und die Geschichte, um sich zu überzeugen, daß überhaupt alle derartigen Behauptungen der Vegetarier und ihrer Wortsührer zur Begründung des reinen Vegetarismus, rein aus der Lust gegriffen und daher unwahr sind.

Von den die Polargegenden bewohnenden Völkern, Lappen, Samojeden, Esquimos &c., die reine Carnivoren sind, da der Boden dort keine Kultur zuläßt und auch sonst keine eßbaren Pflanzen erzeugt (mit Ausnahme einiger Beeren tragenden Pflanzen), berichten alle Rei-

senden übereinstimmend, daß sie durchgängig viel eher von milder Gemüthsart, gutmütig und sanften Charakters seien, als das Gegen-theil. Beweis, daß der Carnivorismus an sich nichts weniger als verrohend und verthierend auf den Menschen wirkt, wie die fanatischen Vegetarier behaupten. Ebenso werden die Ainos in Nord-japan, die Jäger und Fischer sind, keinen Acker- und Gartenbau kennen, also bloße Carnivoren sind, von einem Missionär, der viele Jahre unter ihnen lebte, als höchst gutmütig und sympathisch geschildert.

Noch will ich beifügen, daß nachweisbar die Cannibalen, die Menschenfresser, selbst die unter den Tropen, wie z. B. die der Fidschi- und anderer Inseln in der Südsee, denen eßbare und nahrhafte Früchte und Pflanzen zur Genüge zu gebote stehen, nur deshalb Menschenfresser wurden, weil ihren Inseln alle genießbaren und nutzbaren (eierlegenden oder milchgebenden) Thiere fehlten und sie daher, um sich die instinktiv verlangte animalische Nahrung zu verschaffen, Menschenjagden und Kriege unternehmen mußten. So sehr beruht die animalische Nahrung auf einem dem Menschen angeborenen Bedürfniß, Instinkt, wenn man es so nennen will. Durch Einführung genießbarer und nutz-

bärer Säugethiere, besonders der Schweine, in den Menschenfressergegenden, durch die Missionäre, hörte der Cannibalismus nach und nach auf, weil dadurch das Bedürfniß der Bevölkerung nach animalischer Nahrung befriedigt wurde.

Man sieht also, ich wiederhole es, daß die Behauptungen der Vegetarier, der Mensch sei von Natur ein Frugivor und müsse sich daher seiner Natur nach vegetarisch ernähren, rein aus der Lust gegriffen sind.

Man kann auch nicht nachweisen, daß die streng vegetarisch lebenden Menschen, wie die Vorkämpfer des Vegetarismus behaupten, stärker, widerstandsfähiger und gesunder seien, als die, die mit weiser Einschränkung des Fleischgenusses, sich omnivorisch, vernünftig und mit Mäßigkeit ernähren und die Alkoholgetränke im Uebermaß meiden. Da die Vegetarier letztere ebenfalls aus Grundsatz verbönen und fast gänzlich meiden, so ist wohl in vielen Fällen der bei verschiedenen Menschen allerdings nachweisbare Nutzen und Erfolg der ausschließlich vegetarischen Ernährung und Lebensweise, zum guten Theil auf die Enthaltung von den alkoholischen Getränken zurückzuführen und nicht allein auf den Vegetarismus an sich. Denn die vernünftig, mäßig und temperanzlich omnivorisch lebenden Menschen sind erweislich eben so gesund und können eben so lange leben, als die vegetarisch lebenden. Ja es sind uns viele Fälle bekannt, daß Vegetarier bei ihrer einseitigen Ernährung entschieden und unzweifelhaft an ihrer Gesundheit und Kraft Schaden gelitten haben und daher genötigt waren ihn aufzugeben und sich wieder, wenn auch nicht carnivorisch nach Liebigs verderblichem Recept, doch omnivorisch vernünftig zu ernähren und dadurch wieder gesundeten. Auch kann man nicht nachweisen, daß die Vegetarier älter werden und länger leben, als die Omnivorier.

Die orthodoxen, griechisch katholischen Russen dürfen bekanntlich während den großen, 40 tägigen Osterfasten keinerlei Nahrung thierischen Ursprungs, also weder Milch noch Butter, noch Käse und Eier, genießen und müssen sich rein vegetarisch ernähren. Aber die meisten (wenn sie die Fasten gewissenhaft halten wollen) leiden mehr oder weniger bei dieser mangelhaften Ernährung und sehnen sich sehr nach ihrem Ende, indem sie sie schwächt.

Wir bleiben also bei unserem Omnivorismus, jedoch mit möglichster Beschränkung des carnivorischen Fleischgenusses, der seit Liebigs verderblichem Auftreten und seiner unwahren und verkehrten Hervorhebung des Fleisches, als Kraftquelle in der Ernährung, zur Mode geworden ist, und der von den, der medicinischen Mode huldigenden scholastischen Aerzten als Dogma angesehen wird und im Uebermaß genossen, bei vielen Menschen großen Schaden an ihrer Gesundheit anrichtet. Denn Fleisch ist concentrirte leicht verdauliche Nahrung, die allzureichlich genossen, das Blut erhitzt und ungesunde, scharfe Säfte erzeugt. Solch übertriebener Fleischgenuss, oft viermal im Tag (wie es die Engländer gewohnt sind und ihnen vielfach nachgemacht wird), ist — das englische Klima vielleicht ausgenommen — entschieden nachtheilig und verderblich für unser continentales Klima und ganz besonders für die südlichen und die Tropenländer und die Aequatorialgegenden, für die eine vorwiegend, aber wohlverstanden nicht ausschließlich vegetarische Ernährungsweise, ihre volle Berechtigung hat. Die Engländer, die ihre Lebensweise und carnivorische Ernährungsweise in ihrer Selbstüberschätzung für die aller-vortrefflichste und beste halten, und sie daher überall, wo sie hinkommen, ohne Rücksicht auf das Klima befolgen, müssen diese Einseitigkeit, diesen Carnivorismus und den ihn begleitenden reichlichen Alkoholgenuss in Indien schwer büßen,

denn dabei halten sie das dortige Klima nicht aus und kehren alle mehr oder weniger leberfrank nach England zurück, während die Holländer auf Java, die mit Rücksicht auf das Klima klugerweise ihre Ernährungs- und Lebensweise mehr nach der Art der Javanesen eingereicht haben, also vorwiegend vegetarisch, es dort ohne argen Schaden für ihre Gesundheit viel länger aushalten.

Wir lassen den strengen und exclusiven Vegetariern, wenn sie sich bei ihrer rein pflanzlichen Ernährung wirklich wohl befinden, und es sich nicht blos einbilden, ja gerne ihren Glauben und ihre Überzeugung, denn einem jeden Narren gefällt bekanntlich seine Kappe am besten, aber wir bleiben dabei, daß der exclusive Vegetarismus — den modifizierten lassen wir ja, wie bereits gesagt, gerne gelten — unnatürlich und volkswirtschaftlich schädlich ist. Denn wie würde es kommen, wenn der Vegetarismus, wie es die strengen, fanatischen Vegetarier wünschen und fordern, allgemeine Ernährungsweise aller Menschen würde? Es ist nicht auszudenken! Da würde unsere ganze Kultur und Benutzung des Bodens auf den Kopf gestellt. Wenn das Fleisch unserer Haustiere nicht mehr gegessen werden sollte oder dürfte, wofür hätten wir noch Rindvieh und Schafhaltung? Nur der Milch wegen, die aber, wie bereits oben bemerkt, die strengen extremen Vegetarier, nebst dem Käse und der Butter ebenfalls, wie das Fleisch und die Eier und überhaupt Alles, was vom Vieh erzeugt wird, verworfen?! Oder nur der Wolle wegen, die die extremen Vegetarier, dem Wollapostel Jäger entgegen, vielfach ebenfalls als vom Thierreich herrührend verworfen? Woher sollte der Bauer den Dünger zur Düngung der Kornfelder, Kraut und Wurzelgemüsefelder (zur Ernährung der Vegetarier) hernehmen, wenn er kein Vieh um Milch, Wolle und Fleisch zu erzeugen mehr halten könnte? Oder

sollte er es nur des Düngers wegen halten, zur Düngung des Ackers? Um Korn und Gemüse genug zur Ernährung der frugivorischen Menschen zu erzeugen? Was sollte aber aus unserm Vieh und aus unseren Alpenweiden werden? Sollte das unsere Wiesen ausnützende Stallvieh, so wie das weidende und die Alpen ausnützende und verwertende Weidevieh, Kühe, Schafe und Geißeln nur ihrer Haut wegen gehalten und geweidet werden? Und nach deren Tod, nach Abziehen der Haut, die als Leder doch nicht wohl entbehrt werden kann, sollten deren Körper dem Abdecker zum Verlochen und Verfaulen übergeben werden? Was würde aus unserer Land- und Alpenwirtschaft werden? Und wozu hätte man noch Jäger und die Jagd, wenn kein Wildpret mehr gegessen werden dürfte? Wozu das Fischereigewerbe, wenn keine Fische, Krebse, Schalthiere und Austern mehr gegessen werden dürften? Und was wären die Folgen davon? Und wozu hätte man dann noch Geflügelhaltung und Hühnerzucht, da ja, wie gesagt, auch deren Eier (wie die Milch), von den strengen Vegetariern verworfen werden? Die Folgen sind fast nicht auszudenken, wären aber sehr bedenkliche und verderbliche.

Das sind die Consequenzen und Resultate des Vegetarismus, wenn er auf die Spitze getrieben und, wie es die fanatischen Vegetarier verlangen, allgemein eingeführt würde! Man sieht, ohne nähere oder weitere Ausführung, die uns allzuweit führen würde, aus diesen Andeutungen, welchen kulturellen Werth (— oder Unwerth!) der Ultra-Vegetarismus hätte, wenn er seinem Prinzip nach durchgeführt würde. Man er sieht aber auch daraus die Kurzichtigkeit und Einseitigkeit, um nicht zu sagen — Borniertheit der extremen Vegetarier!

Es wird nun wohl allen Lesern klar sein, daß der strenge, extreme Vegetarismus, allgemein auf alle Menschen angewendet, undurch-

führbar ist und darum eine Unnatur, ein Unsinne ist und nur bedingungsweise und in beschränktem Maß praktisch hygienisch nützlich und also anwendbar ist und zwar bloß für die, denen nach ihrer Constitution und Natur die Fleischnahrung nicht conveniert, die sie nicht mögen, oder deren Gesundheit bei Fleischgenuss nachweislich leidet. Das sind aber bloß Ausnahmen und da man nie die Ausnahmen zur Regel machen darf, so darf der Vegetarismus auch nicht allgemein für alle Menschen ohne Ausnahme als die beste Ernährungsweise ausgeben und empfohlen werden. Zudem vertragen bekanntlich sehr viele Menschen die vegetarischen Nahrungsmittel, mit Ausnahme des Brodes, schlecht, z. B. die grünen Gemüse, Wurzelgemüse, die Hülsenfrüchte, das Obst und müssen sich daher nothwendigerweise omnivorisch ernähren (Mehlspeisen, Brot, Milch, Eier, Fleisch). Für solche paßt daher der Vegetarismus nicht. Man sieht eben auch daraus, daß der Mensch nicht zum Vegetarismus bestimmt, also dazu erschaffen ist, sondern zum Omnitvorismus! Ein jeder Mensch muß sich nun einmal so ernähren, wie es seine Constitution und Natur verlangt, der eine vegetarisch, der andere omnivorisch, der dritte carnivorisch. Man kann und darf nicht alle Menschen über einen Leisten schlagen, wie es die fanatischen Vegetarier verlangen.

Als Kurmittel, als diätetische Kur, zur zeitweiligen, kürzeren oder längeren Anwendung, besonders für merkuriell syphilitische Patienten, denen Fleischnahrung Gift ist, weil es ihr Leiden nur verschlimmert, lassen wir also den strengen Vegetarismus gerne und willig seine Berechtigung und Geltung bis zu einem gewissen Grade.

Aber eben was als Kurmittel nützlich und wohltätig ist, sollte nicht täglich und regelmäßig Jahr aus, Jahr ein, geübt und ge-

braucht werden, so wenig wie man Jahr ein, Jahr aus, irgend eine andere Kur gebraucht. Und ebenso wie man die vegetarische Diät mit Erfolg und Nutzen fürmäßig anwenden kann, ebenso kann man die vorwiegend animalische Ernährung mit Fleisch in gewiß vielen Fällen fürmäßig mit gutem Erfolg anwenden.<sup>1)</sup>

(Schluß folgt.)

## Der Hafer als Volksnahrungsmittel.

Es wird in unseren Tagen viel gejammt über schlechte Volksernährung und wie es mit der Volkskraft den Krebsgang gehe. Als eine der mannigfachen Ursachen für die letztere sehr mögliche Erscheinung und zwar eine schwerwiegende ist die verschlechterte Qualität der Volksnahrung anzuflagen. Im Laufe der Zeit kehrte man guten, kräftigen Nahrungsmitteln den Rücken und wandte sich neuen, weniger gehaltvollen Stoffen zu. Die gewaltige Ausdehnung des Kartoffelkonsums, die Kaffee- und Cichorienschlapperei, womöglich noch mit Verachtung der Milch, die man ja selbst den kleinen Kindern nicht mehr in ausreichendem Maße zukommen läßt, sind Beweise für Veränderung und gleichzeitig auch Verschlechterung der Volksnahrung. Es wurden verschiedene Anläufe genommen, die Leute zu belehren, man schuf billige und gleichzeitig bequeme Nährpräparate

<sup>1)</sup> So sind mir mehrere Fälle bekannt, wo Kinder, die bis dahin kein Fleisch zu essen bekamen und dabei schwächlich und im Wachsthum zurückgeblieben waren, nun sich bald erholten, an Wachsthum und Kraft und gesundem Aussehen zunahmen, als ihnen der Arzt die Fleischdiät verordnete. Auch Vegetarier, die bei ihrer Diät leidend wurden, erholten sich zugehends, als sie wieder zur omnivorischen Diät übergingen und solche Fälle sind mir mehrere zur Kenntniß gekommen. In solchen Dingen (Ernährung und Diät) muß man individualisieren, nicht generalisieren. Denn „Eines schließt sich nicht für Alle“.