

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 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: 24.01.2026

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. 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; Gicht; Entfettungskur; Drüsen; Blutungen. — Verschiedenes. — Warnung.

Vegetarismus contra Carnivorismus.

Von A. von Zellenberg-Ziegler.

(Nachtrag zum Auffaß 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-Ernährungs-theorie 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 Wiederersatz 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.“ Pettenkofer 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 &c. 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) erscheine ihm 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 schadet. Eine mir nahe gestandene Person, welche die Banting'sche Abmagerungskur machte, magerte wohl, kam aber, in ihrem vorgestörten 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 Atemung 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 bekämpfe. Aber ich bekämpfte dort bloß den extremen, übertriebenen Ultra Vegetarismus seiner fanatischen Wortsührer¹⁾ 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 Thatssache, 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 College Herr Kesselering, hat in Nr. 25 des „Bolksarztes“, 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 Kraftzeugung durch Fleisch, die man nur wünschen kann und eine unwiderrücklich beweisende Bestätigung dessen, was ich am Anfang dieses Aufsazes 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, ungejunde Säfte erzeugt und den Puls beschleunigt, die Nerven erregt und dadurch Fieber machen oder vermehren kann, daher es vorsichtige Aerzte ihren fieberfranken Patienten nebst dem Wein (mit Ausnahmen) mit Recht verbieten, nur leichte, vegetarische oder flüssige Speisen gestatten und erst in der Convalescenz wieder Fleisch und Wein erlauben.

Es ist nun gewiß einem Jeden klar, daß vorwiegend vegetabilische (omnivore) 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 Übertreibung, zu verdanken. Aber vom allgemeinen menschlichen, wie vom hygienischen 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 unwiderrücklich 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.

Übrigens 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 Vorführer ganz außer Acht, wenn sie über den Carnivorismus kurzer Hand den Stab brechen. Sicher ist es aber, daß für die Breitenlage von Mitteleuropa, seit Liebigs 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 Rothäuse antreffe.¹⁾

Der, aus dem an sich schon schwer verdaulichen Roggenmehl, bereitete Pumpernickel 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 bedeutslicher logischer Schnitzer eines — mit Recht

oder Unrecht — als unfehlbare Autorität geltenden scholastischen Doktors und Professors, ein arger Trugschlüß, 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 Astor entleerten Rückstände der Verdauung sind, desto geringer der Nährwerth der genossenen Nahrung ist und sein muß, woraus erhellt, daß Pumpernickel, Liebig's Meinung entgegen, ein geringwertiges Nahrungsmittel ist.

Ebenso auch alle Schrotbrote (Grahambrot), 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, Schrotbrot 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 Grahambrot 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 Rothäuse (Rößbollen) 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 Roth der

¹⁾ Gerade wie wenn man bei uns aus den großen meist aus Kirschsteinen bestehenden menschlichen Rothhäusern 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 Halbweißbrod (Hausbrot, Mittelbrot), gebacken wurde. Die meisten Kunden, auch von den ärmsten, zogen das Halbweißbrod 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 zermaulene Kleie enthält und meist nur als Rößfutter gekauft wurde.

Nach meinen eigenen Erfahrungen im Hause erweist sich in der That das Halbweißbrod (das dem aus gebetteltem, kleiefreien Ganzmehl gebackenen Brod entspricht), weit nahrhafter, als das Halbraue (es heißt besser), von dem meine Dienstboten viel mehr zur Sättigung bedurften, als vom Halbweizen, so daß mich dieses im Gebrauch billiger zu stehen kommt, als jenes. Ein Bierfünder Raubrod dauerte kaum länger, als ein Zweipfünder Halbweißbrod, 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 Ansicht und Vorliebe für das stickstoffreiche Kleienbrot und den nichtswürdigen Pumpernickel. Nach den neuesten Untersuchungen ergibt es sich, daß Weißbrot und Halbweißbrot mehr Eiweißstoffe, mehr Fett und Kohlehydrate enthalten, als Raubrod und Roggenbrot und daher am nahrhaftesten sind und auch darum, weil sie viel leichter verdaulich sind, als diese. Nachfolgende Analyse zerstört die bisherige Ansicht, daß Weißbrot weniger nahrhaft ist als anderes Brod und gibt den mit Recht viel Brod essenden Franzosen Recht, die fast nur Weißbrot essen wollen, weil es leichter verdaulich, nahrhafter und, als Zuspeise bei den Mahlzeiten (deren Verdauung es befördert und erleichtert), viel zuträglicher ist, als Mittel- oder Halbweißbrot — vom Rau- und Roggenbrot nicht zu reden.

	Eiweiß	Fett	Kohlehydr.	Wasser
	%	%	%	%
Weißbrot	6,82	0,5	52,34	37,84
Halbweißbrot	6,23	0,3	50,82	39,50
Roggenbrot	6,02	0,4	47,87	44,75

Darum liefern auch die ersten zwei Brodsorten die geringste Menge Abgang (Roth). Am wenigsten Nährstoffe enthält Roggenbrot, abgesehen davon, daß sie unverdaulicher

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, undisputirbare 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 Unsinne behaupten ließ.³⁾ Uebrigens ist glücklicherweise sein Nimbus bereits sehr verblühten und die nüchterne Wahrheit bricht sich immer mehr Bahn.

sind, als im Weiß- und Halbweißbrot. Alle geringeren Brodarten stopzen 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 allseitigen wirklichen und gründlichen wissenschaftlichen Fortschritt, weil meist dadurch Ferthümer lange Zeit aufrecht erhalten werden, die man als undisputirbare, 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 Doctoren, Docenten und Professoren noch heute ist — weil sie nicht wollen 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-