

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst

**Band:** 4 (1914)

**Heft:** 46

**Artikel:** Der Vegetarismus

**Autor:** Christen, T.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-643393>

### 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:** 18.02.2026

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



französische Kirche: Chor nach der Restauration.

vergitterter Fenster und auf der Südseite ein Eingang erstellt, dessen bronzenen Türe und skulpturenbeschmückte Pfosten besondere Aufmerksamkeit verdienen.

In den Innenraum teilen sich: unten vorn ein Versammlungsraum, hinten ein Unterweisungszimmer, darüber, den kirchlichen Charakter der mit schönem Masswerk versehenen Chorfenster und der Deckengewölbe ausnehmend, ein Predigtraum mit Kanzel und Orgel. Das Getäfelt des untern Raumes ist violett, das des obern rot gehalten. Die Türen sind reich und geschmackvoll gearbeitet, insbesondere die große Bronzetüre des Eingangs. Auch die übrigen baulichen Details wie Fenstergitter, Leuchter, Orgel usw. u. v. verdienen als Beispiele kunstgewerblichen Fleisches und Geschmackes Beachtung. In einem stilvollen Anbau auf der Nordseite des Schiffes ist die Pfarrwohnung und sind der Heizraum und die Aborte untergebracht.

Die Französische Kirche präsentiert sich solchergestalt als ein Beispiel eisgläulichen Kirchenumbaus, der gleicherweise dem Bauherrn wie dem Architekten Ehre macht.

H. B.

## Der Degetarismus.

(Der nachstehende Aufsatz ist nach einem akademischen Vortrag des Herrn Privatdozenten Dr. Th. Christen, sowie nach dessen empfehlenswerten Büchlein „Unsere großen Ernährungsstörheiten“, Verlag von Holze & Pohl, Dresden, bearbeitet.)

Wir erinnern uns, wie noch zu Großvaters Zeiten ein guter Tropfen Wein als ausgezeichnetes Stärkungsmittel galt und wie gelegentlich noch heute alkoholische Getränke als „vorzügliche“ Nahrungsmittel empfohlen werden. Im Lichte der wissenschaftlichen Forschung erwiesen sich solche Anshauungen als durchaus unhaltbar; man fand im Gegenteil, daß eine ganze Menge von Krankheits- und Degenerationsercheinungen direkt auf Alkoholwirkung zurückzuführen sind. Die Enthaltsamkeitsbewegung erfreut sich daher auch in Sportskreisen einer immer zunehmenden Verbreitung, und wir begreifen auch, daß beim Ausbruch des letzten Krieges ein Verbot von alkoholischen Getränken an das deutsche Heer ergangen ist. Wie in Bezug auf den Alkohol, so scheint sich auch, wenn auch lange nicht so radikal, die Ansicht über die Nahrhaftigkeit des Fleisches ändern zu wollen. Da das Fleisch im allgemeinen in der Skala der Lebensmittelpreise an erster Stelle steht, dürfte es manchen in diesen Tagen interessieren, etwas über den Nährwert der Fleischspeisen zu vernehmen. Wir urteilen dabei nicht als

einseitige „Naturmenschen“ und „Fleischfanatiker“, sondern einzigt vom Standpunkte der Praxis und der Wissenschaft.

Was zunächst die Praxis betrifft, so mögen, abgesehen von den Erfahrungen der wenig Fleisch Essenden oder der Vegetarier, folgende Tatsachen sprechen:

Die japanischen Karrenzieher, welche einen erwachsenen Menschen oft über Strecken von 100 Kilometer ziehen, leben zur Hauptsache von Reis. Da Fleischgenuss ihre enorme Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, verzichten sie gänzlich darauf.

Der amerikanische Physiologe Chittenden beschränkte die Fleischration bei 12 Soldaten auf den Dritteln der bisherigen Menge. Dabei zeigte sich, daß ihre Muskelkraft fast durchweg um das Doppelte zunahm, während das Körpergewicht nirgends zurückging. Damit man nicht glauben könnte, die Muskelkraft habe sich allein durch die Übung gesteigert, machte Chittenden den nämlichen Versuch noch mit 7 Athleten, bei denen gewiß die Muskelkraft schon bestens trainiert war. Aber auch hier zeigte sich bei entsprechender

Berminderung der Fleischnahrung noch eine Zunahme der Muskelkraft von durchschnittlich 30 Prozent.

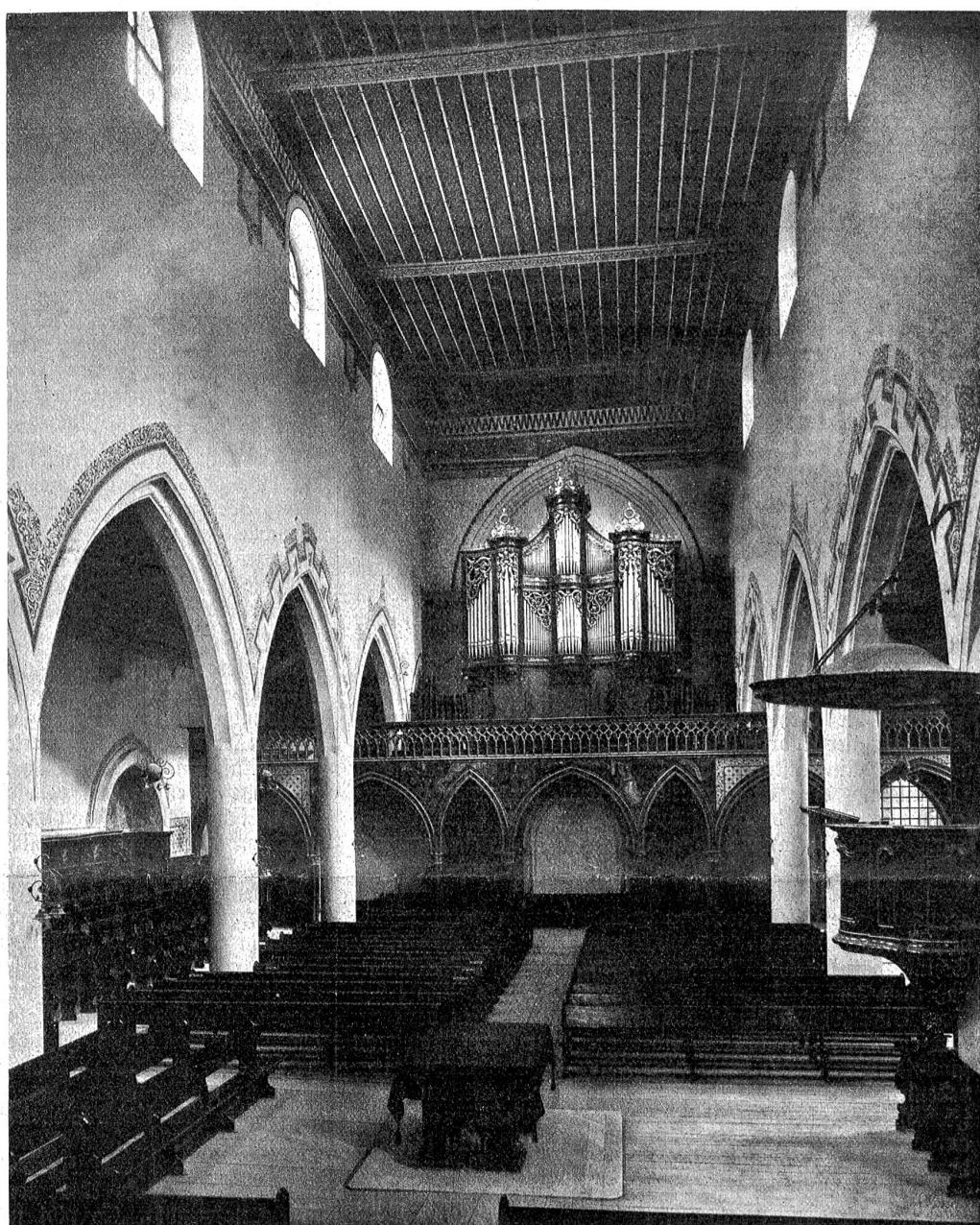
Ferner steht fest, daß die ersten Preise an den großen Wettkämpfen der letzten Jahrzehnte fast durchweg von Vegetariern davongetragen wurden und daß von allen teilnehmenden Vegetariern zwei Drittel, von den Gemischtessern dagegen bloß ein Siebentel das Ziel erreichten. Bei dem großen Dauermarsch von 200 Kilometer „Rund um Berlin“ waren die 4 Ersten Vegetarier, während von den Gemischtessern nur ein Einziger das Ziel erreichte.

Bekanntlich trugen die alten Schweizer auf ihren Kriegszügen den Habersack auf sich mit; bei ihrem Hasenbrei sind sie stark und gesund geblieben. Auch die Italiener, die als Arbeiter bei uns in nicht geringem Ansehen stehen, essen nicht in erster Linie Fleisch, sondern ihre Polenta.

Mit diesen Beispielen, die sich noch um viele vermehren ließen, ist die Behauptung einer kräftigenden Wirkung des Fleisches widerlegt. Man wird nun vielleicht einwenden, der Mensch habe nun einmal das Bedürfnis, Fleisch zu essen und darum werde es auch als natürliches Mahlungsmitte zu betrachten sein. Wollen wir dieses Argument auf seine Stichhaltigkeit prüfen, so müssen wir uns fragen: Ist dieses Bedürfnis nach Fleisch ein auf dem natürlichen menschlichen Instinkte beruhendes,

oder ist es durch Gewöhnung erworben? Da zeigt sich nun, daß dieses Verlangen nach Fleischnahrung ebenso auf Gewohnheit beruht wie das Bedürfnis nach Wein und Tabak. Wie der dem Jugendalter entwachsende Mensch sich zum Genuss von Tabak und alkoholischen Getränken gewöhnt, so hat er bereits im Kindesalter das Fleischessen gelernt. Die Kinder verlangen anfänglich nach Fleisch nicht aus Bedürfnis, sondern weil sie vom Gleichen essen wollen wie die Erwachsenen. Sogenannte fleischsüchtige Kinder beweisen nichts dagegen, die sind eben schon gewöhnt oder besser verwöhnt; man muß die Kinder beobachten, wenn sie die ersten Male Fleisch bekommen.

Dass der natürliche Instinkt nicht nach Fleisch verlangt, versichern die Vegetarier. Je länger einer schon auf dieses verzichtet hat, desto weniger verlangt er danach; er soll sogar, falls er gelegentlich wieder Fleisch zu sich nimmt, gar keinen besonders guten Geschmaß daran finden. Das alles spricht für die Gewohnheit, nicht für den Instinkt. Merkwürdigerweise zeigt sich dies auch bei dem dem



französische Kirche: Hauptschiff nach der Restauration.

Menschen am nächsten stehenden Tier, dem Affen: In der Wildnis lebt er lediglich von Vegetabilien, in der Gefangenschaft lernt er nicht nur Tabak kauen und Schnaps trinken, sondern er wird auch ein vorzüglicher Fleischfresser. Nun wird vielleicht einer einwenden, man habe sich nun eben einmal an die „schmackhafte Fleischkost“ gewöhnt, der gegenüber die „vegetarische Kost recht „fade“ sei. Wer so spricht, beweist, daß ihm der natürliche Geschmaß bereits abhanden gekommen ist. Wer fleißig raucht, Bier und Wein trinkt, wird nicht gerade Anspruch auf den natürlichsten Geschmaß machen dürfen; denn gerade ein durch die erwähnten Genussmittel verdorbener Geschmaß verlangt nach reichlichem Fleischgenuss. Andererseits verlangen die starkgewürzten Fleischspeisen auch wieder nach Bier und Zigarren. Tabak, Alkohol und Fleischgenuss stehen vielfach in Wechselwirkung; das eine bedingt das andere. Die Frauen, die ja im allgemeinen nicht viel Fleisch essen, neigen auch weniger zum Genuss von alkoholischen Getränken. Abstinenter und Nichtraucher sind gewöhnlich keine großen Fleischesser,

und Vegetarier verspüren weder große Neigung zum Tabak noch zum Alkohol. Dabei genießt der Abstinenz und der Vegetarier seine Speisen und Getränke zum mindesten mit ebenjedem Wohlbehagen und Appetit wie der Nichtabstinent und Raucher die seinigen.

Betrachten wir nun die Sache von der wissenschaftlichen Seite. Aerzte sind Menschen, und Menschen können gelegentlich irren; aber ein Irrtum wird umso leichter verziehen, als er eingestanden wird. Man hat bekanntlich auch einmal geglaubt, die Sonne drehe sich um die stillstehende Erde; niemand wird deswegen der Wissenschaft von damals einen Vorwurf machen. Es ist nicht zu verwundern, wenn die Aerzte heute in ihren Ansichten über den Wert der Fleischernährung noch auseinandergehen. Die Untersuchungen sind noch keineswegs abgeschlossen; aber trotzdem dürften uns die Ergebnisse der letzten Forschungen umso eher interessieren, als sie mit den bisherigen praktischen Erfahrungen im Einklang stehen. Allerdings müssen wir uns auch hier auf die allernotwendigsten Tatsachen beschränken.

Die den menschlichen Körper aufbauenden und erhaltenen Stoffe, die wir beständig in unsern Nahrungsmitteln aufnehmen, sind: Eiweiß, Fett, Zucker und Stärke, Wasser und Mineralstoffe. Eine eigenartige Stellung nimmt nun von diesen das Eiweiß ein, indem es nämlich nirgends in der unbelebten Natur zu finden ist und sich chemisch nur außerordentlich schwer herstellen lässt, während doch sonst jede pflanzliche wie auch jede tierische Zelle einen Bruchteil Eiweiß enthält. Ferner ist merkwürdig, daß nur die grünen Pflanzen die Fähigkeit besitzen, ihren Bedarf an Eiweiß direkt aus der anorganischen Welt zu beziehen, bzw. dieses aus den Mineralstoffen zu fabrizieren. Da dem tierischen Organismus diese Eigentümlichkeit fehlt, sind sowohl Menschen wie Tiere darauf angewiesen, ihren Eiweißbedarf entweder aus Pflanzenstoffen oder aus dem Fleisch anderer Tiere zu beziehen. Weil nun der tierische Organismus dem menschlichen viel näher steht als der pflanzliche, hat man geglaubt, die Fleischernährung müsse unserem Körper viel befördlicher sein als die Pflanzenkost. Dass ein solcher Schluss nicht berechtigt ist, zeigt eigentlich schon die Tatsache, daß viele zum Teil recht starke Tiere wie Pferde und Kühe ihren Eiweißbedarf einzig aus pflanzlichen Stoffen beziehen. Der eigentliche Irrtum bestand aber bisher darin, daß man glaubte, der Körper brauche zu seiner Instandhaltung einer bedeutenden Menge Eiweiß, die am vorteilhaftesten durch Fleischspeisen zugeführt werde. Wenn es wirklich vor allem auf die große Eiweißmenge ankäme, so würde man den Bedarf viel besser mittelst Käse, Linsen, weißen Bohnen oder gelben Erbsen decken, da alle die genannten das Fleisch an Eiweißgehalt noch übertreffen.

Als durchaus verfehlt erweist sich aber die Annahme der viel zu großen Eiweißmenge, die der Körper tatsächlich nötig hat. Eine durchschnittliche Tagesmenge von 120 Gramm galt bisher als das von der Wissenschaft nachgewiesene Normalquantum. Die neuesten Forschungen zeigen nun aber, daß 50 Gramm nicht nur vollauf genügen, sondern daß zu reichliche Eiweißzufuhr den Organismus eher

schädigen und, zu Krankheiten führen kann, deren Ursachen bisher noch so gut wie unbekannt waren. Bei der Verarbeitung der Eiweißstoffe und deren Zersetzung in Wasser und Kohlensäure treten noch eine Anzahl andere chemische Stoffe auf wie Harnstoff und Harnsäure, die durch die Nieren ausgeschieden werden. Jedoch schon vor der Ueberführung des Eiweißes in diese Endprodukte treten noch eine Menge sehr komplizierter Zwischenprodukte auf, von denen einige unverkennbare Giftwirkungen ausüben. Bei allzureichlicher Eiweißzufuhr, wo es zu keiner vollständigen Verdauung kommt, ist auch die Zersetzung des Eiweißes eine viel weniger gründliche, so daß die erwähnten Vergiftungsscheinungen umso eher zu Tage treten. Die Giftstoffe, die durch das Blut in den Körper übergehen, können unter Umständen zu recht langwierigen Krankheiten führen (Arterienverhärtung, Rheumatismus, frühzeitiger Verfall u. a.). Man hat daher mit Recht von einer eigentlichen „Selbstvergiftung“ gesprochen.

Nun ist sicher, daß nicht alle Menschen gleich sind, daß der eine ohne Schaden mehr Eiweiß verträgt als ein anderer; aber was uns als Ergebnis wichtig erscheint, ist die Tatsache, daß wir zur Deckung unseres Eiweißbedarfes mit Pflanzenkost vollständig auskommen könnten, und daß uns eine Beschränkung der Fleischernährung niemals schaden, sondern unsere Gesundheit eher fördern kann.

Ob nun einer gänzlich Vegetarier oder nur ein geringer Fleischesser werden will, hängt von der individuellen Beschaffenheit des Einzelnen ab. Ein an reichliche Fleischkost Gewöhnter wird sich nicht sogleich einschränken können; jedenfalls wäre es empfehlenswert, zu einer Beschränkung nicht zu radikal, sondern allmählich überzugehen. Zweimal Fleisch im Tage ist entschieden zu viel. Jeden Tag in der Woche ein Fleischgericht ist schon mehr als reichlich. Ein Normalquantum läßt sich natürlich nicht bestimmen. Mehr als dieses wird wohl noch die Beantwortung der Frage interessieren, was denn als Ersatz des Fleisches zu dienen hätte. Da ist nun zu sagen, daß zunächst nicht etwa die Gemüse in Betracht fallen, wie vielfach angenommen wird. Obwohl sie uns mit dem nötigen Wasser und mit Mineralstoffen versorgen, können sie wegen ihrem verhältnismäßig doch geringen Nährwert niemals als Fleischersatz in Frage kommen. An Stelle des Fleisches hätten in erster Linie die Mehlspeisen zu treten. Nun sind aber unsere Hausfrauen heute noch nicht in der Lage, Mehlspeisen in der genügenden Abwechslung und Vielseitigkeit herzustellen, wie sie etwa die deutsche Küche kennt. Die Kochkunst unserer Frauen ist doch vorwiegend eine Kunst der Fleischbereitung, und so wäre eben doch ein Umlernen zugunsten einer fleischarmen Küche notwendig. Es gibt schon heute eine Anzahl solche Küchen berücksichtigende Kochbücher. Zudem wäre es wünschenswert, daß auch in Kochkursen die Herstellung von geschmackvollen vegetarischen Speisen mehr Berücksichtigung fände. Dem Leser endlich, der sich ein eigenes Urteil über die Frage bilden will, möchten wir empfehlen, die Sache selber zu erproben, gemäß der alten Wahrheit: probieren geht über studieren.

Schw.

## Alte Stadt.

Räumen, rauschen die Brunnen  
Mär aus vergangenen Tagen?  
Klagen, klingen die Glocken  
Wider die alten Sagen?

Unter der Brücke  
Der Wasser Fließen und Gleiten  
Will dir erzählen im Wallen:  
„Damals, in alten Zeiten. . .“

Um der verschwiegenen Gassen  
Stumme eherne Bilder  
Und der Häuser und Winkel  
Wappenzierat und Schilder

drunten  
Um die mondlichtumwirrten  
Traulichen Dächer und Türme,  
Um die trügigen Mauern  
Die Zeugen brandender Stürme,

Wehen ruhlose Träume,  
Heimliche Zauber und Schauer,  
Wie wenn Augen klagen  
Tränenlos in Trauer.

Ludwig Koch.