

**Zeitschrift:** Der Schweizer Freidenker  
**Herausgeber:** Schweizerischer Freidenkerbund  
**Band:** 1 (1915)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Natürliche Ernährungsweise  
**Autor:** Kettiger, Paul  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-406570>

#### 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:** 23.02.2026

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

ohne an Feindschaft oder gar an Gewalt zu denken, an Mord, an Brandstiftung, an Vertreibung von Haus, und Hof! Und wer ein solches Verbrechen beging, der wurde wie ein reißendes Tier von den Wohnstätten der Menschen abgesondert und hinter eisernen Stangen und Schlössern verwahrt, oder er büßte seine Untat mit dem Leben.

Hier mag man entgegnen, erstens, daß der Einzelne zum Kriege, zum Massenmorde gezwungen worden sei, oder zweitens, daß er für die (zum Überfluss mißbrauchten) „heiligsten Güter“ kämpfe, für Haus und Herd, für Weib und Kind, für Gott und Vaterland, — je nach dem Standpunkte, den man einnimmt.

Die Behauptung unter „Zweitens“ ist ein Betrug, begangen von dem, der sie trotz besserem Wissen aufstellt, und eine verhängnisvolle Selbstdäuschung für den, der sie glaubt. Kein einziges von all den Vaterländern, die jetzt ihre Söhne zur Schlachtbank führen, war in seinem Bestand oder in seiner Entwicklung gefährdet; Haus und Herd standen sicher und unantastbar unter dem Schutz der Gesetze und unter dem wertvolleren der Vernunft und des von ihr geleiteten allgemeinen sittlichen Verhaltens der Gemeinschaft und ihrer Teile. Und am häuslichen Herd blühte das stille Glück der Eintracht, der Liebe für Mann und Weib und Kind, sofern sie es verstanden, dieses Glück aus sich heraus zu schaffen, und kein brandschatzender Feind kam, keiner, der die Familienbande jäh zerriß. Die infamste, ekelhafteste Phrase aber ist die, daß man „für Gott“ in den Krieg ziehe. Hat ein Volk des andern „Gott“ angegriffen, beschimpft oder ihn abzusetzen getrachtet, daß er verteidigt werden mußte, er, der Gott Aller, der Vater Aller, der Allmächtige?! Es ist eine Gotteslästerung, eine Gottesvermenschlichung und damit eine Gottesverkleinerung, „für Gott“ in den Krieg zu ziehen!

Fallen nun aber diese Motive unter „Zweitens“ dahin und behält die Behauptung unter „Erstens“ recht — und sie behält recht! die Völker sind wirklich von Einzelnen unter falschen Angaben zum Krieg gezwungen worden — so drängt es uns natürlicherweise zu der nächsten Frage: Gab es nicht irgend eine Macht, eine tiefere sittliche Strömung, die stärker war als der selbstsüchtige, machtwahnsinnige Wille Einzelner und die offenkundigen Lügen, mit denen er sich durchsetzte? Gab es das nicht?

Die Tatsachen zwingen uns, mit *Nein* zu antworten.

Zwar sind die Menschen durch das Leben in der Gesellschaft zum Frieden, zum sozialen Fühlen und Handeln, im

### Für meine Söhne.

Th. Storm.

Heile nimmer mit der Wahrheit!  
Bringt sie Leid, nicht bringt sie Reue;  
Doch, weil Wahrheit eine Perle,  
Wirf sie auch nicht vor die Säue.

Blüte edelsten Gemütes  
Ist die Rücksicht; doch zu Zeiten  
Sind erfrischend wie Gewitter  
Goldne Rücksichtlosigkeiten.

Wacker heimatlicher Grobheit  
Setze deine Stirn entgegen;  
Artigen Leutseligkeiten  
Gehe schweigend aus den Wegen.

Wo zum Weib du nicht die Tochter  
Wagen würdest zu begehrn,  
Halte dich zu wert, um gastlich  
In dem Hause zu verkehren.

Was du immer kaninst, zu werden,  
Arbeit scheue nicht und Wachen;  
Aber hüte deine Seele  
Vor dem Karriere-Machen.

Wenn der Pöbel aller Sorte  
Tanzet um die goldenen Kälber,  
Halte fest: du hast vom Leben  
Doch am Ende nur dich selber.

### Natürliche Ernährungsweise.

In der jetzigen teuern Zeit, wo sich alles nach einfacher Lebensbedingungen umsieht, sollte dem Vegetarismus, der blutlosen Kost, mehr Beachtung geschenkt werden. Besonders wir Freidenker sollten nicht so wegwerfend darüber urteilen; denn diese Lebensweise erzieht uns zu freien, unabhängigen, kräftigen und human denkenden Menschen. Eine

ganzen, zu sittlichen Wesen erzogen worden; sie scheuen und verabscheuen im allgemeinen jede Gewalttat, leben, ohne Ansehen der staatlichen, religiösen, gesellschaftlichen Herkunft, untereinander, arbeiten sich in die Hände, führen gemeinsam große Werke aus, stehen sich in Gefahren und Nöten bei und pflegen die Schwachen.

Man sollte meinen, dieses soziale Empfinden hätte die Menschen davon abgehalten, das entsetzliche Handwerk des Mordes auf den ersten Wink von oben aufzunehmen. Die Hoffnung hat getäuscht. Und warum? Weil in den Völkern Gedanken und Gefühle geweckt, aufgereizt, in fieberische Wallung gebracht wurden, die in diesem Zustande stärker waren als alle Rücksichten auf den Nebenmenschen und auf sich selber. Das Vaterland, hieß es, sei in Gefahr, sein Bestand, seine Ehre, seine Zukunft! Das wirkte, das entflammte, das erfüllte plötzlich wieder Millionen mit dem kriegerischen Geist, den man starr und kühl geworden glaubte, wie einen erloschenen Vulkan. Dann tat die Massensuggestion das ihrige, und wer noch am längsten sein menschliches Fühlen und seine Vernunft bewahrt hatte, wurde schließlich hingerissen, als der Boden unter den Tritten der Masse erbebte, als die Trommeln und Trompeten lärmten, die Rosse stampften, die Kanonen brüllten, die Gewehre knatterten, als die Brände lohten und das grausame, verzweifelte Spiel um alles den Menschen im Innersten verwandelte. Dermaßen aufgereizt brach der Selbsterhaltungstrieb in seiner ältesten, rohesten Form hervor, der Mensch sank zurück in den tierischen Barbarismus des wilden Naturzustandes — und diesen ungeheuerlichen, beängstigenden Fall von Atavismus wagt man mit dem Zierwerk großer Worte zu schmücken! Gegen diesen Wiederausbruch der urzeitlichen Wildheit vermochte das soziale Empfinden, das zur Regelung und Veredlung des gesellschaftlichen Zusammenlebens hinreichte, nicht aufzukommen.

Nun hätte man sollen erwarten können, daß die religiösen Gefühle, deren moralischer Wert immer so nachdrücklich gerühmt wird, sich mächtig gegen den Krieg aufgebäumt hätten, daß vor allem das Bewußtsein der Gotteskindschaft die Seelen der Gläubigen in den tiefsten Gründen aufgewühlt hätte und das ruhende religiös-sittliche Gefühl in dem geradezu ekstatischen Willen hervorgebrochen wäre: Ich töte meinen Nächsten nicht, denn er ist Gottes Kind wie ich, und mein Bruder!! Statt daß „Deutschland, Deutschland über alles“ und andere nationalistische Lieder gesungen wurden, hätten alle Christenkirchen von dem Chore erbrausen sollen „So jemand

große Anzahl berühmter Atheisten wie Giordano Bruno, Nietzsche, Kropotkin etc. waren überzeugte Vegetarier. — Dass die fleischlose Kost, vor allem aber die reine Fruchtädiät die einzige richtige, d. h. natürliche Nahrung des Menschen ist, beweist die vergleichende Anatomie.

Das Gebiss der höherentwickelten Tiere weist große Verschiedenheiten auf; so besitzt dasjenige der Fleischfresser (z. B. Hund) starke Eckzähne und spitze, nicht aufeinanderpassende, also wie Scheren wirkende Backenzähne, während die Huftiere (z. B. Pferd), welche reine Herbivoren oder Kräuterfresser sind, keine Eckzähne, schwach entwickelte Schneidezähne und mit flachen Kronen versehene Backenzähne haben. — Die Allesfresser oder Omnivoren (Bären), welche Fleisch und Pflanzen zur Nahrung haben, besitzen starke Eckzähne (Reisszähne) und breite, mit vielen Höckern versehene Backenzähne; die Frugivoren aber oder die Fruchtesser, zu denen die Menschenaffen gehören, haben schwach entwickelte Eckzähne, stark entwickelte Schneidezähne und höckerlose, mit flachen Kronen versehene Backenzähne. Ein solches Gebiss hat auch der Mensch; er ist also *reiner Fruchtesser*.

Als weiteres Vergleichsobjekt dient der Darm, welcher beim Raubtier die 3—5fache Körperlänge (= Abstand zwischen Rachenöffnung und Schwanzwurzel), beim Wiederkäuer die 20—28fache Körperlänge besitzt. Die Fruchtesser weisen einen 10—12fache Körperlänge messenden Darm auf, welchem Masse der Darm des Menschen ungefähr entspricht (zirka 10fache Körperlänge). — Die vielen Verdauungsleiden, Magenbeschwerden. Blinddarmentzündungen beweisen, dass unser Verdauungsapparat

spricht: Ich liebe Gott und haßt doch seine Brüder, der treibt mit Gottes Wahrheit Spott und reißt sie ganz darnieder“, wenn nicht das ganze bisherige fromme Getue eitel Heuchelei und Selbstbetrug war!

Und dann —: *Wie sind diese Christen übereinander hergefallen!! Und von heute auf morgen ward aus dem Gott der Liebe ein rasender Mars!*

*Damit hat sich die christliche Glaubenslehre selbst gerichtet, die neutestamentliche Idee von der Gotteskindschaft der Menschen als sittlich völlig unvermögend, wertlos erwiesen!*

Frage: Hat es da noch einen Sinn, dieser Gemeinschaft, dieser mörderischen Familie von „Gotteskindern“ anzugehören, die des obersten, heiligsten Gebotes ihres Vaters, des Gebotes der Liebe, also frevelhaft spottet?

Die Antwort ergibt sich von selbst; denn die Zugehörigkeit zu dieser Gemeinschaft bedeutet Mitschuld an dem blutigen Verbrechen der Gegenwart. Und was dann tun? dann, wenn wir uns von dieser Gemeinschaft abgewendet haben, endgültig von ihr weggetreten sind? Höhere sittliche Werte müssen wir schaffen, im Menschen die schlummernden sittlichen Kräfte wecken, sie zu betätigen und zu stärken suchen; es muß ein größeres, heißeres Fühlen in die Herzen kommen, eine edlere wahrere Liebe. Ein echtes, nahes, inniges Bruderverhältnis zwischen den Menschen soll gebildet werden, und dies wird erreicht, indem man die Menschen *zum Leben erzieht*. Statt sie ihrem Hirngespinst, Gott genannt, zu überlassen, das bald universell, bald national, bald friedlich, bald kriegerisch, bald grausam, bald milde ist, je nachdem die Menschen augenblicklich so oder anders sind, und das diese heuchlerisch oder selbstbetrügerisch zur Heiligung ihrer fragwürdigen und verwerflichen Handlungen (jetzt des Krieges) mißbrauchen, — statt die Menschen diesem unheilvollen Hirngespinst zu überlassen, das daran schuld ist, daß bis heute das soziale Empfinden noch so oberflächlich geblieben ist (wie der Krieg beweist), müssen wir ihr Sinnen und Fühlen auf die Wirklichkeit einstellen, müssen wir Herzen und Augen öffnen für das Wohl und Wehe der Nächsten und der Fernsten, müssen wir sie dazu erziehen, die Erde, das christliche Jammertal, zu einem Garten des Wohlegehens und des innerlichen Glückes umzubilden. Glück auf!

## Dem Volk die Religion.

„Dem Volk muß die Religion erhalten bleiben!“ wer kennt nicht dieses Wort des Hohenzollern Wilhelm II.! Und die Be-

nicht für Fleischkost eingerichtet ist, denn bei Vegetariern und Rohköstern (Fruchtessern) kommen diese Beschwerden sehr selten vor. —

Auch die beim Menschen und Pflanzenfressern stark entwickelten Schweißdrüsen liefern einen untrüglichen Beweis, welche Ernährungsweise für uns die richtigste ist. — Das Fleisch besitzt grössere Mengen Harnstoff und Harnsäurevorstufen wie Xanthine, Kreatine, Adonine, Ptomäine etc., welche beim Fleischgenuss zu den eigenen Harnstoff- und Harnsäuremengen kommen, und solche sehr vergrössern. Diese Stoffe aber sind nur in grösseren Mengen warmen Wassers (Blut) löslich, es darf also kein Wasserverlust stattfinden, der bei einem plötzlichen Schweißausbruch die Mengen um  $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{5}$  verkleinern würde. Auch findet beim Verdunsten des Schweißes stets eine grosse Abkühlung des Körpers statt, was ein Auskristallisieren dieser schwerlöslichen Harnsalze zur Folge hat.

Ein Fleisch fressendes Tier soll also nicht schwitzen und in der Tat sind dessen Schweißdrüsen verkümmert (rudimentär). Es ist also ganz logisch, dass fleischessende Menschen von Leber-, Nieren-, Herzleiden, Rheumatismen, Gicht, Kopfschmerzen etc. geplagt werden, denn all diese Leiden sind nur (? d. Red.) auf oben erwähnte Salzablagerungen in den betreffenden Organen zurückzuführen. —

Rich. Ungewitter, dessen vorzügliches Buch „Diätische Ketzereien“ jedermann empfohlen werden kann, macht mit Recht auf die „Unbewusste Hineleitung“ zur natürlichen Nahrung beim Kinde im jugendlichsten Alter“ aufmerksam, indem einem 1—3jährigem Kinde die Fleischspeisen stets

deutung dieses Wortes zeigt sich überall in der Geschichte, wie heute jeden Tag.

Dem Volk muß die Religion erhalten bleiben: damit es in Demut erzogen wird, Unterwürfigkeit lernt, der Obrigkeit gehorcht, zufrieden ist mit der gottgewollten „Ordnung“, — sich das Fell über die Ohren ziehen läßt.

Dem Volk muß die Religion erhalten bleiben: damit die Herrschenden ungetrübt im Besitze ihrer Herrschaft bleiben können, vom Volk als Auserwählte Gottes betrachtet werden, denen man Gehorsam und Ehrfurcht schuldig ist, damit ja kein Gedanke an Rebellion, Auflehnung gegen die von Gott eingesetzte Obrigkeit im sündigen Herzen der Untertanen Platz greift; damit die Reichen ihren Ueberfluß in Ruhe genießen können, damit das arbeitende Volk mit seiner Hände Arbeit Schätze über Schätze hervorbringt zum Vorteil eben derselben Reichen; damit der Hungernde Respekt vor dem Besitze der anderen bekommt und lieber elendiglich zugrunde geht, als seinen Hunger am Ueberfluß der Besitzenden zu stillen versucht.

Die Religion dem Volke also, damit Herrschaft und Reichtum bei einigen Bevorrechteten bleibe, die große Maße des Volkes aber in Elend, Unterwürfigkeit, Stumpfsein dahinlebe.

Der Krieg zeigte nun so recht die grausame Bedeutung jenes Kaiserwortes: Dem Volk muß die Religion erhalten bleiben, damit es sich willig als Opfertier für den Krieg gebrauchen läßt. Gut und Blut, alles aufzuopfern, wenn die Regierungen es für notwendig halten, das lehren die Religionen. Als Kanonenfutter soll das Volk den blutigen Dünger bilden auf den Ackerlanden der Herrschenden und Reichen, damit ihr Reichtum noch größer werde.

Man kann so verstehen, wenn die „Oberen“ sagen „Dem Volk die Religion“. Für sich beanspruchen sie den Reichtum, den Ueberfluß, die Herrschaft, die Feude im Leben. Wann erkennst du, Volk, daß du glauben mußt, damit andere herrschen und genießen können?

lr.

## Verschiedenes.

**Das Soldatengebet der italienischen Regierung.** An alle italienischen Soldaten wurde ein „Soldatengebet“ verteilt, das einen italienischen Lanzenreiter, einen Infanteristen und einen Bersaglieri darstellt, die zum Bilde des aus den Wolken blickenden Erlösers aufschauen. Das Gebet enthält folgende Stellen: „Sieh, Herr, wir gehen nicht mit dem Mächtigen gegen die Schwachen, keine Machtwünsche treiben uns in diesen Krieg, wir wollen nicht in anderen Ländern sengen und brennen. Wir wollen nur die italienische Erde behalten, die Du uns gegeben und die von

aufgedrängt werden müssen und solche in der Regel nur widerwillig genommen werden, bis sich das Kind daran gewöhnt hat. —

All diese Beweise und die günstigen Erfolge, welche verschiedene Aerzte erzielten (Dr. Hindhete, Haig, Dr. Kellogg, Dr. Bircher-Bennert, Zürich etc.) sollten genügen, dem Vegetarismus mehr Sympathie zu gewinnen. Dr. Hindhete bewies, dass man mit einer täglichen Ausgabe von 30—50 Cts. sich gut und gesund ernähren kann und dies allein wäre Grund genug, Vegetarier zu werden.

Der frühere Rektor der Petersburger Universität Beketoff äusserte sich:

„Mir scheint es, dass Schlachtfleisch und Kanonenfutter zwei Erscheinungen darstellen, die einander bedingen oder mindestens einander unterstützen .... Der Abscheu vor dem Blutvergiessen wird immer das erste Kennzeichen der Humanität sein ... Und so gehört, ich wiederhole es, die Zukunft, mag sie auch noch ferne, sehr ferne liegen, dem Vegetarismus.“ —

Paul Kettiger.

## Hinauf!

Immer nur höher hinauf! Erreichst du auch nimmer den Gipfel: Das Gemeine doch bleibt weiter und weiter zurück.

## Neue Kirchen.

Seht, wie die Kirchen sich dehnen und recken empor zu den Wolken, Aber die Menschen darin bleiben so klein wie zuvor.

Friedrich Max Rœber.