Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 4

Artikel: Wurde der Mensch als Vegetarier erschaffen?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969487

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: 27.12.2025

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

wenn man mit Symphosan, mit einem guten Einreibeöl, mit etwas Wacholderspiritus oder Ameisengeist einreibt, um sie loszuwerden. Nicht immer sind die Kreuzschmerzen jedoch auf diese Weise zu beheben. Oft wirken auch Kohlblätterauflagen oder Auflagen von Rüeblitrester günstig, wenn keine tiefere Ursache vorliegt. Es wäre gut, einmal die Möglichkeiten etwas näher zu beleuchten, die Kreuzschmerzen auslösen können. Am schlimmsten ist es natürlich, wenn die Wirbelsäule Veränderungen aufweist, wenn der Knochen porös wird oder wenn durch irgendwelchen Prozeß Kalk eingeschmolzen wird. In diesem Falle sind die Kreuzschmerzen in der Regel beständig, und zwar oft den ganzen Tag, ohne daß dabei irgendwelche Witterungsverhältnisse eine Rolle spielen würden. Aendern die Kreuzschmerzen je nach dem Wetter, dann sind sie oft rheumatischer Art oder aber der Ischiasnerv ist dabei irgendwie noch in Mitleidenschaft gezogen worden. Allerdings ziehen sich alsdann die Schmerzen rechts das Bein hinunter.

Oft schon habe ich beobachtet, daß Leute, die über Verstopfung klagen, jeweils ebenfalls unter Kreuzschmerzen leiden. Bei andern sind vor allem durch harte Arbeit die Unterleibsbänder überbeansprucht worden, was ebenfalls Kreuzschmerzen verursachen kann. Aber auch Nieren- und Blasenleiden melden sich oft mit Kreuzschmerzen, und deshalb ist in solchen Fällen nur eine ursächliche Behandlung von Erfolg. Da muß in erster Linie dann auch der Urin gründlich untersucht werden, um die Ursache feststellen und durch entsprechende Behandlung beheben zu können.

Es gibt nun aber auch noch eine andere Art Kreuzschmerzen, die man durch vernünftige Einstellung leicht verhindern könnte. Wenn Frauen zu hohe Absätze tragen, so daß sie dadurch wie auf Stelzfüßen umhergehen, dann wird sich die ganze Statik des Körpers verändern, wodurch ebenfalls Kreuzschmerzen in Erscheinung treten können, und dies besonders dann, wenn man das eine Mal mit Pantöffelchen ohne Absätze herumläuft, um dann wieder mit hohen Absätzen zu wechseln, was die ganze Stellung des Körpers ständig zu verändern vermag.

Wenn im Alter Kreuzschmerzen auftreten, dann handelt es sich oft um die sogenannten Arthrosen, die durch Abnützungserscheinungen des Skelettes verursacht werden. In diesem Fall wirkt bestimmt Wallwurz vorzüglich. Wir reiben daher mit Erfolg Symphosan ein. Auch Kohlblätterauflagen sind sehr wirksam, und die Einnahme von mineralstoffreicher Nahrung, also eine vermehrte Rohkosternährung, mag ebenfalls noch ausgezeichnete Erfolge erzielen, denn der Abnützungsprozeß kann dadurch gestoppt werden. Auf alle Fälle ist bei Kreuzschmerzen dann, wenn Symphosaneinreibungen, Kohlblätterauflagen und Kräuterwickel nichts nützen, die Notwendigkeit gegeben, auf Grund einer gründlichen Untersuchung die eigentliche Ursache festzustellen.

Wurde der Mensch als Vegetarier erschaffen?

Eine eigenartige Legende

Vor Jahren hörte ich eine indianische Legende, die mich lange Zeit beschäftigte, weil sie, wie viele ähnliche Legenden anderer Völker, eine gewisse Anlehnung an biblische Schilderungen zeigt. Solcherlei Erzählungen entspringen gewissermaßen einem gemeinsamen Ursprung und tasten auffallend nach dem, was wir besitzen, aber meist nicht verstehen und zu schätzen wissen.

Der Indianer nennt den Schöpfer den Großen Geist, und er glaubt, daß dieser den ersten Menschen aus der rötlichen Erde geschaffen habe, denn sein Name «Adama» bedeutet rötliche Erde. Der Sohn dieses ersten Menschen soll einer Wasserspinne, besser gesagt einem Polypen, mißfallen haben, weshalb ihn dieser ergriff, um ihn im Meere zu töten. Da die Brandung jedoch den toten Körper an den Strand spülte, konnte ihn die Sonne mit ihren lebengebenden Strahlen wieder zu neuem Leben

erwecken. Aus diesem Grunde ist sie im Glauben der Indianer der männliche Ausdruck des Großen Geistes. — Vor dieser Begebenheit herrschte Friede zwischen Mensch und Tier. Nun aber entbrannte zwischen beiden Feindschaft. Diese mißfiel nun aber der Mutter Erde, die als Ausdruck des weiblichen Prinzips des Großen Geistes gilt. Sie bekundete ihr Mißfallen durch einen großen Schneefall. Der Mensch war in seinem Zelt vor den Tieren geschützt. Die Rauchsäule des Lagerfeuers unterhielt einen Luftschacht nach oben, und die Tiere, obwohl sie zu den Menschen hinabschauen konnten, waren nicht imstande, ihnen zu schaden. Als die Sonne die hohen Schneemassen schmolz, entstand eine große Flut, in der die Tiere und Menschen umkamen. Nur wenige retteten sich in Kanus, bis die großen Wasser sanken. Zwischen Mensch und Tier wurde nun Friede geschlossen, und als Tribut mußten die Tiere dem Menschen ihren eigenen Körper als Nahrung zur Verfügung stellen. Zuvor hatte sich der Mensch nicht von Fleisch ernährt, denn der Große Geist hatte ihnen die Tiere als stumme Freunde gegeben.

Bei den alten Indianern von Nordkanada ist diese Art Schöpfungsgeschichte noch wohlbekannt. Wir aber kennen alle den Bericht aus dem ersten Buch der Bibel, der uns von Adams Erschaffung erzählt, dessen Name «Rot» oder auch «von der Erde genommen» bedeutet. Das läßt vermuten, daß er nicht unbedingt weiß war, denn wie neuere wissenschaftliche Forschungen zeigen, muß er die Gene aller Rassen in sich getragen haben. Hinter der Schlange als Verführerin stand bekanntlich Satan, der große Widersacher, der den Tod des ersten Menschen verschuldete, während in der indianischen Legende der erwähnte Polyp diese Rolle spielt. Auch bei den Indianern besteht der Glaube an eine vernichtende Flut, und ihre Ueberlieferung erzählt, daß sich vor dieser die Menschen nicht mit Fleisch ernährt hätten.

Kurz und bündig berichtet uns das Buch der Bücher in 1. Mose 1:29, daß dem Menschen ursprünglich als vollwertige Nahrung Früchte von Kräutern und Baumfrüchte gegeben worden waren. Dies beweist eindeutig, daß er also als reiner Fruchtesser geschaffen wurde. Erst nachdem der Mensch durch das Versagen in der einfachen Gehorsamsprüfung seine paradiesische Heimat verscherzt hatte, wurde ihm geboten, gleich dem Tiere nun auch die zweitrangige Nahrung, das Kraut des Feldes, zu genießen (1. Mose 3:18). So war er denn Vegetarier bis zur Sintflut, die tatsächlich nach dem biblischen Bericht eine wesentliche Aenderung in der Ernährungsfrage herbeiführte, denn nun wurde dem Menschen erlaubt, sich bei Bedarf auch vom Fleisch der Tiere zu ernähren, nur durfte er diese nicht böswillig jagen (1. Mose 9:3,4).

Dürfen Strenggläubige Fleisch essen?

Oft schon drang diese Frage auf mich ein, und es wird angebracht sein, Menschen, die sich fürchten, durch den Genuß von Fleisch verkehrt zu handeln, auf biblische Hinweise aufmerksam zu machen. Schon zur Zeit Mose gab es Menschen, die man heute als Abstinenten und Lebensreformer bezeichnen würde. Es waren dies die sogenannten Nasiräer, die sich durch ein Gelübde abgesondert hatten und denen die Pflicht oblag, weder starke Getränke noch was als unrein galt zu essen. Ihnen gehörte zur Zeit der Richter bekanntlich auch der starke Simson an.

Ein anderer interessanter Bericht, den man leicht mißverstehen könnte, erzählt von Daniel, der sich, in der babylonischen Gefangenschaft als Jüngling mit drei hebräischen Freunden zusammen, während einer dreijährigen Probezeit weigerte, die Kost und den Wein der königlichen Tafel zu genießen, um sich damit nicht zu verunreinigen, denn diese Nahrung konnte sehr wohl den heidnischen Göttern geopfert worden sein. Dieserhalb zog es Daniel mit seinen Genossen vor, nur Gemüse zu essen und Wasser zu trinken. Er lebte indes in spätern Jahren nicht mehr als ausschließlicher Vegetarier, was aus einem nachträglichen Bericht hervorgeht, der zeigt, daß er sich infolge großer Traurigkeit 3 Wochen von Fleisch und Wein enthielt. So war also auch Daniel nur je nach den Umständen Vegetarier.

Ebenso genoß auch das jüdische Volk, das sich in der Wüste ja bekanntlich sehr nach den Fleischtöpfen Aegyptens zurücksehnte, Fleisch, und die Priester waren verpflichtet, gewisse Teile der Opfertiere zu essen. Eine Bedingung aber oblag allen seit der Sintflut, denn der göttliche Befehl lautete, daß Fleisch mit seinem Blute nicht gegessen werden durfte, weshalb sich alle streng des Blutes enthalten mußten. Weder durften sie Blut trinken noch sich von Ersticktem, also von Fleisch, das nicht ausgeblutet war, ernähren. Das ist der Grund, warum selbst heute noch strenggläubige Juden darauf achten, daß die Schlachttiere geschächtet werden, wodurch sie möglichst frei von Blut sind. Dieses Gebot stützte sich auf die göttliche Erklärung, daß im Blut die Seele, also das Empfinden ist. Modern ausgedrückt, würden wir heute vielleicht sagen, der ganze Hormonkomplex liege im Blut, beim Tier also das tierische Empfindungsnaturell.

Besonders wichtig ist es für uns nun aber, die Einstellung der christlichen Urkirche zu beachten. Danksagend genossen deren Glieder jede von Gott genehmigte und dargereichte Speise. Auch sie enthielten sich dabei des Blutes, des Erstickten und jenes Fleisches, das als Götzenopfer dargebracht worden war. Letzteres war im damaligen Römischen Reich bei der vielseitigen Verehrung verschiedener Götter eben noch üblich, so daß Paulus seinen Glaubensgenossen genaue Unterweisung erteilte. So sagte er unter anderm im 1. Kor. 8:8 zu ihnen: «Speise empfiehlt uns Gott nicht; weder sind wir, wenn wir nicht essen, geringer, noch sind wir, wenn wir essen, vorzüglicher.» Da er aber um das Wohl seiner Brüder besorgt war, war seine Einstellung sehr rücksichtsvoll, so daß er versicherte: «Wenn eine Speise meinem Bruder Aergernis gibt, will ich für immer kein Fleisch essen, damit ich meinem Bruder kein Aergernis gebe» (1. Kor. 8:13). Sehr interessant ist seine Darlegung, in der er erwähnt: «Einer glaubt, er dürfe alles essen; der Schwache aber ißt Gemüse. Wer ißt, verachte den nicht, der nicht ißt; wer nicht ißt, richte den nicht, der ißt. — Es ist gut, kein Fleisch zu essen, noch Wein zu trinken, noch etwas zu tun, worin dein Bruder sich stößt oder sich ärgert oder schwach ist» (Röm. 14:2, 3, 21). Aus diesen Erwägungen heraus geht hervor, daß es also auch zu jener Zeit Vegetarier und Gemischtkostesser gab. Diese Weisungen zeigen, daß sich keiner in die persönlichen Rechte und Sitten des andern einmischen sollte, weshalb Paulus auch deutlich erklärte: «Niemand richte euch wegen Speise und Trank» (Kol. 2:16). Wo immer er also zu Gaste geladen war, wird er dankend entgegengenommen haben, was ihm geboten wurde und was ihm gesundheitlich nicht schadete. All diese Feststellungen gehen aus den biblischen Berichten hervor und können somit auch uns beruhigenden Rat erteilen. Wenn Paulus sagt, der Schwache esse Gemüse, so mag das vielfach auch buchstäblich stimmen, denn mancher wird erst dann Vegetarier, wenn ihn sein geschwächter Gesundheitszustand dazu nötigt.

Welche Kost ist demnach gesünder?

Diese Frage könnte somit zugunsten der vegetarischen Ernährung beantwortet werden, aber dennoch ist sie nicht in zwei Sätzen abgetan.

Ich selbst bin nun seit mehr als 40 Jahren Vegetarier. In jungen Jahren setzte ich mich gewissermaßen fanatisch dafür ein. Für junge Menschen mag dies gut sein, damit ihr Durchhaltewille gefestigt wird. Auf meinen vielen Reisen in verschiedenen Weltteilen habe ich mit offenen Augen manches gesehen und bei ehrlicher Beurteilung viele meiner einseitigen Auffassungen und Meinungen ausgleichen müssen. Ich stehe dieser Frage heute deshalb neutraler gegenüber als in jungen Jahren.

Es ist bekannt, daß früher in etlichen Gegenden Asiens zum Tod verurteilte Menschen gezwungen wurden, nur noch Fleisch zu essen, was innert 3 Monaten zum Tode führte, und zwar sehr wahrscheinlich infolge einer Vergiftung durch Xanthin und Kreatinin oder auch infolge einer Avitaminose. Gleichzeitig mögen diese Menschen auch einen solchen Ekel vor ihrer einseitigen Fleischnahrung empfunden haben, daß sie ihnen förmlich widerstand und sie das

Fleisch nicht mehr sehen konnten. Stellen wir uns nun aber vor, es müßte jemand, statt von Fleisch, ausschließlich von Haferbrei leben, dann kann durch diese Einseitigkeit das Leben wohl etwas mehr in die Länge gezogen werden, schließlich wird aber auch dieser mit der Zeit an einer Mangelkrankheit zugrunde gehen.

Bei Naturvölkern, die Gemischtkost essen, konnte ich Leistungen feststellen, denen wir Weißen nicht gewachsen sind. Aber auch bei jenen, die gewissermaßen als Vegetarier gelten können, fand ich die gleiche Leistungsfähigkeit. Der baumlange Safarineger, der das warme, dampfende Herz aus dem Tierkörper reißt, um es roh zu essen, wird seinen Speer nicht zielsicherer werfen als der Jivaro-Indianer, dessen Nahrung aus der bei ihm vorkommenden Yuccawurzel besteht. Auch der Inka-Indianer, der in den Bergen und Hochebenen der Kordilleren wohnt, hat seine Kraft, die ihm ermöglicht, tagelang große Lasten in einer Höhe von 4000 m zu tragen, nicht den bescheidenen Fleischmengen zu verdanken, die ihm seine Lama- und Alpakaherden gelegentlich verschaffen. Viel mehr erwirbt er sie sich durch das vorzügliche Vollgetreide, die Kartoffeln und das feine Gemüse, das in jenen Gegenden wunderbar gedeiht.

Maßgebende Lebensweise

Im sogenannten wilden Westen von Amerika wurden einige Leute, die über 90 Jahre alt und dabei verhältnismäßig noch rüstig waren, nach dem Geheimnis ihres Altwerdens gefragt. Die Fragesteller, die auf die Antwort sehr gespannt waren, erhielten sowohl von Vegetariern als auch von Nichtvegetariern übereinstimmende Angaben. Maßgebend war bei allen mäßiges Essen. Diese alten Leutchen hatten sich stets nach ihrem Hunger gerichtet und daher jeweils nur so viel gegessen, bis dieser gestillt war. Der zweite wichtige Punkt, der sie lange gesund erhielt, betraf eine einfache, natürliche Kost, wie sie früher noch üblich war, bevor die Nahrungsmittel- und Konservenindustrie mit ihren Raffiniermethoden am Werke waren. Auch die übliche Lebensweise war noch in Betracht zu ziehen, noch schützte eine gewisse innewohnende Gemütlichkeit vor allzu rascher und großer Vereiferung und Aufregung. Diese war auch Ursache zufriedener Genügsamkeit, die wiederum vor genußsüchtigem Gesellschaftsleben mit üppigen Eß- und Trinkgelagen bewahrte. In der Regel handelte es sich auch nicht um einseitige Geistesarbeiter, die ihr Leben in überhitzten Räumen zubrachten, ohne in körperlicher Tätigkeit einen natürlichen Ausgleich zu finden.

Es gibt noch andere Beweise, die zeigen, daß die Ernährung allein nicht ausschlaggebend ist, um bis ins hohe Alter hinein gesund zu bleiben. Selbst Vegetarier können trotz der besten, auserwähltesten Nahrung krank werden. Andere wieder mögen alles peinlich genau auf der Waage abwägen, aber was nützt es ihnen, wenn sie in ihrer Ueberempfindlichkeit zu weit gehen und sich über Kleinigkeiten unmäßig ärgern! Wieder andere werden infolge lauter Ueberfeinerung hochgezüchteten Treibhauspflanzen gleichen; statt sich der erfrischenden Natur in Feld, Wald und in den Bergen zu erfreuen, gehen sie ihr aus Angst, es könnte ihnen etwas zustoßen, geflissentlich aus dem Wege. Auch diese werden aus ihrer guten, erlesenen Nahrung nicht den vollen Nutzen ziehen können. Wer die naturnotwendigen Lebensregeln mißachtet, wer sich in Licht, Luft und Sonne nicht die notwendige gesunde Bewegung verschafft, sei es im Garten oder beim Wandern, der mag trotz bester Ernährung nicht den gewünschten Erfolg erzielen.

Die gesündeste Nahrung

Die Grundlage gesunder Nahrung beruht stets auf ganz einfacher Naturkost. Es kommt auf unsere Veranlagung, auf die Erbmasse und den Zustand unserer Verdauungsorgane an, ob wir eine rein vegetarische oder eine gemischte Kost für uns wählen mögen. Der eine wird mehr zu Fruchtnahrung neigen, der andere hat einen größeren Mineralstoffbedarf und ißt, dem Naturbedürfnis entsprechend, mehr Salate und Gemüse. Wieder ein anderer verdaut das Pflanzeneiweiß nicht gut und mag, durch die Erbmasse bedingt, sich mehr zur

Fleischnahrung hingezogen fühlen. Welcher Ernährungsform wir uns auch immer zuwenden mögen, für eine jede gilt die gleiche Grundregel, sie muß stets eine naturreine Vollwertnahrung sein. Es ist also darauf zu achten, daß sie nicht raffiniert, entmineralisiert oder gar durch Konservierungs- und Verschönerungszusätze vergiftet worden ist. Für jene, die der Gemischtkost huldigen, besteht eine gute Grundregel, die von dem bekannten Biologen und Vitaminforscher Dr. Ragnar Berg stammt, dem ich in jungen Jahren als eifriger Schüler im Weißen Hirschen in Dresden aufmerksam zuhörte, als er das richtige Verhältnis zwischen Fleisch, Gemüse- und Getreidenahrung bekanntgab. Seine These lautete, ein Teil Fleisch, beziehungsweise Eiweißnahrung, auf sieben Teile Pflanzennahrung. Dieses Verhältnis konnte er als gesund empfehlen, insofern dabei einer naturbelassenen Nahrung Beachtung geschenkt wird.

Der Vegetarier muß um genügend gutes Eiweiß besorgt sein, denn das Nußeiweiß wird dann nicht genügen, wenn es zu spärlich eingenommen wird. Das Milch- und Sojaeiweiß mag den Mangel beheben, doch muß sich der Vegetarier darüber stets Rechenschaft geben, damit er nicht unmerklich unter einem Eiweißmangel zu leiden hat. Während umgekehrt Fleischesser eher in Gefahr kommen, sich durch Eiweißüberfütterung zu schaden.

Das gesundheitliche Gleichgewicht

Bei etlichen Naturvölkern, die mit der Zivilisation noch nicht in Berührung gekommen sind, mag das gesundheitliche Gleichgewicht da und dort noch beobachtet werden. Will sich der zivilisierte Mensch wenigstens auf dem Ernährungsgebiet das gesundheitliche Gleichgewicht ermöglichen, dann muß er das, was ihm die Natur in Feld und Garten und durch Bäume und Sträucher darbietet, auch in seiner natürlichen Ganzheit verwenden. Weißmehlprodukte, Industriezucker, das mannigfaltige Schleckzeug, raffinierter weißer Reis, Büchsenkonserven, Wurst- und Fleischwaren, die mit Salpeter gerötet sind, müssen durch Vollgetreide und durch natürliche Süssigkeiten, die uns durch Trauben, Datteln, Feigen und andere süße Früchte zur Verfügung stehen, ersetzt werden. Für den Fleischgenuß wähle man möglichst frisches Muskelfleisch, denn wer weiß, was die Wurstwaren in sich bergen mögen! Beachtet man auch bei Gemischtkost den vollen Wert der Naturnahrung nebst den übrigen, erwähnten vernünftigen Lebensregeln, dann kann auch diese Ernährungsweise als gesund gewertet werden. Wenn ich zu Hause mit meiner Familie auch bereits schon über 40 Jahre streng vegetarisch lebe, kann ich doch diese Feststellung auf Grund meiner Beobachtungen in der ganzen Welt bestätigen.

Ursprünglich war der Mensch als Vegetarier geschaffen, was er bis zur Sintflut blieb. Auch wissenschaftlich-anatomische Erwägungen können keinen einwandfreien gegenteiligen Beweis erbringen. Von da an bis heute leben die meisten Menschen von Gemischtkost. Nach biblischer Zeitberechnung sind 6000 Jahre der Menschheitsgeschichte bald vollendet. Das 7. Jahrtausend, das unmittelbar bevorsteht, mag mit der neuen Weltordnung auch das ursprünglich Verlorene wiederbringen, denn wenn alsdann der Löwe wie das Rind nach der gegebenen Verheißung Stroh fressen wird, ist wohl mit Sicherheit anzunehmen, daß sich auch der Mensch nicht mehr veranlaßt sehen wird, seinen Hunger fernerhin noch vom Fleisch der Tiere, die ihm einst als stumme Freunde zugesellt waren, zu stillen. Er wird, wie ursprünglich das erste Menschenpaar in Eden, mit seinem Schöpfer in Harmonie leben. Alle werden dann Vegetarier und vielleicht mit der Zeit sogar wieder ausschließliche Fruchtesser sein. Die lange Zeit bitterer Erfahrung und vielseitigen Leidens wird dann für immer von unserer Erde verschwunden sein.