Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 5

Artikel: Sind Vegetarier bissiger?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552169

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: 15.12.2025

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

Pfeffer ins Futter geben und sie zudem an der Kette lassen. Mit dieser Methode würde man das erreichen. Vielleicht hat er recht. Ich habe es nie getan, konnte somit auch nicht nachprüfen, ob es stimmen könnte.

Ein treuer Begleiter

Wenn sich ein Hund einmal irgendwie verletzte, dann behandelten wir ihn mit Naturheilmitteln. Es ist auch vorgekommen, dass wir von Zeit zu Zeit Wurmkuren mit einem Papayaprodukt durchführen mussten. Sehr gern ging unser Neufundländer mit mir zum Skifahren. Wenn ich mit ihm ins Alpsteingebiet aufstieg, sprang er mir immer mit grosser Freude nach. Ich hatte ihn so gut dressiert, dass ich ihn über der Waldgrenze bei den letzten Sennhütten lassen und ihm genau erklären konnte: «Jetzt wartest du da, ich komme wieder.» Ich wollte nicht, dass er sich in den Steilhängen verletzen konnte. Er wusste das genau. Wenn ich dann mit den Fellen aufgestiegen war, vielleicht eine Stunde, und zu ihm hinabfuhr, sass er dort ganz brav und hatte sich nicht von der Stelle gerührt. Man kann so viel Angenehmes mit einem gut erzogenen Hund erleben, aber man muss ihn auch gesund ernähren. Je mehr für seine Gesundheit gesorgt wird, um so mehr kann man auch von ihm erfreuliche und kameradschaftliche Erlebnisse erwarten.

Hunde, wenn sie gesund und gut erzogen sind, und eine gute Erbmasse haben, sind oft sehr feinfühlig. Man darf sie ja nie ungerecht strafen und es würde lange Zeit dauern, bis sie so etwas vergessen. Wenn ich einmal mit ihm gescholten hatte, dann machte er einen halben oder sogar den ganzen Tag den «Muschkopf», wie wir sagen.

Man darf nicht vergessen, dass schon in der Bibel das Tier als eine lebendige Seele bezeichnet wird, das heisst, ein empfindsames Geschöpf. Menschen, die grob und brutal mit Tieren umgehen, vor denen muss man sich immer doppelt in acht nehmen. Vor allem Hunde, aber auch Pferde, die sich böse und gemein benehmen, sind in der Regel von Menschen verdorben worden. Richard Katz, der ein sehr grosser Tierfreund war, schildert in seinen Berichten, dass, genauso wie es Verbrechertypen unter den Menschen gibt, auch Verbrechertypen unter den Tieren – obwohl eher selten – zu finden sind, welche den Menschen sogar gefährlich werden können. Da spielt Veranlagung, Erziehung und Ernährung eine grosse Rolle.

Sind Vegetarier bissiger?

Kürzlich erschien in einer Tageszeitung ein Artikel über obiges Thema. Er wurde uns von einem «Gesundheits-Nachrichten»-Leser aus Höri mit der Bemerkung zugesandt: «Was meinen Sie zu diesem Artikel? Wir selbst sind ‚Vogel-Fans' mit den besten Erfahrungen!» (R. S.).

Auf einem Fachkongress erklärte ein italienischer Professor, dass Vegetarier oft aggressiver wären als jene Menschen, die regelmässig Fleisch konsumieren. Er führte dort aus, dass Fleisch Vitamine und andere Substanzen enthält, die für den Stoffwechsel notwendig sind. Interessant ist auch seine Behauptung: Wer seinem Körper Fleisch vorenthält, riskiert, dass sich seine aggressiven Urtriebe, wie er es nannte, stärker entwickeln. Deshalb sind nach seiner Meinung Vegetarier in vielen Fällen streitbarere Menschen als Fleischkonsumenten. Da die erwähnten Substanzen in anderen Nahrungsmitteln nicht enthalten seien, gehöre Fleisch zu einer ausgeglichenen Diät.

Übersäuerung durch Fleisch

Mit diesem Professor würde ich mich gerne einmal unterhalten. Ich bin jetzt über 60 Jahre Vegetarier, und ich habe bis jetzt wirklich noch niemanden gebissen. Seine Behauptung, dass ausgerechnet Fleisch viele Vitamine enthalte, zeigt, dass er die falsche Literatur gelesen hat oder überhaupt zu wenig informiert ist. Wie jeder weiss, sind gerade die Vitamine in Pflanzen und Früchten reichlich vorhanden. Fleisch

ist in erster Linie ein Eiweissprodukt. Ausserdem ist Fleisch sehr arm an Mineralstoffen, also an basischen Elementen. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass, wer einseitig zuviel Fleisch isst, an einer Übersäuerung und demnach eher – besonders wenn er älter wird – an rheumatischen und arthritischen Erkrankungen zu leiden hat.

Unterschiedliche vegetarische Kost

Übrigens kann man auf verschiedene Art vegetarisch leben. Kürzlich hat jemand sehr zynisch von Pudding-Vegetariern gesprochen. Es gibt tatsächlich Vegetarier, die zuviel Weissmehlprodukte und Süssigkeiten essen. Gerade die Weisszuckersüssigkeiten wie Kuchen und Konditoreiwaren können dem Körper nicht die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe geben. Wer Weissmehlerzeugnisse zu sich nimmt wie Maccaroni, Spaghetti und so weiter sowie Schleckereien, der kann eher dick werden, an Gewicht zunehmen, obschon er auf Fleisch verzichtet.
Der Mensch war ja ursprünglich nicht als Fleischesser erschaffen worden, wie man in der Bibel lesen kann. Nach dem 1. Buch Mose 1:29 bekam er damals die Weisung, alle Früchte des Feldes und der Bäume zu essen. Diese sollten dem Menschen zur Speise dienen. Die Fleischnahrung ist erst nach der Sintflut, laut dem biblischen Bericht, erlaubt worden.

Naturnahrung ist unerlässlich!

Wer heute gesund vegetarisch leben will, kann dies nur, wenn er Naturnahrung zu sich nimmt. Also unraffiniertes Getreide anstelle von Weissmehl und Naturreis statt dem polierten Produkt. Die Getreidearten werden mit der Kleie und mit dem Keimling verwendet. Wenn jemand sehr viele Milchprodukte neben der pflanzlichen Nahrung als Lactovegetarier geniesst, dann kann er sogar das Eiweissquantum überschreiten. Der Mensch benötigt pro Tag, um seinen Körper im biologischen Gleichgewicht zu halten, zirka 40 Gramm Eiweiss und somit kann auch eine lactovegetarische Ernährung zu einer Eiweissüberfütterung führen.

Information und Schulung

Wir brauchen also eine gewisse Schulung, um bei Verwendung von Naturprodukten eine ausgeglichene vegetarische oder lactovegetarische Ernährung zu erreichen. In unseren Schriften haben wir immer wieder darauf hingewiesen, dass ausser der Wahl der naturbelassenen Nahrung auch eine gewisse vernünftige Essenstechnik angewandt werden muss. Zum Essen sollte man sich Zeit lassen, die Speisen gut kauen und einspeicheln.

Pflanzen – die besten Vitalstofflieferanten

Es stimmt sicher nicht, wenn behauptet wird, Fleisch sei notwendig um gesund zu bleiben. Die besten Lieferanten der Vitamine und Vitalstoffe sind immer noch die Pflanzen. Man kann sowohl als Vegetarier als auch als Gemischtkost-Esser gesund bleiben, wenn man sich ausgeglichenen Lebensgewohnheiten unterzieht. Die Nahrung ist nur ein Teil einer gesunden Lebensführung.

Aus unserem Leserkreis

Warzen

Schon mehrmals haben wir in den «Gesundheits-Nachrichten» über die Beseitigung von Warzen mit Pflanzen geschrieben.
Von Frau B. I. aus dem Kanton Zürich erhalten wir nun wiederum einen positiven Bericht:
«Ich möchte Ihnen gerne mitteilen, wie ich meiner Warze losgeworden bin, und zwar innert kürzester Zeit und ohne grosse Mühe. Zwei Jahre versuchte ich alles mögliche. Leider ohne Erfolg. In einem Klostergarten fand ich ein paar Blättchen der Chelidonium-Pflanze (Schöllkraut). Ich zerdrückte sie und bestrich damit die Warze. Dies wiederholte ich einige Male und innert zweier Wochen war nichts mehr von der grossen Warze zu sehen. Vielleicht kann