

**Zeitschrift:** Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :  
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 3 (1893)

**Heft:** 12

  

**Artikel:** Ueber den Vegetarismus [Schluss]

**Autor:** Fellenberg-Ziegler, A. von

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038602>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

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

# Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken

Nr. 12.

3. Jahrgang.

Dezember 1893.

**Inhalt:** Ueber den Vegetarismus (Schluß). — Gerade Schrift (Steilschrift) oder schiefe Schrift. — Die von den Thieren angewandte Heilkunst. — Freiheit der Heilkunde und die Gerichte. — Korrespondenzen: Heiserkeit; Ausschläge; Diarrhöe und Erbrechen; Cholera; Tripper; Zwerchfellkrampf; Menstruation; Skrofeln; Krampfadergeschwür. — Das Schminken.

## Ueber den Vegetarismus.

Von A. von Fellenberg-Ziegler.

(Schluß.)

Ueber die vegetarische Ernährung spricht sich Dr. Carl Reiß in seinem Buch „Die Naturheilmethode u.“ also aus:

„Die ganze Einrichtung des menschlichen Verdauungsapparates, mit seinen zum Mahlen, Beißen und Schneiden eingerichteten Zähnen und dem entsprechenden Kiefergelenk, seinem einfachen, mit einem Blind sack versehenen Magen, seinem, bezüglich der Länge, die Mitte zwischen Fleisch- und Pflanzenfresser haltenden Darne, weist darauf hin, daß eine gemischte, dem Pflanzen- und Thierreiche entnommene Nahrung für den Menschen die einzig zu treffende ist.<sup>1)</sup>“

„Dazu kommt, daß auch die Chemie der Nahrungsmittel und die Physiologie der Verdauung, in Verbindung mit zahlreichen Erfahrungen des gewöhnlichen Lebens, die ganze

<sup>1)</sup> Das lautet wesentlich anders, als die Behauptungen der vegetarischen Wortführer, durch die sie ihre Unwissenheit beweisen.

„Haltlosigkeit des sogenannten Vegetarismus klarlegen.“

„So wenig wir also der vegetarischen Ernährungsmethode bei gesunden Menschen das Wort reden können, so kann, auf der andern Seite, doch nicht in Abrede gestellt werden, daß bei gewissen krankhaften Störungen des Organismus, eine derartige Diätkur mit Erfolg angewendet wird. Die vegetarische Diätkur empfiehlt sich besonders bei Leuten, die an allgemeiner Blutüberfüllung leiden, bei Herzkranken, Gichtleidenden, bei Fällen von übergroßer Nervenschwäche und bei Katarren der Geschlechtsorgane. Aber auch in diesen Fällen sollte man die Kur nur zeitweilig in Anwendung ziehen und sobald ein Erfolg erzielt ist, immer wieder allmählig zu der gemischten Kost übergehen.“

Zur Befräftigung meiner Behauptungen, füge ich folgende der „Gartenlaube“ von 1892 entnommene Sätze bei:

„Aber um Vegetarier zu sein, muß man vor Allem einen guten Magen und leistungsfähigen Darm haben, denn eine ausschließlich pflanzliche Kost stellt an die Verdauungsorgane weit höhere Anforderungen, als eine gemischte, (omnivoriische) Kost. Der für den Körperbestand

wichtigste Nährstoff, das Eiweiß, ist zwar auch in den pflanzlichen Speisen enthalten, allein nicht in so leicht verdaulicher, den Säften rasch zugänglicher Form, wie in der Nahrung thierischen Ursprungs.

„Der menschliche Körper kann sein Eiweiß von einer Bohnen- und Erbsenkost, wie von einer Fleischkost, beziehen, aber bei der ersteren ist die Ausnutzung der Nahrungsmittel durch den Darm eine weitaus unvollständigere und schwierigere; es wird eine ungleich größere Menge zugeführt werden müssen, ein gewaltiger Ballast wird mit herbeigeschafft, der viel Unnützes enthält und die Verdauungsorgane nutzlos beschwert. Um die für den Stoffwechsel nöthigen Substanzen, besonders die Eiweißstoffe, aus einer Pflanzkost, wie z. B. Brod, Kartoffeln, Reis, Mais, Bohnen, Erbsen u. zu gewinnen, bedarf es einer großen Masse dieser Speisen und einer langen Zeit zur Bearbeitung. (Mühsame und beschwerliche Verdauung, die nicht jeder Mensch erträgt).

„Zuweilen ist die Fleischentziehungsdiät für einige Zeit angezeigt und es kann momentan von Nutzen sein, auf einige Wochen Vegetarianer zu werden, besonders für die, die üppig von succulenten und scharf gewürzten Fleischspeisen leben und eine sitzende Lebensart führen (Staatsämorrhoidarier und Gourmands), deren Verdauungsorgane durch nahrhafte und dabei leicht verdauliche Fleischspeisen erschlafft sind. Für solche ist ein ungewohnter und kräftiger Reiz nur nützlich.“

„So weit die Gartenlaube“.

Uebrigens, genau genommen, genießen wir im Fleisch die gleichen Bestandtheile, wie in den Pflanzen, also eigentlich auch ursprüngliche vegetarische Nahrung, indem sie aus den von den geschlachteten Thieren genossenen Vegetabilien entstanden ist. Genau genommen ist also Fleisch bloß umgewandelte, in andere concentrirte,

leichter verdauliche und leichter assimilierbare Form gebrachte vegetarische Nahrungs-substanz. Sie besteht ja aus den nämlichen Elementen, wie die direkte pflanzliche Nahrung, aber in etwas anderem Verhältniß. Der Unterschied ist also gar nicht so groß und von eigentlichem Antagonismus zwischen Pflanzen- und Fleisch-nahrung kann folglich keine Rede sein. Uebrigens genießen wir Menschen fast einzig nur das Fleisch vegetarisch sich nährenden Thiere (mit Ausnahme einiger Vögel, der Fische, Krebse und Schalthiere). Das Fleisch der eigentlichen Carnivoren — Raubthiere — widert uns an und ist nicht nach unserem Geschmack, weil es zu sehr — man möchte sagen — verthiert ist.

Alle Nahrung der auf der Erde lebenden höheren Wesen, Thiere und Menschen ist, direkt oder indirekt, Produkt des Bodens in Pflanzen, denn Mineralien, Steine und Erde taugen nicht direkt als Nahrung für die Thiere und Menschen. Durch die Verfütterung an unsere Hausthiere gelangen Gras und Kräuter, Wurzeln, die der Mensch nicht essen kann, durch ihr Fleisch und ihre Milch dem Menschen zum Nutzen und dadurch können viel mehr Menschen ernährt werden, als ohne diese Verwerthung und Umwandlung in menschlich eßbare, kräftige Nahrung.

Also, warum aus der Pflanzen- und der Fleischnahrung, aus dem Vegetarismus und dem Carnivorismus, einen so bei den Haaren willkürlich herbeigezogenen schroffen Gegensatz und Antagonismus machen, wie es den fanatischen extremen Vegetariern beliebt? Grundsätzlich und materiell besteht er ja gar nicht, das ist eigent- für jeden unbefangenen Menschen leicht einzusehen. Wäre der Mensch vom Schöpfer zum Vegetarier (Frugivor) bestimmt, so enthielte die heilige Schrift nicht die in den Anmerkungen (Seite 98) angeführten Stellen aus dem I.



Buch Moses, sondern etwas anderes, und erfände auf der ganzen Erde, mit Einschluß der Polargegenden, die ihm von der Vorsehung bestimmte zuträgliche Nahrung an Kräutern, Baum- und Erdfrüchten reichlich vor, was aber bekanntlich nicht der Fall ist.

Bleiben wir also nur getrost bei unserem schrift- und naturgemäßen Omnivorismus, jedoch mit weiser Einschränkung des Fleischgenußes.



### Gerade Schrift (Steilschrift) oder schiefe Schrift?

Diese Frage von großer hygienischer Bedeutung hat schon viele Erörterungen hervorgerufen in der wissenschaftlichen Welt, ebenso wie unter den Pädagogen. Im Jahre 1863 fing Dr. Fahrner an, die schiefe Schrift zu beschuldigen, die Ursache der schlechten Haltung der Schulkinder und ihrer Folgen zu sein (Verkrümmung der Wirbelsäule und Kurzsichtigkeit). Seitdem haben sich die Meinungen vielfach geändert; die einen empfehlen die gerade Schrift auf gerade gehaltenem Papier, die andern die schiefe Schrift auf schief gehaltenem, gerade vor dem Körper liegendem Papier. Die Einführung der Steilschrift in einigen Schulen Deutschlands hat in den letzten Jahren Gelegenheit geboten, die Frage praktisch zu studieren, indem man die erhaltenen Resultate mit den verschiedenen Methoden verglich. Eine ähnliche Untersuchung ist in Zürich im Mai 1891 gemacht worden, man führte provisorisch die gerade Schrift in verschiedenen Klassen ein. Auf den Vorschlag von Dr. C. v. Muralt, war eine Kommission eigens zu diesem Zwecke ernannt worden und während des Winters 1891/92 und Sommers

1892, prüften die Aerzte im ganzen 628 Schüler, Knaben und Mädchen, von denen 378 auf die gewöhnliche Weise (schiefe Schrift in verschiedenen Lagen des Heftes) und 250 die gerade Schrift schrieben.

Dr. C. Ritzmann hat das Resultat dieser Untersuchungen der Gesellschaft für Hygiene in Zürich mitgeteilt und spricht dieses sicher für die gerade Schrift. Nach dieser Mitteilung, veröffentlicht im „Korrespondenzblatt für Schweizer Aerzte“, ist in der That festgestellt worden, daß die Fälle von unsymmetrischem Bau des Rumpfes viel häufiger sind bei Schülern, welche die schiefe Schrift hatten (65%), als bei denen, die nach der neuen Methode schrieben (25%). Was die Wölbung des Rückgrats und die Annäherung der Augen zum Papier betrifft (Grund der Kurzsichtigkeit), so ist die Methode des schiefen Schreibens günstiger (das Papier auf der rechten Seite des Schülers). Dr. Ritzmann beweist, daß man das gleiche Resultat, wenn nicht noch ein günstigeres, mit der rechten geraden Schrift erzielen würde, vorausgesetzt, daß man die senkrechte Entfernung zwischen Bank vom Tisch im gegenwärtig als rationell erachteten und konstruirten Schulmobiliar vergrößerte. Nach dem Bericht der Zürcher Kommission kam man zu dem Schluß, daß man vom Standpunkt der Hygiene aus betrachtet, nach Erfüllung dieser Bedingung, die Steilschrift als die empfehlenswerthe Schreibmethode ansehen muß. Man muß also die praktische Richtigkeit des bekannten Spruchs von Georges Sand anerkennen: „Gerade Schrift auf gerade gehaltenem Papier, gerader Körper“.

Was die Schnelligkeit und Eleganz anbetrifft, so sind die in Zürich erhaltenen Resultate ebenfalls günstig. Die Frage verdient also Interesse und wir empfehlen sie der Aufmerksamkeit der Personen, die sich mit Schulhygiene und Erziehung beschäftigen.