Der Vegetarianismus.

Ein im Gartenbau-Verein zu Bonn am 30. Juni 1886 gehaltener Vortrag.

Von

H. Schaaffhausen.

Mit grosser Begeisterung und mit dem Bestreben, Proselyten zu machen, hat sich in neuerer Zeit eine Anschauung über die naturgemässe Lebensweise des Menschen geltend gemacht. Man behauptet, dass die ausschliessliche Pflanzenkost unser Geschlecht von vielen Uebeln befreien und einer höhern Gesittung zuführen werde. Das ist eine Sache, die sich wissenschaftlich an der Hand der Physiologie und Anthropologie prüfen lässt. In den Schriften der Vegetarianer wird mit einer gewissen Ueberspanntheit das neue Dogma verkündet, welches indessen nichts weniger als neu ist. Struve nennt seine Schrift: Pflanzenkost, die Grundlage einer neuen Weltanschauung, die von Sholefield heisst: Der Mensch kein Raubthier, die von Gammage: Das blutlose Zeitalter, die von Zimmermann: Der Weg zum Paradiese. Th. Hahn giebt seinen Briefen den Titel: Die Ritter vom Fleische und setzt ihnen das Motto vor: Das Fleisch ist wider den Geist, aber — der Geist auch wider das Fleisch. Ein junger Mann, der Vegetarianer war und vor Tische mein Haus verliess, sagte, als er den Braten roch: wie schrecklich, dass auch Du kein Mitleid mit den Thieren hast und sie grausam hinrichten lässest.

Man beruft sich gerne auf Zeugnisse des Alterthums. Pythagoras empfahl schon die Pflanzenkost. Ovid lässt ihn in den Metamorphosen 15, 75 also reden:

„Lasset, ihr Sterblichen, ab, durch scheussliche Speisen die Leiber
Euch zu entweih'n; es giebt ja Getreid, gibt Obst, so die Aeste
Beugt mit seinem Gewicht und schwellende Trauben am Weinstock.
Süsse Gewächs' auch gibt's und solcherlei, welche die Flamme
Mild und weich zu machen vermag. Auch wird euch die Milch nicht,
Auch nicht der Honig verwehrt, süssduftend von Thymianblüthe,
Reichthum spendet die Erd' und verschwenderisch, mildere Nahrung
Bietet sie dar, und Gericht' auch ohne das Blut der Erwürgten.
Bestien stillen den Hunger mit Fleisch; und diese nicht alle;
Denn das Ross und die Schaaf' und das Hornvieh leben vom Grase.
Nur die, deren Natur ungebändiget ist und verwildert,
Tiger Armeniens nur und wuthausschnaubende Löwen,
Bären und Wölfe zumal, die freuen sich blutigen Frasses.
Welche Verworfenheit, weh! ist's, Fleisch in Fleisch zu begraben!
Und den begierigen Leib mit verschlungenen Leibern zu mästen!“

Auch Plutarch hielt das Fleischessen als zuwider der menschlichen Natur. In den Gesundheitsvorschriften 18 sagt er: „Es ist am besten, den Körper nicht an das Bedürfniss von Fleischspeisen zu gewöhnen, durch deren Genuss Unverdaulichkeit entsteht. Nicht um den Hunger zu stillen, soll man Fleisch essen, wie Wölfe und Löwen thun, sondern nur als Unterlage der Nahrung, zugleich mit anderen Speisen, die dem Körper mehr angemessen sind und die weniger die Denkkraft der Seele schwächen.“

Unter den Juden assen die Essäer kein Fleisch, nur das Osterlamm. Newton, Spinoza, Milton, Pope, Voltaire, Rousseau, Jean Paul sollen von Pflanzenkost gelebt

haben. Lamartine meint, die Zeit werde kommen, wo die Menschen den Genuss des Thierfleisches ebenso verabscheuen werden, wie wir den des Menschenfleisches. Ein Cannibale sagte, wir verzehren unsere Feinde, aber Ihr esset das Schaf, die Ziege, die Kuh, die Euch nur Gutes gethan haben. Th. v. Siebold sah, dass die Japanerinnen Thränen vergossen, als die Matrosen auf einem europäischen Schiffe eine Kuh schlachteten; doch essen sie Fische. Bei den Brahmanen ist es religiöse Satzung, kein Thier zu tödten, sie verschmähen desshalb die Fleischkost. Man sagt wohl nicht mit Unrecht, wenn Jeder selbst das Thier tödten müsste, dessen Fleisch er geniesst, dann würden weniger Thiere geschlachtet. Auch behauptet man nicht ohne Grund, dass Pflanzenkost den Menschen ruhiger und sanfter mache, Fleischkost und das damit verbundene Schlachten der Thiere ihn aufrege und verwildere. In diesem Sinne verwirft wohl das englische Gesetz den Fleischer als Geschworenen, wenn es sich um einen Mord handelt. Dass das religiöse Fasten der Christen in einer Enthaltung von Fleischspeisen besteht, hat gewiss auch einen Zusammenhang mit solchen Vorstellungen. Für die Pflanzenkost lässt sich vieles Empfehlende sagen, das Lob der ausschliesslichen Pflanzenkost gilt indessen nur, wenn sie richtig gewählt ist und allen Bedürfnissen des Organismus entspricht.

Nach seinem Gebiss ist der Mensch ein Körneresser, er schliesst sich an die Anthropoiden an, die von Früchten, zumal den Nüssen der Cocospalme und denen einer Amomumart leben. Der Orang zerbeisst mit seinen mächtigen Zähnen die 2 Zoll dicke Schale der Cocosnuss. Ursprünglich hat der Mensch wohl von Pflanzenstoffen gelebt, wie seine Vorgänger in der Schöpfung. In der Genesis I, 29 sind dem Menschen als Speisen nur Pflanzen bestimmt, Kraut, das sich besamet und fruchtbare Bäume, erst IX, 3 nach der Sündfluth sind ihm auch Fleischspeisen erlaubt: „Alles, was sich reget und lebet, das sei Eure Speise. Aber esset das Fleisch nicht, das noch lebet in seinem Blute.“ Zerschlagene Röhrenknochen, Muschelhaufen und Pfahlbauten deuten auf thierische Nahrung in der frühe-

sten Vorzeit, stark abgeschliffene Zähne auf das Zermahlen von Vegetabilien. Welche Nahrung die ältere ist, entscheiden die Funde nicht.

Man kann allein von Pflanzenstoffen leben, Ochs und Pferd und noch grössere Thiere bauen ihren Körper nur durch Pflanzennahrung auf, die zumal in ihren Samen eiweisshaltig ist. Auch der phosphorsaure Kalk für das Skelet fehlt in den Pflanzen nicht. Die Getreidekörner, Erbsen, Linsen, Bohnen sind vor andern Vegetabilien kalk- und stickstoffreich. Die fast nur von Vegetabilien lebenden Malayen haben schwere Schädel und schöne Zähne.

Die Pflanzenkost macht eine dichtere Bevölkerung möglich; der Acker nährt auf gleicher Fläche weit mehr Menschen als der Wald. Ein Jagdbezirk, sagt Al. von Humboldt, der in Europa kaum einen Menschen nährt, ernährt, mit Waizen bebaut, 10 Personen, in Mexiko, mit Bananen bepflanzt, 250! Der Jäger lebt einsam, an die Bearbeitung des Bodens zur Erzeugung der Ackerfrüchte knüpfen sich die wohlthätigsten Folgen für die menschliche Gesellschaft. In der griechischen Mythologie bringt Ceres die Cultur. Aus der Jagd ist die Viehzucht geworden und diese führte dann zum Ackerbau, der Pflanzennahrung in Menge erzeugt.

Den Einfluss der Pflanzenkost auf das Seelenleben zeigen uns die Thiere. Die Pflanzenfresser sind, was schon eine Folge ihrer Lebensweise ist, weniger wild und grausam als die Fleischfresser, sie sind von sanfterem Gemüthe, gelehriger und zähmbarer, wie uns Rind, Pferd und Elephant zeigen. Der Hund ist im Umgange mit dem Menschen fast Pflanzenfresser geworden, die Katze nicht, sie ist auch kaum zahm zu nennen.

Die Pflanzenkost giebt genügende Arbeitskraft. Dies sehen wir daran, dass alle Arbeitsthiere Pflanzenfresser sind. Fleischfresser sind zu andauernder Kraftleistung weniger befähigt. Das beobachten wir noch an dem Hunde, der keuchend den Karren zieht. Physiologische Untersuchungen von Fick, Wislicenus u. A. haben gezeigt, dass die Kraft, womit sich der Organismus bewegt, nicht von dem Stickstoffumsatze stammt, wie man sonst glaubte,

sondern von den Kohlenhydraten, die wir in den Pflanzenstoffen geniessen. Nicht der Stickstoff des Harns, sondern die Kohlensäure, die wir ausathmen, ist der Arbeitsleistung entsprechend. Die Kartoffel ist ein gutes Nahrungsmittel, wenn sie auch allein nicht dem Bedürfnisse des Körpers genügen kann. Der Branntwein würde ein vortreffliches Mittel sein, Arbeitskraft zu liefern, wenn er nicht die schädliche, berauschende Wirkung auf das Gehirn hätte. Des Stickstoffs bedürfen wir aber, um die Organe aufzubauen und zu erhalten, zumal die Muskelfaser und das Bindegewebe.

Wir kennen keine Krankheiten, die bei gut gewählter Pflanzenkost eintreten, aber zu üppige Fleischkost macht krank. Zwei sehr verbreitete Krankheiten, Gicht und Stein rühren daher. Die Kohlenhydrate können weggeathmet werden, oder dienen der übermässigen Fettbildung. Der Stickstoff kann nur als Harnstoff oder Harnsäure durch die Nieren ausgeschieden werden. Diese letztere, welcher der Sauerstoff fehlt, um in Harnstoff übergeführt zu werden, ist eine schwer lösliche Verbindung, die, wenn sie im Uebermasse erzeugt wird, in den Gelenken ausgeschieden wird oder in der Blase niederfällt. Vegetabilische Diät kann solche Krankheitszustände heben, wenn zugleich durch vermehrte Körperbewegung für grössere Sauerstoffzufuhr gesorgt wird und die Erfahrungen der Vegetarianer sind in dieser Beziehung wichtig für die Heilkunde und verdienen alle Beachtung. In entzündlichen Krankheiten ist Fleischkost schädlich, sie wirkt erhitzend.

Gegenüber diesen Thatsachen lassen sich andere und wie es scheint, wichtigere aufführen, die gegen eine ausschliessliche Pflanzenkost sprechen, aber freilich nicht für eine ausschliessliche Fleischkost, wohl aber für eine gemischte Nahrung.

Wenn man Männer von grosser geistiger Begabung anführt, die nur von Pflanzenkost sich nährten, so kann man ihnen eine grössere Zahl von andern gegenüberstellen, die von gemischter Kost gelebt haben. Die ganze heutige Cultur ist wie die des klassischen Alterthums durch den Gebrauch einer gemischten Kost erreicht worden. Aus-

schliessliche Pflanzenkost ist schon im Alterthum von Sittenlehrern und religiösen Sekten gefordert worden, ist aber von keinem grossen Culturvolke als eine allgemeine Lebensregel angenommen worden.

Die Fleischnahrung ist im Verlaufe der Entwicklung unseres Geschlechtes eine Nothwendigkeit gewesen. Wenn der Mensch die Thiere nicht verzehrt hätte, so würden sie ihn aufgegessen oder ihm das Dasein streitig gemacht haben. Der Kampf mit den Thieren hat überall die Cultur erst möglich gemacht. Das Essen der getödteten Thiere war aber geboten, wenn ihre Leiber nicht der Fäulniss anheimfallen sollten.

Die Verbreitung des Menschen über die Erde würde ohne die Fleischnahrung nicht möglich geworden sein. Die Bewohner des Nordens sind zumal darauf angewiesen, weil ihnen die ausgiebige Pflanzennahrung fehlt. Es leben 250,000 Indianer in den Prärien Nord-Amerikas nur von Büffelfleisch. Nicht nur der Jäger, auch der Hirte lebt von thierischer Nahrung, bis sich mit der Viehzucht der Ackerbau entwickelt, der dem Boden grössere und werthvollere Schätze abgewinnt, als die Natur sie bietet.

Man kann wohl sagen, dass die beste Verwendung des Thieres die ist, dass sein Fleisch in menschliche Substanz verwandelt wird. Aber das Thierleben kann im Haushalte der Natur nicht ganz entbehrt werden, so wenig wie die Wälder, die seine Zuflucht sind und für den Ertrag des Ackerbaues das Klima verbessern. Es ist ein Zustand nicht denkbar, dass alle Thiere auf der Erde vernichtet wären und nur Pflanzen und Menschen auf derselben lebten. Wohl können wir uns denken, dass die grossen Raubthiere verschwinden, die kleinen können nicht entbehrt werden im geordneten Haushalte der Natur. Wo es keine Falken und Habichte giebt, vermehren sich die Mäuse. Die kleinen Vögel beschränken die Insektenwelt, aber diese befördert in den Pflanzenblüthen die Befruchtung.

Fleischessende Völker sind kräftiger als pflanzenessende. Das zeigt die Herrschaft der Engländer über 270 Millionen in Indien. Die Gebrüder Schlagintweit beobachteten, dass die Stämme in Indien, welche kein

Fleisch geniessen, körperlich und geistig hinter denen zurückstehen, die es verzehren. In Europa geniessen die thatkräftigen Engländer das meiste Fleisch, wozu eine treffliche Viehzucht und das Klima mitwirken; in England kommen 68 kg Fleisch auf den Kopf, in Frankreich nur 20!

Schon 1850 theilte man aus Frankreich mit, dass die Arbeiter einer Fabrik, nur mit Pflanzenkost ernährt, durchschnittlich 15 Tage im Jahre durch Wunden und Krankheit arbeitsunfähig waren, als man ihnen Fleisch dazu gab, verlor Jeder nur 3 Tage. Unsere Landleute essen selten Fleisch bei ausdauernder Arbeit, aber sie befinden sich wohl, denn sie leben stets in frischer Luft. Die rothen Wangen ihrer Kinder verrathen besseres Blut als die bleichen Gesichter der Kinder reicher Leute, denen es an Fleischkost nicht fehlt. Hier fehlen andere Bedingungen des gesunden Lebens.

Weil Fleischnahrnng leichter in Blut verwandelt wird, darum reichen wir sie dem Kranken, wenn er gekräftigt werden soll. Die erste Nahrung des Menschen und aller höhern Thiere, auch der Pflanzenfresser, ist desshalb eine animalische, die Milch, die Prout das Muster aller Nahrung nannte. In ihr verhält sich die stickstoffhaltige Substanz, der Käsestoff zu den Kohlenhydraten, Zucker und Fett wie $1 : 2^1/_2$. In der späteren Ernährung ist das Verhältniss $= 1 : 5^1/_2$. Darum ist die Milch für den Erwachsenen unzureichend. Die grössere Menge der Kohlenhydrate entspricht hier der grösseren Kraftleistung der Muskeln. Die stickstoffhaltige Substanz dient dem Wachsthum und der Erhaltung der Gewebe. Der Fleischgenuss allein giebt aber keine Muskelkraft, sondern die Uebung und der richtige Wechsel von Ruhe und Bewegung der Glieder vermehrt die Kraft und Grösse der Muskeln.

Wenn man an Vegetarianern eine krankhafte Exaltation des Geistes beobachtet, was nicht selten der Fall ist, so deutet dies auf ungenügende Ernährung hin. Mir sind Vegetarianer bekannt, die viele Jahre ohne Schaden ihre Lebensweise fortsetzten, sich aber bald veranlasst sahen, für ihre Kinder, die schwächlich waren, eine Aenderung zu treffen. Dies ist ebenso verständlich, als wenn Andere

versichern, dass ihre Kinder entzündliche Krankheiten leichter überstanden als andere.

Aus den vorstehenden Sätzen ergiebt sich folgende Schlussbetrachtung.

Man kann nicht leugnen, dass die Cultur auf eine Verminderung der Fleischkost hingewirkt hat. Der Umstand, dass es dem feinfühlenden Menschen als eine Rohheit erscheint, ein Thier zu tödten, war aber dazu die Veranlassung nicht, sondern die leichtere Beschaffung der Nahrungsmittel für die wachsende Volkszahl. Das ist aber ein allgemein gültiges Gesetz in der thierischen Schöpfung, dass das Leben eines Thieres auf das eines anderen angewiesen ist; ohne diese Einrichtung würde der Reichthum der Schöpfung und die gesunde Kraft der Thiere gar nicht bestehen können. Darum darf der Mensch auch zu seinem Wohle Thiere tödten.

Alle Einrichtungen für die menschliche Ernährung sind heute auf gemischte Kost berechnet und dies ist namentlich bei den Culturvölkern der Fall und in den gemässigten Himmelsstrichen, während im Norden Fleischnahrung vorherrscht und der fruchtbare Süden Ueberfluss an nährenden Pflanzenstoffen hat. Die Viehzucht geht in den Culturländern Hand in Hand mit dem Ackerbau und erhöht dessen Erträge. Es ist kein Grund vorhanden, diese Ordnung, wo sie besteht, zu stören, so lange sich dabei die Menschheit wohl befindet.

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: Verhandlungen des naturhistorischen Vereines der preussischen Rheinlande

Jahr/Year: 1886

Band/Volume: 43

Autor(en)/Author(s): Schaaffhausen Hermann

Artikel/Article: Der Vegetarianismns 67-74