

wie das Kleinste im Menschenleben, er legt die Gesetze auf allen Gebieten des menschlichen Daseins und der menschlichen Bethätigungen und Bestrebungen klar, er trägt in die geheimsten Gedanken und in die kleinsten Wünsche und Handlungen der Menschen die Naturgemäßheit, die Naturgesetzlichkeit. Im Vegetarismus ist der Mensch nicht ein Ding neben andern Dingen, sondern das einzige entwicklungs- und kulturfähige Wesen der Welt, das die Welt vernünftig zu begreifen und nach Massgabe seiner Kräfte und Gaben vernünftig zu bestimmen vermag.

„Vegetarier sein“ heisst demnach: das Menschtum verwirklichen, die Humanität, die schöne Menschlichkeit anstreben, wie sie als höchstes Kulturideal die Weisen aller Zeiten und Völker in ihren Herzen trugen, in ihrer Lehre, in Wort und Schrift anzustreben, in ihrem Wandel darzuleben suchten. Wer dem Vegetarismus in Wahrheit huldigt, darf ihn nicht bloss auf den Lippen und im Munde haben, sondern er muss ihn ausprägen in seinem ganzen Wesen, in allem Thun und Lassen, er muss kreisen als sein innerstes Herzblut durch alle Fibern und Fasern seines Leibes und muss bestimmen und Richtung geben all seinem Denken und Fühlen und Wünschen und Wollen. „Vegetarier sein“ heisst: einen ganz neuen Menschen anziehen, einen neuen Menschen nach allen Richtungen in den Bedürfnissen des Leibes wie des Geistes und der Seele! „Vegetarier sein“ heisst: Selbstzucht und Selbsterkenntnis üben, das Gute wollen und das Böse hassen, das Wahre suchen und die Lüge meiden, das Schöne lieben und das Hässliche fliehen! „Vegetarier sein“ heisst mit einem Worte: voll und ganz Mensch, — heisst: unablässig und unermüdlich Kämpfer sein!

In solchem Sinne fassen die nachfolgenden Betrachtungen den Vegetarismus auf. Es prüfe darum der Leser sich wohl, ob er mir auf solcher meiner Bahn folgen wolle. Breit und schlüpfrig ist sie nicht, sondern schmal und rauh oft. Aber — und das ist am Ende doch die Hauptsache — an das verheissene schöne Ziel führt sie, und dem Vegetarismus in solchem Sinne und den echten und wahren Jüngern desselben gehört die Zukunft. In den Zeichen dieses Vegetarismus, und nur in seinen Zeichen kann und wird der Mensch das wahre Menschtum gewinnen, die Welt, das Himmelreich auf Erden erobern

---

## Hunger und Durst.

Von Dr. Aderholdt.

DOCUVEG

Der erste, nicht hoch genug anzuschlagende Segen der natürlichen Lebensweise ist das Wiedererwachen des wahren Instinktes, welchen die für die Erhaltung ihrer Kinder besorgte Mutter Natur dem Menschen wie dem Tiere verliehen hat, den jener aber durch ein unnatürliches Leben gründlich zu verderben, ja ganz zu unterdrücken wusste. Das Wort Instinkt gehört freilich zu denjenigen, welche sich einzustellen pflegen, wo Begriffe fehlen, und es ist recht bequem, zur Unter-

scheidung von Mensch und Tier diesem Instinkt, jenem Verstand ausschliesslich zuzuschreiben, während doch in Wahrheit beide beides besitzen; der Vegetarier versteht indessen unter Instinkt die Stimme der Natur, für welche er allmählich immer grösseres Verständnis gewinnt, das Unbewusste, das uns zu der unsrer Erhaltung und Wohlfahrt dienenden Thätigkeit anregt. Die Gewohnheit, diese zweite Natur, welche bei vielen Menschen die erste und eigentliche vollständig verdrängt hat, pflegt sehr häufig den Instinkt zu fälschen, so dass es dem angehenden Vegetarier zuweilen recht schwer wird, in dieser Beziehung das Wahre vom Falschen zu unterscheiden; fortgesetztes vegetarisches Leben lässt aber endlich bei jedem die Stimme der Natur so deutlich zu Gehör kommen, dass jeder Zweifel verschwindet, vorausgesetzt freilich, das es an Aufmerksamkeit und guten Willen nicht fehle. Die gänzliche Unterdrückung des Fleischgenusses wird unfehlbar das Verlangen nach Reizmitteln verringern, ein Fingerzeig, sich derselben ganz zu enthalten; der Geschmack an Gewürzen, das Salz und den Essig nicht ausgenommen, wird absterben; statt die Gemüse mit Brühen und Saucen zu verderben, wird man mit Hecquet finden, dass jedes gut kultivirte Gemüse Gewürz und Sauce in sich selbst hat; heisse Getränke und Suppen, Konditoreiwaren und dergleichen werden dem Magen nicht mehr zusagen; kurz, die ursprüngliche Natur mit ihren wahren Instinkten wird sich wiederherstellen. Diese Behauptungen finden ihre Bestätigung in der Erfahrung, welche jeder, der Lust hat, an sich selber machen kann. Aber nicht nur auf die Qualität des zu Geniessenden, sondern auch auf dessen Quantität erstreckt sich die Herstellung des wahren Instinktes, denn ganz von selbst vermindert sich bei dem wahren Vegetarier die Menge des Genossenen, und im besonderen verliert sich der Durst, diese Quelle unendlicher Uebel. Indessen kann nicht geleugnet werden, dass sich in bezug auf Hunger und Durst, durch welche uns die Natur zum Essen und Trinken auffordert, das wahre Bedürfnis am schwersten durch den Instinkt zu erkennen giebt, und dass man gut thun wird, an den Verstand zu appelliren, um das Rechte zu finden. Diese Schwierigkeit hat mehrfache Gründe, und so kommt es denn auch, dass auf dem Gebiete der vegetarischen Hygieine in diesem Punkte noch Zweifel und Meinungsverschiedenheiten bestehen. Wie viel, wie oft und wann soll man essen und trinken? Darüber sind nicht alle einerlei Ansicht, und um zu einer Entscheidung zu gelangen, ist es unerlässlich, sich das Wesen des Hungers und Durstes zu vergegenwärtigen, wozu folgende kurze Bemerkungen behilflich sein mögen.

Man pflegt Hunger und Durst in eine Kategorie zu werfen, da sie beide ein Verlangen der Natur nach Stoffaufnahme ausdrücken, und doch sind beide grundverschieden. Das Hungergefühl ist ein Symptom der Gesundheit, und bei dem Kranken ein Vorbote der Genesung; der Durst dagegen ist ein Symptom der Krankheit, der Vorbote oder Begleiter des Fiebers. Dies ist zugleich der Grund, warum jener ungleich leichter zu ertragen ist, als dieser, und warum man sich, wie Dr. Tanner ja gezeigt hat, sehr

lange aller festen Nahrung enthalten kann, sobald man nur Wasser zu sich nimmt, sowie auch, warum der Hunger bei heftigem Durste verschwindet.

Reden wir nun im besondern vom Hunger. Wenn der Magen leer ist und sich von seiner Verdauungsarbeit ausgeruht hat, erwacht allmählich das Hungergefühl, das zu befriedigen ist, ehe dasselbe zu heftig wird. Ist der Magen gesund, so sind zwei, höchstens drei festbestimmte tägliche Mahlzeiten im stande, dem Bedürfnisse zu genügen und Ordnung in das Erwachen des Hungergefühles zu bringen; starke Mägen haben sogar an einer einzigen Mahlzeit genug. Ist der Magen dagegen schwach oder gar krank, so muss ihm die Arbeit erleichtert werden, was durch öftere schwächere Mahlzeiten geschieht. Hierin hat sich nun ein jeder selbst zu beobachten, wobei aber folgende Regeln nicht ausser acht gelassen werden müssen. Der Magen soll weder überanstrengt, noch verweichlicht werden. Das erstere wird nun leicht da eintreten, wo nur eine einzige Tagesmahlzeit gehalten wird, denn dann ist die Gefahr des Zuvielessens vorhanden; das letztere geschieht durch unnötige Vermehrung der Mahlzeiten mit quantitativer Beschränkung, und dies ist darum bedenklich, weil dann eine etwaige Ueberbürdung des schwachen Magens nur um so gefährlicher ist. Ferner soll man gegen das Hungergefühl misstrauisch sein und nicht jederzeit gleich essen, sobald es sich einstellt, denn es kann mehr oder weniger krankhafte Natur besitzen; in diesem Falle vergeht es oft ebenso schnell wieder, als es gekommen ist. Aber auch im Zustande völliger Gesundheit muss man sich vom Hunger nicht verführen lassen, zu viel zu essen, sondern, wie das Sprichwort rät, aufhören, wann es am besten schmeckt, d. h. man muss beim Aufstehen vom Tische noch Esslust verspüren. Der Magen ist nämlich als Zentralorgan der Ernährung mit einer verhältnismässig viel grösseren Kraft begabt, als jedes andre Organ, und sein Verlangen völlig zu befriedigen, namentlich wenn er schon eine längere Zeit leer war, würde stets ein Zuvielessen zur Folge haben; denn wenn er auch noch im stande ist, die zu grosse Nahrungsmenge zu verarbeiten, so macht die letztere doch den übrigen Verdauungsorganen Not und bringt auf die Länge deren Erkrankung hervor. Uebrigens kann der zu sehr angefüllte und dadurch ausgedehnte Magen seine Arbeit wegen verringter Elastizität nur schlecht besorgen und verlangt Ruhe des Körpers und des Geistes. Dieses Ruhebedürfnis ist ein sicheres Zeichen, dass man zu viel gegessen hat; bei naturgemässer Ernährung kann körperliche und geistige Arbeit, falls diese nicht allzu anstrengend ist, stets unmittelbar nach der Mahlzeit vorgenommen werden. Bei Vielessern erweitert sich allmählich der Magen und verlangt deswegen wieder grössere Nahrungsmenge, wohingegen er sich bei Wenigessern verengert. Da er sich nun zu gehöriger Thätigkeit nur bei passender Anfüllung angeregt fühlt, und ein Zuwenigessen bei den einzelnen Mahlzeiten in dieser Hinsicht auf die Dauer nachteilig wirken muss, so ergiebt sich, dass man seine tägliche Nahrung ebenso wenig ohne Not auf viele kleine Mahlzeiten verteilen soll, als dieselbe in einem

einigen Mahle anhäufen. Es ergiebt sich aus dem Gesagten weiterhin, dass man zweckmässig eine Hauptmahlzeit halte, welche auf die Zeit zu verlegen ist, wo die Tagesarbeit — wenigstens zum grössten Teil — verrichtet worden ist, also in der Regel gegen Abend (jedoch nicht zu kurze Zeit vor dem Schlafengehen). Schwachen Personen ist sehr zuträglich, am Morgen eine oder zwei Stunde nach dem Aufstehen ein nicht allzu kärgliches Frühstück zu nehmen, weil um diese Zeit der ausgeruhte Magen seine volle Kraft besitzt; das zweite Frühstück oder Mittagsmahl, welches inmitten der Arbeitszeit fällt, muss aber stets ein leichtes sein (Brot und Früchte). Sehr viele Leute, auch angehende Vegetarier, haben eine grosse Furcht, sich nicht gut genug zu ernähren und greifen daher nach den nahrhaftesten Speisen und essen bei weitem zu viel; diese möge Cornaro belehren, dass man sich mehr vor dem Zuvielessen, als vor dem Zuwenigessen zu fürchten habe, und Hecquet, dass Fasten für Gesunde wie Kranke sehr heilsam und für die letzteren meist dringend geboten ist. Wer nun nach aufmerksamer Beobachtung seiner Natur und Auffindung seines wahren Bedürfnisses Ordnung in seine Ernährungsweise gebracht, der wird sich eines beständig guten Appetites erfreuen, ohne dass ihn übermässige Esslust ankommt, und ohne dass ihn die Verdauung belästigt oder stört. Von abnormem Hungergefühle, welches einen kranken Magen voraussetzt, zu reden, versage ich mir an dieser Stelle.

Die echten Vegetarier leiden wenig an Durst; manche trinken niemals. Die Menge des in ihrer Nahrung enthaltenen Wassers und die vermehrte Speichelabsonderung erklären das. Das Durstgefühl tritt ein, sobald es dem Magen an Feuchtigkeit fehlt, und er Gewebe und Drüsen nicht mehr damit versorgen kann; dieser Fall ist aber anormal und soll vermieden werden. Allerdings kann lebhafte Ausdünstung und Schwitzen bei starker Körperbewegung und in der Hitze diesen Zustand hervorrufen, ohne dass man ihn einen krankhaften nennen müsste, und in diesem Falle ist der Durst ein natürlicher, der aber dann leicht durch einen Schluck Wasser oder durch saftige Früchte befriedigt werden kann. Er tritt aber schon in das Gebiet der krankhaften Erscheinungen ein und verdient künstlicher Durst genannt zu werden, wenn er dadurch erweckt wirkt, dass es den genossenen Speisen an Wasser gefehlt hat, was z. B. bei schlecht gekochten Hülsenfrüchten der Fall zu sein pflegt. Diesen Uebelstand zu vermeiden, ist mässiges Wassertrinken beim Essen ganz zweckdienlich. In den allermeisten Fällen ist aber der Durst ein unzweifelhaftes Krankheitssymptom, welches bei dem Fleischesser sein Verdauungsfieber zu begleiten pflegt, und das auch durch andre Reizmittel, wie Gewürze und Salz, hervorgerufen wird. Hier ist der Durst absolut künstlich, denn hier liegt im Körper kein Mangel an Feuchtigkeit vor, und er weicht oft nicht einmal ganz enormen Getränksquantitäten. Es ist sehr thöricht, den Durst künstlich zu erwecken, schon darum, weil es eine Qual ist. Gleichwohl leidet alle Welt an chronischem Durste, was bei der herrschenden Ernährungsweise gar kein Wunder

ist. Der Hauptdursterreger ist das Salz, welches bewusst und unbewusst täglich in ganz bedeutenden Quantitäten mit fast allen Nahrungsmitteln genossen wird, nicht allein unnützer, sondern geradezu schädlicher Weise. Der Vegetarier findet in den Pflanzen die erforderliche Menge von mineralischen Salzen, auch von Kochsalz, vor, und ein Salzzusatz würde für ihn nur in dem Falle statthaft sein, wo die Pflanzenspeise durch Kochen in Wasser ausgelaugt worden wäre; in jedem andern Falle ist Salzen vom Uebel. Sehr viele Krankheiten finden ihre Veranlassung in chronischer Salzvergiftung; Magen, Lunge, Leber, Nieren, Zähne, Augen leiden davon; Hämorrhoiden, chronische Verstopfung, Hautkrankheiten, Geschwüre, Skorbut u. dergl. sind die häufigen bedenklichen Folgen des übermässigen Salzgenusses. Man lasse sich darüber von Dr. Oidtmann belehren, welcher die Folgen des „modernen Salzschwelgens“ eindringlich darlegt. Ich habe oben erwähnt, dass der Vegetarier instinktmässig alles Salzige, Scharfe vermeidet, und ich will nur noch aus meiner persönlichen Erfahrung folgendes hinzufügen. Ich pflege nur höchst selten zu trinken, sobald ich aber einmal ausnahmsweise nach französischer Küche zubereitetes Gemüse gegessen habe, so leide ich, trotzdem ich dann bei der Mahlzeit habe trinken müssen, hinterher an Durst. Noch am andern Morgen fühle ich das Bedürfnis, meine Lippe zu belecken und habe dabei einen deutlichen Salzgeschmack. Salzesser können sich leicht überzeugen, dass ihr ganzer Körper von Salz durchdrungen ist; Thränen, Speichel, Schweiss und sonstige Ausscheidungen sind bei ihnen salzig, und der Organismus ist endlich nicht mehr im stande, sich des Salzüberflusses zu entledigen; dann beginnt die Zerstörung der Gewebe. Herr Dr. Oidtmann vermutet mit Recht, dass die bekannte Trinkernase gleichfalls vom Salzschwelgen herrühre. So viel ist sicher, dass die Unterdrückung des Salzes das sicherste Mittel zur Unterdrückung des Fleischessens und des Alkoholismus sein würde. *Pereat sitis!*

## Die Erziehung der Kinder.

Von August Niemann.

Es giebt viele vortreffliche Schriften über die Erziehung der Kinder, und viele einsichtige Männer haben sich damit beschäftigt, festzustellen, was der Jugend beizubringen sei, damit sie zu tüchtigen Mitgliedern des Staates werde, aber höchst selten begegnen wir einer Schrift oder Meinung darüber, wie man die Kinder vorzubereiten habe, damit sie überhaupt erst erziehungsfähig werden. Denn man wolle das nicht verwechseln: die Erziehung kann sich erst auf die Vernunft gründen, und bevor die Vernunft stark genug ist, zu begreifen, kann von Erziehung nicht die Rede sein. Die Erziehung will den jungen Menschen in bestimmter, vernunftgemässer Weise bilden, aber sie kann damit erst beginnen, wenn es sich herausge-