

# Thalysia, Vereins-Blatt für Freunde der natürlichen Lebensweise.

Monatsschrift zur Förderung wahrer Humanität und des Volkswohles auf  
der Basis der Ernährungsreform und Rückkehr zur Natur.

(Organ des deutschen Vereins für naturgemäße Lebensweise und der  
Gesellschaft Thalysia.)

Begründet von **Eduard Baltzer**.

Jahrgang XXI.

Preis jährlich 4 Mark, halbjährlich 2 Mark  
bei Francozusendung.

Nº. 1.

Nordhausen, Januar.

1888.

## ↔ Neujahrsgruss. ↔

Von Dr. Aderholdt.

Und wieder hat im Weltentraum vollendet  
Um's Lichtgestirn der Erdball seinen Lauf,  
Und aus dem Schooss der Finsternisse sendet  
Der Gott der Zeit ein neues Jahr herauf:  
Es sei gegrüsst! Wird es die Welt vom Bösen  
Befrei'n, von Sorg' und Schmerz, von Noth und Leid?  
Wird es Erkenntniss leih'n und Macht zu lösen  
Die brennend heissen Fragen uns'r Zeit?

Nicht alle Wünsche wird es uns erfüllen,  
Und nichts Vollkommnes reift in dieser Welt;  
Allein die Zukunft darf sich froh enthüllen,  
Wo Lieb' und Wahrheit hoch die Fahne hält.  
O höret auf die Stimme weiser Mahner!  
O kehrt zurück zur göttlichen Natur!  
Seid wahre Menschen! Seid Thalysianer!  
So wandelt ihr auf Paradiesesspur.

Durch Nacht zum Licht! Durch Kampf zum Sieg! so tönet  
Es laut und lauter durch die Lande nun;  
Eh' nicht ein neues Leben uns versöhnet,  
Darf nicht das Heldenschwert des Geistes ruhn!  
Der heisse Kampf entbrannte aller Enden,  
Die Palme winkt, des Sieges köstlich Theil;  
Thalysianer, gürtet eure Lenden!  
Zum neuen Jahre Segen Euch und Heil!

### Versuche mit vegetabilischer Nahrung.

Wir haben bereits Mittheilung gemacht  
von den Untersuchungen des Herrn Prof.  
Voit in München, mit deren Ergebniss  
wir Vegetarianer völlig zufrieden sein  
dürfen, da dadurch bewiesen wurde, dass

eine rein vegetabilische Kost zur Ernährung ausreicht, bei richtiger Auswahl auch für einen kräftigen Arbeiter, eine Wahrheit, welche, von der Wissenschaft lange bestritten, endlich von ihr anerkannt worden ist. Für uns haben jene Untersuchungen aber noch ein ganz be-

sonderes Interesse, sofern sie uns schätzbare Aufklärung geben; sie sprechen entschieden zu Gunsten der kochenden Vegetarianer, rathen aber zur Vorsicht bei der ausschliesslichen Ernährung mit Brot und Obst. Das letzte Versuchsobject, ein Tapezierergehilfe, 57 Kilo wiegend, gut gebaut und nicht mager, lebte seit Jahren von ca. 569 Gramm

	Körpergew.
bei dem Vegetarianer . . . . .	57 K.
" " Japanesen . . . . .	52 "
" " Arbeiter . . . . .	70 "

also für 100 Kilo Körpergewicht

	Eiweiss	Kohlehydrate	Nährverhältniss
bei dem Vegetarianer . . . . .	91	1063	1 : 12
" " Japanesen . . . . .	178	949	1 : 5
" " Arbeiter . . . . .	169	891	1 : 5

Ueber das Nährverhältniss vergl. „Ver eins-Blatt“ 1886 Seite 71; es war für unseren Vegetarianer ein entschieden ungünstiges, die Menge der kohlenstoffhaltigen Nahrung war zu gross, die des Eiweißes zu gering. So zeigte sich denn auch ein kleiner Uebelstand. In seiner Nahrung befanden sich nämlich täglich 8,4 Gramm Stickstoff, dagegen im Harn 5,3 Gramm und im Koth 3,5 Gramm, also in dem Abgange 0,4 Gramm Stickstoff mehr, als in der Zufuhr, welche einem täglichen Verluste von 2,5 Gramm Eiweiss entsprechen. Die Stickstoffausscheidung im Harn (5,3 Gramm) war bis auf die beim Hunger beobachtete (5,4 Gramm) herabgesunken. Ein entsprechendes Resultat hatte ein Versuch mit Kartoffelnahrung an einem Soldaten gegeben; derselbe genoss täglich 71 Gramm Eiweiss und 718 Gramm Kohlehydrate, schied im Harn 8,8 Gramm Stickstoff und im Koth 3,7 Gramm aus, so dass er 1,0 Gramm Stickstoff = 6,5 Gramm Eiweiss von seinem Körper verlor; auch bei ihm war also die Stickstoffausscheidung im Harn fast auf die beim Hunger beobachtete Grösse (7 Gramm) gesunken.

Unser Vegetarianer konnte also von seiner Kost mindestens keine Kräftezu nahme erwarten, und er soll auch nicht sehr kräftig gewesen und bei seiner Arbeit bald ermüdet sein. Als der kräftige Arbeiter von 74 Kilo Körpergewicht die gleiche Nahrung (mit 52 Gramm

Brot und 1233 Gramm Früchten täglich und bewahrte während der Versuchsperiode sein Körpergewicht, das zwischen 57,1 und 54,7 Kilo schwankte (siehe „Thalysia“ 1887 Nr. 7). Dieser Vegetarianer wird mit einem Japanesen und einem kräftigen Arbeiter verglichen. In der Nahrung befinden sich

	Eiweiss	Fett	Kohlehydrate
52 Gr.	22 Gr.	557 Gr.	
90 "	12 "	452 "	
118 "	56 "	500 "	

	Eiweiss	Kohlehydrate	Nährverhältniss
91	1063	1 : 12	
178	949	1 : 5	
169	891	1 : 5	

Eiweiss) aufnahm, wie jener, zersetzte er täglich 82 Gramm Eiweiss und verlor also 31 Gramm Eiweiss von seinem Körper.

Es ist kein Wunder, dass die Kothmenge unseres Vegetarianers eine sehr beträchtliche war; er schied täglich 75 Gramm trockenen Koth aus, während bei mittlerer Nahrung nur 31 Gramm geliefert wird. Es wurde bei der gleichen Nahrung die Ausnützung durch den Vegetarianer und den Arbeiter, welcher an gemischte Kost mit einem Ueberschuss von animalischen Substanzen gewöhnt war, ermittelt und gefunden, dass von der Nahrung im Koth ausgeschieden wurde:

	Vegetarianer	Arbeiter
von der Trockensubstanz	10 p. C.	9 p. C.
vom Stickstoff	41 "	42 "
vom Fett	30 "	32 "
vom Stärkemehl	6 "	4 "
von den Kohlehydraten	3 "	2 "
von der Cellulose	56 "	37 "

Die Verwerthung des Stickstoffs der aufgenommenen vegetabilischen Nahrung war demnach eine ungünstige; bei den besser ausnutzbaren Vegetabilien finden sich höchstens 25 % Stickstoffverlust durch den Koth. Der Darmkanal des Arbeiters laugte ferner die vegetabilische Nahrung ebenso gut aus, wie der jenes Vegetarianers. Daraus könnte man schliessen, dass eine Angewöhnung des Darms und eine bessere Ausnützung der gewählten Vegetabilien (Brot und Obst) nicht statt finde. Indessen müssen zur Bestätigung doch noch zahlreiche andere

Versuche gemacht werden; der etwas schwächliche Vegetarianer, welcher zum Versuchsobjecte diente, lässt in dieser Hinsicht keinen absolut sicheren Schluss zu. Dass das Schrotbrot von Vielen nicht besonders gut, von Manchen selbst schlecht ausgenutzt wird, kann nicht bestritten werden, ebensowenig aber, dass Viele es sehr gut vertragen und dass sein fortgesetzter (verständiger) Genuss die Verdauungskraft erhöht, wonach selbstverständlich die Ausnützung vollständiger wird. Langjährige, vielseitige Erfahrung bestätigt dies. Wenn Schrotbrot von guter Qualität (also nicht zu grob) genossen und gehörig gekaut wird, so bekommt es Allen, welche einen gesunden Darmkanal haben, ja es heilt oft den kranken. Allerdings sind Mais, Reis, Gebäcke aus Waizenmehl u. s. w. leichter ausnutzbar, aber es kommt für eine naturgemäße Ernährung nicht ganz allein auf den Grad der Ausnutzbarkeit an.

Dass für einen tüchtig arbeitenden Menschen eine grössere Menge von Eiweissträgern nötig ist, als jener Vegetarianer zu sich nahm, wollen wir nicht bestreiten und uns der Hinzufügung von Hülsenfrüchten, grünen Gemüsen u. s. w., selbst der von Milch, frischem Käse und Eiern nicht widersetzen; die Mehrzahl der Vegetarianer gestattet sich ja auch den Gebrauch der genannten stickstoffreichen Nahrungsmittel, und wir danken es der Wissenschaft, dass sie durch den Mund eines ihrer bedeutendsten Vertreter uns das Zugeständniss macht, dass es ganz gut möglich ist mit Vegetabilien allein, wenn sie richtig ausgewählt werden, einen tüchtigen Arbeiter zu ernähren.

\* \* \*

Als eine interessante Ergänzung der im Münchener physiologischen Institute gewonnenen Resultate dürfen die von Dr. Jos. Hartmann, prakt. Arzt in Zürich, an sich selbst gemachten Beobachtungen angesehen werden. Derselbe stellte eine lange Reihe von Ernährungsversuchen mit einfachen Nahrungsmitteln an, zunächst mit Vegetabilien, dann mit animallischem, endlich mit gemischter Kost.

Lassen auch diese Versuche keine unbedingte Verwerthung der erhaltenen Resultate zu, da sich der Versuchende sehr häufig in einem pathologischen Zustande befand, welcher zuweilen die Einstellung des Versuches nötig machte, und sind viele der Versuche schon an sich von zweifelhaftem Nutzen, so sind sie doch immerhin sehr beachtenswerth. Dr. Hartmann giebt sein Körpergewicht auf 71 Kilo an. Die einzelnen Versuche wurden stets eine Anzahl von Tagen, 1 bis 2 Wochen und länger fortgesetzt und folgten einander unmittelbar, was bewirkte, dass für den nächstfolgenden Versuch häufig eine günstige oder ungünstige Disposition des Organismus vorhanden war, wodurch die Resultate an Zuverlässigkeit einbüßen.

Es ist daher gar nicht befremdend, wenn die Ernährung mit Vegetabilien in Bezug auf die Kothmenge völlige Regelmässigkeit zu erkennen gab, dass dieselbe Nahrung in derselben Menge zu verschiedenen Zeiten verschieden ausgenutzt wurde, ja dass z. B. 1 Kilo Kartoffeln mehr Koth lieferten, als 2 Kilo, weil zwischen beiden Versuchsreihen der Versuch mit 1 Kilo Zwetschen (als alleinige tägliche Nahrung) lag, welcher die Peristaltik ausserordentlich angeregt hatte. Es kann ferner nicht auffallen, dass das Gesammtresultat der  $6\frac{1}{2}$  Monat fortgesetzten vielfachen Versuche mit meist unpassender Nahrung in einer stetigen Abnahme der Körperkräfte bestand, welche bei der Ernährung mit Vegetabilien, welche zuerst an die Reihe kamen, besonders fühlbar war, dass aber dagegen die Verdauungskraft entschieden zunahm. Das Letztere ist um so beachtenswerther, als Dr. Hartmann bekannt, dass dieser Gewinn für ihn ein dauernder geblieben sei. Ebenso ist es beachtenswerth, dass die Versuche mit vegetabilischer Kost in hingründlich von einer chronischen Hartleibigkeit geheilt haben.

Die Versuche, mit Ausschluss der als unbrauchbar erklärt und derjenigen mit gemischter Kost, waren folgende:

N a h r u n g .	Tage.	Körpergewicht.	Absoluter Unterschied.	Verhältnissm. Unterschied.
		K.	K.	K.
		71,2		
300 Gr. Hafergrütze 600 Gr. Weissbrot	14	70,4	— 0,8	0,989
" " Erbsen     " " "	14	69,0	— 1,4	0,980
" " Linsen     " " "	14	68,5	— 0,5	0,993
" " Kastanien     " " "	10	68,1	— 0,4	0,994
1000 " Weissbrot	18	66,5	— 1,6	0,976
500 " Kastanien 500 " "	10	66,0	— 0,5	0,992
" " Linsen     " " "	10	65,7	— 0,3	0,995
" " Erbsen     " " "	10	66,7	+ 1,0	1,015
" " Hafergrütze     " " "	10	67,6	± 1,1	1,013
" " Gries     " " "	10	66,4	— 1,2	0,982
" " Reis     " " "	10	67,5	+ 1,1	1,017
" " Birnen     " " "	10	66,7	— 0,8	0,988
" " Aepfel     " " "	10	65,6	— 1,1	0,983
" " Zwetschen     " " "	10	64,4	— 1,2	0,982
" " Feigen     " " "	10	63,9	— 0,5	0,961
(Verschiedenes)	11	64,4		
3000 " Carotten     " " "	10	65,4	+ 1,0	1,016
" (1000 Gr. Weissbrot)	2	64,3		
" Kartoffeln 500 Gr. "	3	65,3	+ 1,0	1,016
" (1835 Gr. Kartoffel 500 Gr. Brot)	1	65,2		
300 " Bohnen 500 Gr. Brot	10	65,8	+ 0,6	1,009
500 " Zucker     " " "	7	64,5	— 1,3	0,980
500 " Weissbrot	6	63,6	— 0,9	0,986
6000 " Kuhmilch	15	64,3	+ 0,7	1,011
1000 " Schinkenwurst	10	70,9	+ 6,6	1,103
" " Ochsenfleisch, mager	16	69,1	— 1,8	0,974
" " Eier	9	67,8	— 1,3	0,981
" " Käse, fett	10	70,4	+ 2,6	1,038
" " Weissbrot	10	72,9	+ 2,5	1,036
500 " Hafergrütze	13	71,5	— 1,4	0,981
" " Erbsen	10	70,9	— 0,6	0,992
2000 " Kartoffeln	10	70,9	— 0,0	1,000
1000 " Zwetschen	9	71,7	+ 0,8	1,011
" " Kartoffeln	8	70,3	— 1,4	0,980
" " Brot	8	69,9	— 0,4	0,994
" " Condensirte Milch	8	69,2	— 0,7	0,990
" " Ochsenfleisch, mager	8	69,6	+ 0,4	1,006

Die Nahrungsmittel wurden dem Körper in möglichst unverändertem Zustande einverleibt. So wurden weisses Waizenbrot, getrocknete Feigen, Zucker, Kuhmilch, Schinkenwurst und fetter Käse unverändert genossen, wie sie im Handel geliefert werden; die übrigen Nahrungsmittel wurden in Wasser abgekocht. Hafergrütze, geschälte Erbsen, Waizengries und Reis, ebenso gedörrte Birnen, Aepfel und entkernte Zwetschen, sowie ganz mageres Ochsenfleisch, wurden mit dem Kochwasser, geschälte Linsen, Kastanien, Carotten, Kartoffeln und grüne

Bohnen ohne das Kochwasser genossen. Salz und Gewürze wurden stets von der Nahrung fern gehalten, ebenso Fett. Es wurde in der Regel Wasser getrunken.

Bemerkenswerth ist die Zunahme des Körpergewichts um 1,1 Kilo in 10 Tagen bei Reis und Brot (täglich 75 Gramm Stickstoffsubstanz), also derselbe Effect wie bei 1000 Gramm Hafergrütze-Brot (täglich 109 Gramm Stickstoffsubstanz).

Das Verhältniss der Gesamtmenge der Einnahmen zur Gesamtmenge der Ausgaben bewegte sich bei den Vegeta-

bilien in ziemlich engen Grenzen; bei den grünen Gemüsen war es: 1:0,54 bis 0,57, bei Feigen-Brot 1:0,57, bei lufttrockener Nahrung 1:0,60 bis 0,70, wovon Hafergrütze-Brot mit 1:0,73 und Kastanien-Brot mit 1:0,90 eine Ausnahme machten.

Ein Versuch mit 250 Gramm Cacao in 350 Gramm Wasser gekocht misslang vollständig, weil der Magen sich hartnäckig weigerte, diese Nahrung anzunehmen, was auch noch beim Zusatz von 200 Gramm Zucker der Fall war. Auch mit Chocolade ging es nicht, da ein unüberwindlicher Widerwille gegen Alles eingetreten war, was nach Cacao schmeckte.

Die 3000 Gramm Kartoffeln konnte der Magen alsbald nicht mehr bewältigen, sie brachten Brechneigung und heftigen Durchfall hervor. Das Körpergewicht nahm aber dabei zu.

Ebenso musste ein seltsamer Versuch mit 500 Gramm Zucker und 500 Gramm Brot nach 7 Tagen aufgegeben werden, da schon am vierten Tage Leibscherzen und Durchfall eintraten, welche stets zunahmen.

Bei 500 Gramm Brot trat Durchfall ein, von Kopfschmerzen und allgemeinem Unwohlsein begleitet.

Die Eier wurden zuerst roh, dann weichgekocht gegessen, aber erst bei hartgekochten konnte der Versuch fortgesetzt werden. Bei ihnen nahm das Körpergewicht ab, was auch beim Ochsenfleisch der Fall war.

Die Schinkenwurst, bei welcher die Hauptmasse des Specks bei Seite gelegt wurde, bewirkte eine auffällige Körpergewichtszunahme; sie enthielt 24,06 p. C. Fett und 30,82 p. C. Stickstoffsubstanzen, so dass dem Körper täglich einverleibt wurden 240,60 Gramm Fett und 308,20 Gramm Stickstoffsubstanzen. Ausserdem enthielt die Schinkenwurst 4,76 p. C. Kochsalz und 0,10 p. C. Kalisalpeter, so dass 55,70 Gramm Salze täglich eingebracht wurden. Auf diese führt Dr. Hartmann die pathologischen Zustände zurück, welche bei den Versuche eintraten. Schon am zweiten Tage stellte sich ein Spannen in Waden und Schenkeln ein, am dritten

Tage schwollen die unteren Extremitäten an und der dünnflüssige Stuhl enthielt unverdaute Fleischreste. Am vierten Tage hatte der Urin ein spec. Gewicht von 1031 und zeigte Eiweiss. Das spec. Gewicht des Urins stieg bis auf 1033, der Eiweissgehalt des Urins nahm zu und erst gegen Ende des Versuchs nahmen die hydropischen Erscheinungen etwas ab. Am letzten Tage war vollständige Diarrhoe eingetreten. Bei dem folgenden Versuche mit Ochsenfleisch schwanden die Krankheitserscheinungen. Diese erklärt Dr. Hartmann folgendermaassen:

Kochsalz in der Nahrung vermehrt nach Voit die Ausscheidung des Wassers im Harn, und zwar wird um so mehr Wasser ausgeschieden, je mehr Kochsalz genossen wird. Dieses vermehrt ausgeschiedene Wasser röhrt aber nicht von vermehrtem Wassertrinken her, sondern das Kochsalz zieht mehr Wasser in den Harn, wirkt harntreibend. Mit dieser vermehrten Wasserausscheidung geht eine Steigerung des Eiweisszerfalles Hand in Hand und daher Vermehrung des Harnstoffes im Harn. Filtrationsversuche mit salzhaltigen Eiweisslösungen haben ergeben, dass das Filtrat um so reicher an Eiweiss ist, je reicher die Lösung an Salz war. Kochsalz befördert somit einerseits die Wasserausscheidung durch die Nieren und anderseits den Durchtritt des Eiweisses durch die Nierenfilter. Aehnlich verhalten sich alle anderen durch die Nieren ausgeschiedenen Salze. Dass brenzliche Oele und Kreosot, welche durch das Räuchern in die Wurst gelangen, reizend auf die Nierenthätigkeit einwirken, ist gleichfalls bekannt. Dass gegen Ende des Versuchs der Eiweissgehalt des Urins sich verminderte, kann aus der Angewöhnung des Körpers an die Nahrung erklärt werden, vielleicht aber noch besser aus dem Verhalten des Filters, welches auf die Dauer das Eiweiss erwiesenermaassen schlechter filtrirt. Weiterhin bemerkt Dr. Hartmann: Kochsalz befördert die Zersetzung der Eiweissubstanzen im Körper, was wieder zu vermehrten Bildung von Harnstoff führt. Harnstoff und Kochsalz aber wirken rei-

zend auf die Nierenthätigkeit und begünstigend auf den Durchtritt von Eiweiss durch die Nierenfilter. In diesen beiden Factoren mag ein nicht unwichtiges ätiologisches Moment liegen für das häufige Auftreten der Bright'schen Krankheit in England. Bekanntlich sind die Engländer grosse Liebhaber einer starken Fleischkost.

Gegen Albuminerie ist Milchdiät empfohlen worden und hat sich auch bewährt. Dr. Hartmann erklärt diese Heilwirkung vorzugsweise aus ihrer Reizlosigkeit.

Die Ochsenfleischnahrung bewirkte an den ersten 6 Tagen Durchfall, welcher darauf verschwand. Sie lieferte die geringste Kothmenge.

Bei der Ernährung von Eiern waren nur die beiden letzten Tage frei von Durchfall.

Ein Seitenstück zu den hydropischen Erscheinungen bei Schinkenwurst bildete die bei der Ernährung mit 1000 Gramm Brot sich einstellende Wassersucht, dort weniger bedeutend bei sehr eiweiss- und salzreicher Kost nach vorausgegangener reizloser Kost, hier bedeutender bei reizloser Nahrung nach vorausgegangener stark eiweiss- und salzhaltiger Kost. Die plötzliche Veränderung der Blutbeschaffenheit bedingte jedenfalls beide Erscheinungen.

Die Versuche ergaben ferner, dass die Nährwirkung einer Nahrung nicht einzig nach dem Stickstoffgehalte beurtheilt werden darf, sondern dass Quantität und Qualität der stickstofffreien Substanzen einen wichtigen Einfluss ausüben. So erwiesen sich Milch mit Kartoffeln mit 96 Gramm Stickstoffsubstanz als eine mehr als genügende Nahrung, während Milch und Brot mit 100 Gramm Stickstoffsubstanz immer noch ungenügend waren.

Bemerkenswerth ist noch, dass Hafergrütze, Erbsen, Kartoffeln, Zwetschen je mit Brot genossen geringere Kothmengen lieferten, also besser ausgenutzt wurden, als wenn diese Nahrungsmittel allein genossen wurden.

Die Versuche des Dr. Hartmann sind, wie gesagt, von Interesse und keines-

wegs werthlos für den Vegetarianer; es muss daher höchst überraschen, dass aus ihnen der Schluss gezogen wird, die natürlichste und zweckmässigste Nahrung für den Menschen sei die gemischte Nahrung. Uns will scheinen, dass der Herr Dr. Hartmann, der seine Versuche zur Inaugural-Dissertation an der Universität Bern benutzte, gegen die Schulmedicin nicht verstossen wollte, andernfalls hätte er Veranlassung genug gehabt, zu Gunsten der vegetabilischen Ernährungsweise neue und zwar zu diesem Behufe zweckmässigere Versuche anzustellen.

Dr. A d e r h o l d t.

### Zur Auswanderung nach Neu-Germanien.

Von G. Starker.

In Nr. 6 der „Veget. Rundschau“ 1887 befindet sich ein Artikel über die Colonie Neu-Germania in Paraguay als Wanderziel für Vegetarianer. Gewiss wird das Interesse der vegetarianischen Kreise dadurch lebhaft erregt und die Phantasie von Manchem mag sich schon lebhaft mit der Uebersiedelung dahin beschäftigen. Ich kann nicht unterlassen, als mit den Verhältnissen solcher Colonien wohl besser als viele Andere vertraut, einige Bemerkungen an besagten Artikel anzuknüpfen. Ich habe dabei keinen andern Zweck, als speciell Vegetarianer oder in weiterem Umfang überhaupt Gebildete über die Landwirtschaft in solchen Colonien einigermaassen aufzuklären.

Es unterliegt wohl keinem Zweifel, dass ein gewöhnlicher Bauer, der über einige Tausend Mark verfügt, mit seiner Familie auf einer solchen Colonie ganz gut sein Fortkommen finden kann, wenn auch die ersten Jahre hart sind. Besonders Bauernfamilien mit erwachsenen Söhnen gelingt ihr Fortkommen meist gut. Schwieriger dürfte sich das Verhältniss gestalten, bei solchen, die keine Bauern sind, und Landwirtschaft in Paraguay treiben wollen. Am Schwierigsten aber gewiss bei Leuten der gebildeten Klassen, die ja sicher wohl nicht an anstrengendes körperliches Arbeiten gewöhnt sind. Wenn Jemand Vegetarianer ist, so setzt dies immer einen