

## Zur Theuerungsfrage.

(Von Meta Wellmer.)

Die Klagen über die stetig zunehmende Vertheuerung der Lebensmittel erklingen von Jahr zu Jahr in immer weiteren Kreisen und erschweren die Existenz von Millionen Menschen.

Es würde mir zur größten Genugthuung gereichen, wenn die nachfolgende kurze Darstellung der naturgemäßen Lebensweise und deren Befolgung dazu beitrüge, daß die Klagen über die Theuerung verstummen, ja, daß durch die Annahme dieser Lebensweise das Einkommen eines jeden Lesers, einer jeden Leserin dieser Zeilen sich sofort verdoppelt; denn: brauche ich fortan nur die Hälfte von dem, was ich bisher für meinen Lebensunterhalt ausgab, so ist diese Ersparniß einer verdoppelten Einnahme gleich. Die Vegetarier klagen nie weder über Gesundheits- noch über Geldmangel. Ist hiermit nicht unser Glück und Wohlstand bewiesen?

Schon vor länger als einem halben Jahrhundert schrieb Professor Dr. med. Trall in New-York: „Ich halte den Vegetarismus für eine reformatorische Bewegung, eine soziale Reform, deren Wichtigkeit kaum übertrieben werden kann.“ Und vor einem Jahrzehnt etwa veröffentlichte ein Engländer Nicholls ein Schriftchen, das schon viele Auflagen erlebt hat und den Titel führt: „Wie man mit six pences = 50 Pfennigen täglich leben kann.“

Die Schreiberin dieser Zeilen hat weder im Auslande noch in Deutschland je mehr für ihre tägliche Nahrung gebraucht und kennt Millionäre unter den Vegetariern, welche nie mehr als eine halbe Mark für ihre Kost per Tag ausgeben und hierbei ununterbrochen gesund und rüstig sind.

Wir leben folgendermaßen:

Wir essen weder Fleisch noch Fische, trinken keinen Kaffee, keinen Thee, kein Bier, keinen Wein, keine Spirituosen, auch rauchen die Vegetarier nicht. Zur naturgemäßen Lebensweise gehört ferner, daß man Sommer und Winter bei offenen Fenstern schläft, sich täglich von Kopf bis zu Fuß wäscht, oder ein Halbbad mit Abreibungen nimmt, und sich so viel als möglich in der freien Luft bewegt und beschäftigt, oder mindestens den größten Theil des Jahres bei offenen Fenstern arbeitet.

Unsere tägliche Nahrung besteht aus Körnerfrüchten: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Mais, Hirse, Reis, Erbsen, Bohnen, Linsen, aus allen Arten Obst, vom Apfel bis zur Erdbeere, von der Birne bis zur Traube, aus allen Sorten Gemüse, vom Kohl, der Kartoffel und der Rübe bis zu Salat und Spargel; — ein unerschöpflich reiches, gesundes, wohlgeschmeckendes Küchenmaterial! Wer noch an den Genuß von Milch, Eiern und Butter gewöhnt ist, d. h. noch Wohlgeschmack an demselben findet, der kann durch Abwechslung mit leichten Milch- und Mehlspeisen einen solch' reichhaltigen Küchenzettel zusammenstellen, daß in den 365 Tagen des Jahres auch nicht zweimal das Gleiche auf seinem Tische erscheinen wird. Frühstück und Abendbrod besteht bei den meisten Vegetariern aus Obst und Brod. Warme Suppen werden wenig genossen. Es sind schon über ein halbes Duzend vegetarischer Kochbücher allein in Deutschland erschienen. Auffällig bleibt indeß, daß es zur Zeit fast zehnmal mehr Vegetarier als Vegetarierinnen gibt. Es scheint, als habe das Küchenregiment große Reize, oder als besäße der Kaffeetopf eine über Verstand und Urtheilskraft hinausgehende Anziehungskraft für das weibliche Geschlecht, und doch wäre die Befreiung von allerlei Küchenarbeiten und -Sorgen die halbe Emanzipation der Frauen. Hunderte, ja Tausende von vegetarisch lebenden Männern sehen sich daher vergeblich nach vegetarischen Köchinnen und — vegetarischen Lebensgefährtinnen um. In größeren Städten sind deshalb, um den Speisebedürfnissen alleinstehender Vegetarier

zu genügen, schon vegetarische Speisehäuser mit vielem Erfolg eingerichtet worden. Unser täglich Brod ist das sogenannte Grahambrod, d. h. Brod aus grobgeschrotetem Weizen, bei welchem sich noch die Kleie befindet, ohne Salz, Sauerteig oder Hefe gebacken. Unser Getränk besteht in Wasser und Fruchtsäften. Da jedoch die Vegetarier keine salzigen, reizenden, gewürzten Speisen genießen, so empfinden sie selten Durst.

Besonders bei den glücklichen Kindern der Vegetarier zeigt sich die Wohlthat der naturgemäßen, vegetarischen Lebensweise: sie sind rüstig, frisch und munter.

Befällt den Vegetarier, der diese Lebensweise erst in späteren Lebensjahren angenommen hat, noch in Folge seiner früheren Lebensart und Diät, irgend ein Unwohlsein, d. h. sucht sich sein Organismus etwa von den medizinischen Giften, die er früher geschluckt, durch Kränken zu befreien, oder zeigen sich Spuren von früher unterdrückten, aber nicht geheilten Krankheiten wieder bei ihm, so vertraut er dem uralten Sage: „Die Natur heilt, nicht der Arzt“ und sucht nur durch das Naturheilverfahren, d. h. durch Ruhe, Luft, Diät, Bäder oder Abreibungen, seiner Natur die Wege zur völligen Heilung und zur Ausstoßung der alten Krankheitsmaterien zu bahnen. Jeder Vegetarier ist sein eigener Arzt; Doktor- und Apotheker-Rechnungen figuriren nicht in seinem Ausgabe-Stat und bleiben ihm lebenslang unbekannte Größen.

Die Vegetarier haben aus all' diesen Gründen stets doppelt so viel Geld, als Fleischnesser, die sich in derselben Lebenslage wie sie befinden, und können das Geld, welches sie nicht für schädliche Dinge durch die Kasse jagen oder in die Luft blasen, für Bücher, Reisen, eine geräumigere Wohnung u. s. w. verwenden, oder als Sparpennig anlegen. Es rühmt und freut sich daher jeder Vegetarier, nächst seiner ununterbrochenen Gesundheit, Rüstigkeit, Arbeitsfähigkeit und Heiterkeit, dieser höchsten und besten Lebenskapitalien, auch noch seiner sorgensfreien ökonomischen Lage, ja seines stets zunehmenden Wohlstandes.

Ein „glücklich und reich gewordener“ Vegetarier, dato noch in England lebend, welcher sich vom armen Lehrling zum Besitzer eines großen Handlungshauses emporgeschwungen hat, sagt zum Schluß seiner Aufzeichnungen: „Nach mehr als vierzigjähriger Erfahrung als ein Vegetarier ist es meine Ueberzeugung, daß durch die allgemeine Annahme der Pflanzenkost Armut, Krankheit und Verbrechen zu neun Zehnteln aus der Welt verschwinden würden, daß England seinen Bedarf an Getreide und Nahrungsmitteln auf eigenem Grund und Boden bauen und daß die englische Staatsschuld, wenn man dies für wünschenswerth erachtete, in dreißig Jahren getilgt werden könnte.“

Außer seinem Geschäftshause in der Stadt besitzt er eine Villa auf dem Lande, die dreißig Zimmer und eine Gemäldegallerie enthält und von großen Gemüse- und Obstgärten umgeben ist, denn ein Garten ist das Ideal jedes Vegetariers. Er hat 20 Gewächshäuser angelegt und hält 30 Gärtner. Seine Frau und acht Kinder und seine Dienerschaft sind Vegetarier. Unter den bei ihm angestellten Personen sind einige durch den Vegetarismus ebenfalls zu einem ansehnlichen Vermögen gekommen. Seine Kinder beschreibt er als geistig gut gerathen und körperlich wohl gebildet, mit schönen Haaren, guten Zähnen, reiner Haut, gesund, munter, kräftig.

Noch bessere Propaganda machen indeß die lebendigen Beispiele. Aus meiner eigenen Erfahrung führe ich hier noch eines derselben an: Ich hatte vor einigen Jahren Veranlassung, einen Vegetarier zu besuchen, der Schullehrer in einem Dorfe bei Zürich war. Ich traf ihn und seine Familie beim Mittagmahl. Sechs Kinder saßen an seinem Tische und das jüngste rutschte sehr energisch im Zimmer umher. Im Verlauf des Gesprächs, während eines Nachmittagsspazierganges am Zürichsee, erzählte mir Herr N.: er

sei seit acht Jahren Vegetarier und habe sich in diesem Zeitraum so viel erspart, daß er ein Häuschen und Gärtchen sein eigen nenne. Seine Kollegen und Mitbürger könnten aber dies gar nicht begreifen und behaupteten, er müsse eine Erbschaft oder einen Lotteriegewinn gemacht haben. „Meine Erbschaft und mein Gewinn ist indeß der Vegetarismus,“ sagte er lächelnd, „und hätte ich vor 21 Jahren, als ich Schullehrer ward, schon die vegetarische Lebensweise angenommen, so könnte ich jetzt bereits Besitzer einer schönen Villa, wie diese hier am Seegeflade, sein und noch Geld auf Zinsen haben.“

Man berechne, wie viel Geld die meisten Männer täglich nur für ihren Gaumen und ihre Kasse in Fleisch, Kaffee, Bier, Spirituosen und in Cigarren ausgeben, und die Rechnung ist bald gemacht.

Auf jenem Spaziergange trafen wir auch auf ein halbes Hundert italienischer Eisenbahnarbeiter, bei der Seenerbahn beschäftigt. Diese italienischen Erdarbeiter leben täglich nur von Polenta (Maisbrei) und ersparen zwei Dritttheile ihres Verdienstes, welchen die deutschen und schweizerischen Eisenbahnarbeiter noch ungenügend für ihre vielen Gh-, Trint- und Genußbedürfnisse finden und nennen.

Ich habe in dem Vorstehenden die vegetarische Lebensweise nur vom Gesichtspunkte der Oekonomie aus beleuchtet. Es gibt aber Vegetarier aus mehrfachen Gründen, die alle in gleicher Weise die glücklichen Resultate rühmen, zu welchen sie durch diese Lebensweise gelangt sind, und es würde mich freuen, noch ferner zu dem Leserinnenkreise dieses Blattes von den Vegetariern aus wissenschaftlichen, historischen, religiösen, hygienischen, ästhetischen und humanen Gründen reden zu können.

## Zur Frage der Haushaltungsschulen.

(Eingelant.)

Wohl sind wenige Leserinnen der „Schweizer Frauen-Zeitung“, die Herrn Rektor Schachtler nicht herzlich Dank wissen für seine in Nr. 16 bis 21 gemachten Mittheilungen und Anregungen und die nicht nur begeistert seinen Worten gefolgt, sondern auch von dem Wunsche befeelt wären: daß diese Ideen nicht bloß ein todter Buchstabe bleiben, sondern sich bald verwirklichen möchten.

Wenn uns die Geschichte lehrt: „wo die Frau sinkt, da sinkt das Volk“ und wir das vielfach zerrüttete häusliche Leben der Gegenwart betrachten, so wird auch einleuchten, daß wahrlich vereinte Kraft in diese Zustände eingreifen und ernstlich bemüht sein muß, die sichtlichen Uebelstände zu heben.

Längst haben wir die Kinder bedauert, denen nur der nothdürftigste Besuch der Primar-Alltagsschule gestattet ist und denen dann nichts mehr bleibt, als die Ergänzungsschule, die sich überall als ein nothwendiges Uebel erweist. Wo erst die eigentliche Bildungsstufe beginnen soll, da hört sie für dieses Kind auf; es muß schon dem Verdienst nachjagen, es soll mithelfen, die Sorgen der Eltern zu erleichtern; aber dadurch kommt es auch gar oft in Kreise, wo kein häuslicher Sinn gepflegt wird, sondern wird nur zu bald in den Strudel der Eitelkeit, Ruh und Genußsucht aller Art gezogen. Diese Kinder aber gehören gewöhnlich derjenigen Klasse an, welche in der Familie am meisten Nachkommen aufweisen, es also doppelt wichtig ist, dieselben besser zu bilden, in ihnen den häuslichen Sinn zu pflegen und ihnen diejenigen Kenntnisse beizubringen, die das Leben fordert; daß sie die Pflichten kennen lernen und dann auch getreulich zu erfüllen wissen, welche ihnen die Zukunft auferlegen wird.

Die Lehre über Haushaltungswissenschaften will der Verfasser der zitierten Artikel schullehrerinnen übertragen. Dieser Aufsatz der Eingesandten ist jedoch nicht bei uns, sondern aus den gleichen angeführten

