

## **Terms and Conditions**

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

### Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

### Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Gesundheit nachtheilig wirken. — Obgleich Chokolade und Cacao nicht ohne weiteres verwerflich sind, wäre ihr Vermeiden je eher desto besser. Diese Getränke hemmen den Fortschritt der Verdauung, wirken nachtheilig auf das Nervensystem und stören den ganzen Organismus.

Butter ist ungesund und müßte gänzlich verbannt werden. — Wenn man sein dunkles Brot nicht unbedeckt essen kann, so ergänze man die Butter durch Marmelade oder Früchte. Butter ist unverdaulich, unnahrhaft und nicht geeignet für die Assimilation. Alle Arten von Fett\*) sind gleich schädlich und mischen sich nicht leicht mit den Sekretionen. Chemiker haben gefunden, daß das von fetthaltiger Nahrung gebildete Milchwasser des Blutes im Vergleich zu dem aus fett- oder ölfreier Nahrung gebildeten sehr trübe und schmutzig ist.

Man esse nicht zu viel. Man möge diesen Rat entschuldigen, aber die vegetarische Diät ist so angenehm und verlockend, daß die meisten Neulinge zu viel essen. Und dann glaube man nicht, daß man durch eine geringe Menge mehlhaltiger Nahrung nicht hinreichend ernährt werde, denn diese ist viel nahrhafter als Fleisch. Wenn diese Versicherung nicht genügt, lese man in den Werken irgend eines unserer großen neueren Chemiker.

Wenn man sich seine Nahrung schicklich selbst bereiten kann, so wird es unbedingt besser sein, weil man dann vor den abscheulich beschmierten und blutbefleckten Töpfen sicher ist, welche die Schönheit und Reinheit der Nahrung verderben.“

Der Vegetarianer muß auch, sobald es sich thun läßt, die ungesund, schlecht ausdünstenden und verweichlichenden Federbetten bei Seite lassen, die überdies ihres Ursprunges wegen seinem System zuwider sind.

An Schuhwerk mag sich der Vegetarianer im Sommer der Zeug- und anderer Schuhe bedienen, im Winter aber Überschuhe von Guttapercha oder Gummi darüber ziehen. In England und Amerika brauchen die Vegetarianer zu Stiefeln und

---

\*) Wir lesen sehr häufig in chemisch-physiologischen Werken, daß der Mensch seinem Körper deshalb fettige Stoffe zuführen müsse, weil dieser als ein lebendiger Ofen fortwährend Brennmaterial bedürfe; wie aber an obigen Beispielen gezeigt worden, ist das zum Verbrennen nötige Fett, oder sind die zur Produktion tierischer Wärme nötigen Stoffe in hinreichender und besserer Menge im Pflanzenreiche vorhanden. C. W.