

## **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

Schuhen einen, Pannus corium (eine Art Ledertuch) genannten, Stoff, der an Geschmeidigkeit und Dauer das Leder weit übertrifft. Bei uns scheint dieser Stoff kaum dem Namen nach gekannt zu sein.

So weit es die Verhältnisse des Vegetarianers gestatten, muß er auch das völlig unnatürliche und absurde Bartabnehmen unterlassen, denn daß der Bart nicht nur auf den Charakter des Mannes, sondern auch auf seine Gesundheit Einfluß ausübt, darf wohl kaum länger bezweifelt werden. In Edinburgh hielt vor einiger Zeit Professor Forbes öffentliche Vorträge über das Nachtheilige des Bartabnehmens und riet besonders den Arbeitern, deren Beschäftigung mit Staub verbunden, von diesem unnatürlichen Verfahren ab. Seit dieser Zeit sieht man dort viele Arbeiter mit Vollbärten herumgehen, und die Bartfrage hat in neuerer Zeit, in England überhaupt, besonders aber bei den Vegetarianern, die sich sonst in jeder Beziehung so viel als möglich der Natur zu nähern suchen, lebhaftes Interesse erregt. —

Schließlich mögen noch einige Regeln eines Vegetarianers hier ihren Platz finden:

„1. Heiße Nahrung verletzt die Verdauungskräfte, worunter folglich das ganze System leidet. Kalte Nahrung ist eben so schmachhaft als heiße, wenn wir uns daran gewöhnen.

2. Man vermeide die Verbindung verschiedenartiger Stoffe. Jede Mischung muß aus gleichartigen Stoffen zusammengesetzt sein. Verbindungen, wie Fleisch-Pasteten, sind einer gesunden Verdauung höchst nachtheilig.

3. Concentration der Nahrungs-Stoffe ist ebenso gefährlich, als es ungleichartige Verbindungen sind und kann nicht ungestraft ausgeführt werden.

4. Die weniger nahrhaften Teile mögen zu den nahrhaften im gleichen Verhältnis stehen. Dies muß besonders geschehen, wenn man den Magen bereits an eine übermäßige Ausdehnung gewöhnt hat.

5. Nicht mehr als drei verschiedene Stoffe dürfen eine einfache Mahlzeit bilden. Verschiedenheit kann von Zeit zu Zeit eintreten, niemals aber ist sie notwendig.

6. Flüssige Nahrung vermeide man lieber, weil sie bedrückend und nachtheilig wirkt.

7. Je mehr wir Einfachheit beobachten, desto mehr werden wir uns der von der Natur zugestandenen Wohlthaten erfreuen und immer gesünder werden.