

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

reibung mache man sich sofort stärkere Bewegung entweder im Freien oder mittelst der Zimmergymnastik. — Auch auf eine Reinigung des Mundes und der Zähne (Ausspülen des Mundes nach jedem Essen genügt für gewöhnlich bei reiner, vegetarischer Kost) und des Kopfes (sorgfältiges Durchkämmen der Haare, ab und zu Waschungen, Vermeidung aller angreifenden Essenzen, Oele zc.) sei man bedacht.

5) **Zweckmäßige Bekleidung.** Dieselbe sei bequem und leicht, einfach und sauber. Die Kleiderstoffe seien möglichst porös und durchlässig. Korsetts, Blätthenden zc. sind möglichst zu vermeiden. (Zweckmäßige Unterleider sind die Filzjacken).

6) die **Wohnung** sei möglichst lustig und sauber, licht und sonnig!

Soviel über diese weiteren Punkte der Körperpflege, die wir aufs dringendste der Beachtung aller Gesinnungsgenossen empfehlen, mit der Bitte, die Wichtigkeit derselben für die Gesundheit und somit für unser ganzes Leben nicht unterschätzen zu wollen!

Obige Ausführungen schildern das Ideal, das wir Vegetarier uns von einer vernünftigen Ernährung, überhaupt einer rationellen Lebensweise machen und das wir, Jeder nach seinen besonderen Verhältnissen und nach seiner persönlichen Kraft, — zwar mit Umsicht und Vorsicht, aber auch mit Energie und Ausdauer — durchzuführen suchen. Wir erwarten mit vollster Zuversicht die größten Wirkungen

1) in Bezug auf eine Gesundung des heutzutage so sehr degenerirten Menschengeschlechts (aus Gründen, die wir in obigem kurz angedeutet haben); —

2) in Bezug auf eine Besserung der ökonomischen und sozialen Verhältnisse (indem unsre Kost viel billiger ist als die Fleischkost und weil bei der unsern zehnmal mehr Menschen existiren können als bei der gemischten Diät); —

3) eine Erringung der Selbstbeherrschung (durch Milderung der bei der heute üblichen Diät üppig wuchernden Leidenschaften) und eine Verfeinerung und Vertiefung des Gefühls, indem wir durch ganz besondere Pflege des Mitgefühls mit allen lebenden Wesen eine Entrohung des Menschengeschlechts und mildere, humanere Sitten herbeizuführen suchen! —

Daß sich das Alles auf einen Schlag erreichen läßt, glauben auch wir nicht. Wir streben und arbeiten eben nach unsrer besten Kraft für das Gute, Schöne und Wahre, für eine harmonievollere Gestaltung der individuellen und sozialen Verhältnisse; und daß wir nicht vergeblich ringen, zeigt die ständig wachsende Schaar überzeugungsfester Vegetarier, die es hier in Deutschland, wie im Auslande (besonders in England) giebt, und die uns zu der Hoffnung berechtigen, daß die Menschheit, sei es früher oder später, wieder auf den Pfaden einer naturgetreuen, einer harmonischen Lebensweise wandeln wird. Möge dazu auch ein jeder Leser dieser Blätter das Seine beitragen!