

## **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

an- und aufregend, denn sie enthält eine Substanz, welche die Physiologie geradezu als ein Herzgift anerkennt, weshalb auch die Fleischbrühe für Bleichsüchtige, an Herzklopfen Leidende, nicht paßt; sie ist ein Reizmittel ohne irgend welchen Nährwerth; eine kräftige Suppe, wie man oft behauptet, ist sie absolut nicht.

Ich komme hier auf einen Punkt zu reden, über den, sogar noch in unserer Zeit, ungemein viel gefabelt wird, nämlich über den Kräfterwerth des Fleisches als Nahrungsmittel. — Heutzutage ist man so weit gekommen, daß viele glauben, ohne Fleisch könne man gar nicht existiren und die meisten Leute öffnen große Augen, wenn sie hören, daß die Vegetarianer ohne Fleisch, viele sogar ohne Milch und Ei, d. h. ausschließlich von Vegetabilien z. B. nur von Brod und Obst leben. „Ihr müßt ja verhungern, ihr müßt ja ganz von Kräften kommen, heißt es“; mir sagte man, als ich anfing, vegetarianisch zu leben, „du wirst es kaum ein Jahr aushalten“, und jetzt sind es deren 10 und ich lebe immer noch, und weit gesunder als früher, und so geht es den meisten meiner Gesinnungsgeossen.

Uebrigens spricht uns die Geschichte von ganzen Völkerschaften, welche fast ausschließlich vegetarianisch lebten und noch leben, und die sich durch ihr kräftiges Knochengerüste, durch ihre hohe Muskelkraft, durch die Ausdauer in den körperlichen Uebungen und Arbeiten, durch einen bessern Gesundheitszustand von ihren fleisছেessenden Nachbarn auszeichnen.

Man rühmt so oft die Stärke der fleischvertilgenden Engländer; es ist aber nachgewiesen, daß die Schotten, welche hauptsächlich von Mehlspeisen leben, den Engländern, und daß die Irländer, welche fast nur auf Kartoffeln angewiesen sind, den beiden andern Nationen an Größe, Gewicht und Stärke überlegen sind (Prof. Forbes). Die Lappländer, welche von Fleisch leben, sagt Dr. Lambe, sind eine schwache Menschenrace, wogegen die Finnen, welche in demselben Klima, aber hauptsächlich von den Erzeugnissen des Bodens leben, einen ebenso schönen Menschenschlag bilden wie die Schweden und Norweger. Dieser Unterschied ist vorzugsweise oder gänzlich der Diät zuzuschreiben. (Ich verweise hierin auf die schon genannten Werke sowie auf die von deutschen Vegetarianervereinen herausgegebenen Flugblätter, insbesondere Flugblatt Nr. 3: Vierundzwanzig Gründe für die vegetarianische Lebensweise von Robert Springer).

Doch was brauchen wir so weit zu gehen, das Wahre liegt so nahe; schauen wir um uns herum auf unsere ackerbauenden, meist von Pflanzen lebenden Mitmenschen. Welche rüstige Männer