

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

und Frauen findet man da nicht im Gegensatz zu unsern schwachen, rostbeaf- und beaffsteakessenden aber auch in schlechter Luft lebenden Stadtherrchen und Stadtfräulein. Man braucht nur die Augen zu öffnen, um zu sehen, daß der Fleischconsum uns das nicht gibt, was man von ihm behauptet, sonst müßten wir längst ein Riesengeschlecht sein und statt dessen, was sind wir? wahrlich keine Helden weder an Kraft noch an Gesundheit. Seht doch die scrophulösen und rhachitischen d. h. drüsen- und knochenkranken Kinder an, bedauert unsere bleichsüchtigen, blutarmen Mädchen, welche so sehr an Zahl zunehmen, daß die Bleichsucht zu einer Modekrankheit geworden; betrachtet unsere nervösen Töchter und Hausfrauen, welche kaum mehr sich aufrecht halten können! seht die tausend und aber tausend Kranken, Magen- und Darmleidende, Hypochonder, Hysterische, Geistesranke, Schwindfüchtige und fragt euch, ob dieß nicht mit von der heutigen, verkehrten Lebensweise herrührt: übermäßiger Fleisch- und Spirituosen- und Reizmittelgenuß, schlechte Luft, zu wenig Bewegung, mangelhafte Hautpflege, abnormes Geistes- und Seelenleben. Dies sind die wichtigsten krankmachenden Faktoren. — Ich kann nicht begreifen, daß gerade viele Aerzte immer noch den Rath geben: esset Fleisch, viel Fleisch, trinket Wein, während sie doch ganz gut wissen, daß die Nahrungsmittel, welche die Mutter Natur uns bietet, alle Elemente enthalten, welche der Körper zu seinem Aufbau bedarf. Aus was anderm ist denn das liebe Vieh aufgebaut, dessen Fleisch ihr verzehret, als aus dem Grashalm, letzterer muß also ein vollständiges Nahrungsmittel sein, denn er gibt dem Rinde die kolossale Muskelkraft, mit welchem es die schwersten Lasten zieht, sowie das Heu und das Hafersorn dem Pferde seine Spann- und Muskelkraft verleiht, sowie auch das Getreidekorn, aus dem wir unser Brod herstellen, das herrlichste und kräftigste Nahrungsmittel ist; auch sagt Prof. Virchow: die Pflanzenkost bietet in einem viel höhern Grade Nahrungsstoffe, als man lange Zeit zuzugestehen geneigt war.

Ja, aber das Fleisch gibt uns die Kraft zu den geistigen Arbeiten, hört man oft sagen. — Irrthum, Vorurtheil rufen wir aus, indem wir auf die vielen großen Männer hinweisen, welche auf dem geistigen Gebiete Bedeutendes und Großartiges geleistet, und welche gerade in der Zeit ihrer größten Leistungsfähigkeit höchst mäßig, einige sogar streng vegetarisch gelebt haben.

Man sieht gar nicht ein, warum eigentlich das Fleisch uns zu denkenden, geistig fruchtbaren Menschen machen soll und kann.