

Persistenter Identifier: 1580125921904_1882

Titel: Professor Dr. G. Jägers Monatsblatt : Zeitschrift für Gesundheitspflege u. Lebenslehre

Autor: Jaeger, Gustav

Ort: Stuttgart

Datierung: 1882

Signatur: XIX/218.4-2,1882

Strukturtyp: volume

Lizenz: <https://creativecommons.org/publicdomain/mark/1.0/deed.de>

PURL: https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882/1/

Abschnitt: Der Vegetarianismus

Strukturtyp: article

Lizenz: <https://creativecommons.org/publicdomain/mark/1.0/deed.de>

PURL: https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882/171/LOG_0072/

aus 15 statt aus 12 Nummern bestehen und der Abonnementspreis dementsprechend um $\frac{1}{4}$ höher sein, d. h. statt 4 Mark 5 Mark betragen.

Das Zweite ist: Ich glaube annehmen zu dürfen, daß die Mehrzahl der seitherigen Abonnenten auch den neuen Jahrgang zu erhalten wünscht. Um nun diese nicht der Unannehmlichkeit einer Unterbrechung in dem Empfang des Blattes auszusetzen für den Fall einer Versäumnis der rechtzeitigen Einsendung des neuen Abonnements, wird angenommen, daß jeder, der das Blatt vor Ausgabe der ersten Nummer des neuen Jahrgangs **nicht abbestellt**, den Fortbezug wünscht.

Jäger.

Der Vegetarianismus.

Daß das praktisch Gute und Wahre an dem Doktrinarismus seinen größten Feind hat, aber ihn auch stets besiegt, ist eine alte Geschichte, tritt mir aber gerade in der vorliegenden Frage wieder besonders lebhaft vor Augen. Der Vegetarianismus präsentirte sich mir nämlich zuerst im Gewand einer Doktrine und zwar folgender:

„Der Mensch gehört seinem Zahnbau, der Beschaffenheit seiner Verdauungswerkzeuge und seiner systematischen Stellung nach zu den Affen, insbesondere zu den sogenannten Menschenaffen. Da nun diese Thiere Frugivoren (Früchteesser) sind, so bilden Früchte die natürliche Nahrung des Menschen und der Fleischgenuß ist unnatürlich.“

Dieser Doktrin bin ich stets entgegengetreten und thue das auf Grund von praktischen Erfahrungen, die ich hier in Kürze niederlegen will, noch.

Ich war fast 5 Jahre technisch-wissenschaftlicher Leiter eines Thiergartens, und in diesem Beruf bereiten einem wenig Thiere wegen ihrer hinfälligen Gesundheit so viel Schwierigkeiten wie die Affen. Als ich in jenen Beruf eintrat, war die Sachlage die: Man behandelte durchweg die Affen als Frugivoren, d. h. fütterte sie mit Obst, Zwiebel, Carotten, Reis, Kartoffeln zc., daneben aber doch noch mit Milch; der Effekt war, wie in der Zeitschrift des zoologischen Gartens zu Frankfurt niedergelegt ist, eine jährliche Sterblichkeit von 50 %! Die Haupt- — ja fast ausschließliche Todesursache war Lungenschwindsucht. Folgende Beobachtung brachte mich auf andere Wege.

Ich besaß zwei Mandrill, die bald nach ihrer Ankunft alle Zeichen der Schwindsucht (Phthise) erkennen ließen. Als ich sie eines Tages beobachtete, kam aus einem Loch im Käfig eine Maus hervor. Mit raschem Griff faßte ein Mandrill dieselbe und verzehrte sie mit außerordentlicher Gier.

Hiebei erinnerte ich mich an zweierlei:

1) An die günstigen Erfahrungen, welche ich bei zwei tuberkulösen Verwandten mit dem sogenannten „kaltbereiteten“ Liebig'schen Fleisch-extrakt (ja nicht zu verwechseln mit dem „künstlichen“ Fleischextrakt

Liebigs), d. h. einer Auflösung von Fleisch in $\frac{1}{1000}$ Salzsäurelösung gemacht hatte.

2) daran, daß Gelüste, die bei Kranken auftreten, ein Fingerzeig der Natur sind, dem ein Arzt stets folgen soll — ich spreche darüber später einmal ausführlich.

Von da an behandelte ich meine Affen sammt und sonders als Omnivoren d. h. Allesesser und der Erfolg war ein ganz auffallender.

Von den Mandrillen starb zwar der eine nach wenigen Wochen voll Tuberkel, der andere aber erholte sich, lebte noch über ein Jahr und als er starb, fanden sich nur verkreidete Tuberkel und als Todesursache ein Herzleiden. Die Hauptsache aber war, daß die gesammte Affensterblichkeit von 50 % auf 20 %! herabgemindert wurde. Auf mein Anrathen befolgten meine Kollegen an den andern Thiergärten Deutschlands das gleiche Regime mit gleichem Erfolg.

Hiezu gesellt sich die Thatsache, daß die Affen auch im Freileben keineswegs ausschließliche Frugivoren sind, sondern daneben mit derselben Gier und Fündigkeit alle möglichen Insekten, Gewürm, Schnecken, Vogeleier, junge Vögel, Mäuse u. s. f. verzehren. Somit stand für mich fest: die vegetarianische Doktrin ist falsch und von da an bekämpfte ich die Lehre. Bestärkt wurde ich in dieser Anschauung durch folgendes:

Mein chronisches Verdauungsleiden (Dyspepsie) besserte sich erheblich, als ich anfang, Kartoffeln, Mehlspeisen, Hülsenfrüchte, die mir stets die stärksten Beschwerden verursachten, zu meiden und mich mehr an Fleischnahrung zu halten.

So stand die Sache, als ich meine bekannten Freunde über die Wirkung der Nächststoffe machte und meine Lehre vom Wollregime aufstellte.

Auch hier trat wieder sofort der leidige Doktrinärismus als Feind des praktisch Guten auf. Mein Wollregime wurde von den Doktrinären des Vegetarianismus (z. B. E. Wechsler, Wollbold u. s. w.) heftig angegriffen. Das nützte aber ebensowenig als die doktrinären Angriffe aus anderen Lagern (z. B. Neclam und neuerdings P. Niemeyer): das praktisch Gute des Wollregimes brach sich Bahn und zwar nicht bloß bei den Omnivoren, sondern in ganz besonderem Maße gerade bei den Vegetarianern trotz der Creiferung ihrer doktrinären Führer, so daß schon vor einem Jahr einer derselben im „Naturarzt“ das Geständniß ablegte: „das Wollregime sei eine Macht geworden, mit der man zu rechnen habe“.

Seit dem bin ich in fortwährenden Kontakt mit Vegetarianern gekommen und zwar brieflich wie mündlich, und glücklicherweise nicht mit den Doktrinären, sondern mit den schlichten verständigen Naturen, deren Grundsatz ist: Prüfet alles und das Beste behaltet!

Aus den so erlangten Mittheilungen über persönliche praktische Erfahrungen, die mir stets höher stehen als jede Doktrin, gewann ich zunächst die Ueberzeugung, daß beim Vegetarianismus Doktrin und

Praxis sich nicht decken, d. h. daß die vegetarianische Lebensweise große praktische Erfolge aufzuweisen hat, aber die doktrinaire Begründung derselben falsch ist.

Die genannten Mittheilungen, meine fortschreitenden Erfahrungen über das Wesen von Krankheit und Heilung, die ich in der wissenschaftlichen Beilage zu dieser Nummer in zusammenfassender und gedrängter Form niedergelegt habe und die mir erst jetzt völlig verständlich gewordenen früheren praktischen Erfahrungen an Thieren als ehemaliger Thiergärtner haben meine frühere Stellung zum Vegetarianismus erheblich geändert und mir auch zu einer andern und wie ich glaube richtigeren wissenschaftlichen Begründung der vegetarianischen Lebensweise verholfen.

Meine Leser kennen zur Genüge meinen Grundsatz: „Krankheit ist Gestank“, d. h. alles was stinkt, macht krank oder disponirt wenigstens zu Erkrankungen und zwar um so mehr, je übler der Geruch ist.

Thatsache ist nun, daß der Rothgeruch der Fleischfresser viel stinkender ist als der von Pflanzenfressern. Davon kann man sich an den Raubthierhäusern der Thiergärten und in den Menagerien leicht überzeugen.

Daß dieser Unterschied nicht von der spezifisch verschiedenen Natur dieser Thiere herrührt, sondern von ihrer verschiedenen Nahrung, beweist die tausendfältige Erfahrung mit unseren Hunden. Ein mit Fleisch gefütterter Hund hat eine so penetrante Ausdünstung, daß niemand einen solchen, namentlich einen großen, als Zimmergenossen erträgt und daß es deshalb fast allgemeine Praxis ist, nur Hofhunde mit Fleisch zu füttern, Zimmerhunde dagegen vorzugsweise vegetarisch zu ernähren, trotzdem daß das **nicht** ihre **natürliche** Nahrung ist.

Man sollte nun meinen, daß den Zimmerhunden diese unnatürliche Nahrung schlecht bekomme, aber das gerade Gegentheil ist der Fall: Zimmerhunde, die man unverständigerweise wesentlich mit Fleisch füttert (es geschieht das besonders bei kleinen Thieren, da man hier vom Ausdünstungsgeruch weniger belästigt wird), sind keineswegs gesünder als vegetarisch ernährte, sondern disponirt zu Ausschlagkrankheiten, Verdauungsleiden, hitzigen Krankheiten, Hämorrhoiden u. s. w. Der populäre Ausdruck für diese ganz bekannte Sache ist: Fleischfütterung ist für Zimmerhunde zu hitzig, und doch wird auf der andern Seite kein Mensch bestreiten wollen, daß der Hund, als zugehörig zu Füchsen und Wölfen, mit demselben Zahnbau, Darmbau u. wie diese, von Natur ein Fleischfresser ist.

Die Sache ist eben die: Jedes Geschöpf hat eine sogenannte natürliche Nahrung, allein sobald dasselbe seinen natürlichen Verhältnissen entzogen und unter unnatürliche gebracht wird, so ist eine Aenderung derselben erforderlich. Das gilt vom Fleischfresser ganz besonders, aber auch vom Pflanzenfresser. Die Viehzüchter wissen

z. B. sehr gut, daß für Stallvieh Heufütterung gesünder ist, als Grünfütter und doch ist nur letzteres die natürliche Nahrung.

Nun gehen wir zum Menschen. Für dessen leibliche Natur gelten dieselben Gesetze wie für die Thiere und wer es noch nicht weiß, kann sich an sich selbst überzeugen: bei vegetarischer Lebensweise ist der Geruch der Ausleerungen sowie der Hautausdünstung weit weniger penetrant als bei Fleischnahrung, und darin liegt meiner Ueberzeugung nach der Grund der unleugbaren Erfolge der vegetarischen Lebensweise bei zahlreichen Krankheitsfällen, sowie seine hygienische Bedeutung, denn die meisten Kulturmenschen leben eben unter denselben Bedingungen wie die Zimmerhunde, d. h. im eingeschlossenen Raum, in welchem sie sich durch ihre eigene Ausdünstung vergiften und zwar um so leichter und intensiver, je übelriechender dieselbe ist.

Der Vegetarianismus bekämpft also, freilich ohne davon bisher eine bestimmte Vorstellung gehabt zu haben, ganz denselben Feind wie ich mit meinem Wollregime und es ist somit völlig natürlich, daß gerade unter den Vegetarianern das Wollregime sofort Anhänger und zwar begeisterte fand: ihr Feind, nämlich ihr eigener Kothdust, trieb sie zuerst der vegetarischen Lebensweise in die Arme. Die einen fanden dort Heilung ihrer Leiden, die anderen, bei denen die äußeren und inneren Bedingungen noch ungünstiger waren, nur Linderung und diese wurden mit richtigem Instinkt, weil ihnen der Feind immer noch, wenn auch weniger intensiv, im Nacken saß, auch Wollene.

Das zweite, was Wollene und Vegetarianer verbindet, ist ein negatives Element, das mir fortwährend aus den Berichten beider entgegentritt: Sie mußten sich am eigenen Leibe von der Unzulänglichkeit der offiziellen Medizin und Hygiene überzeugen und dieß trieb sie in die Arme der nichtoffiziellen, wozu ja auch mein Wollregime wie der Vegetarianismus und die Homöopathie gehören.

Die nächste Frage ist nun: soll ich meinen Lesern und Anhängern auf Grund des Obigen die vegetarische Lebensweise empfehlen? Diese Frage ist weder mit ja, noch mit nein zu beantworten und zwar darum:

Bei der Nahrung kommt es nicht bloß auf die Beschaffenheit des aus ihr sich entwickelnden Kothdustes an, sondern auch auf den Grad ihrer Verdaulichkeit und Nahrhaftigkeit. In diesen Punkten ist die Fleischnahrung der vegetabilischen ganz entschieden überlegen, d. h. nicht so, daß alle und jede Fleischnahrung aller und jeder pflanzlichen überlegen wäre, z. B. sehr fettes Fleisch ist schwerer verdaulich als viele Obstsorten, und Hülsenfrüchte stehen an Nahrhaftigkeit dem Fleisch sehr wenig nach, allein im Großen und Ganzen läßt sich obiger Ausspruch nicht umstoßen. Wo es sich also um intensive Ernährung nach Zeit oder Raum handelt, kommt man mit Fleischnahrung

entschieden weiter als mit reiner Pflanzenkost und die Vegetarianer (wenn auch nicht alle) haben diese Unzulänglichkeit der Pflanzenkost auch praktisch dadurch anerkannt, daß sie zwei der anerkannt nahrhaftesten und leichtverdaulichsten thierischen Nahrungsmittel, Milch und Ei, in ihre Speisekarte aufgenommen haben, also von der Prinzipienreiterei zum Effektizismus übergegangen sind. Auf diesem Boden, aber auch nur auf diesem, kann ich mit dem Vegetarianismus vollständig Frieden schließen und zwar so:

Für den, dessen Leiden von der Entwicklung konzentrirter Rothdünste herrühren, bieten sich zwei Wege: Wollregime und vegetarische Lebensweise. Er kann entweder den einen oder den anderen oder beide wählen.

Das letztere empfehle ich nun insbesondere denjenigen Zimmermännchen, bei welchen zu dem Aufenthalt in geschlossenen Raum sich noch geringer Bedarf an Nahrung wegen zu leichter Beschäftigung gefehlt, sagen wir kurz: solchen, welche ihr Beruf zwingt, in Zimmern zu faulenzeln, wie z. B. vielen Subalternbeamten, die oft genug völlig unthätig auf die Befehle ihrer Vorgesetzten zu warten haben, oder Personen, die nur leichte einseitige Arbeiten zu verrichten haben, wie Abschreiben, Nähen, Stricken, Lesen u. s. f.

Auf der entgegengesetzten Seite stehen solche, die schwer — körperlich oder geistig — zu arbeiten haben oder aus andern Gründen eine leicht verdauliche intensive Ernährung bedürfen. Diesen werde ich nach wie vor von ausschließlich vegetarischer Lebensweise abrathen, aber auch von zu ausschließlicher Fleischnahrung, sie sollen bei gemischter Nahrung bleiben und das Wollregime annehmen.

Zwischen diesen beiden Extremen liegen zahlreiche Mittelfälle, denen ich nur den Rath geben kann, dem ich selbst stets folge und bei dem ich mich wohl befinde: „Prüfet alles und das Beste behaltet!“ Diesen Rath gebe ich ihnen sowohl bezüglich des Vegetarianismus als bezüglich des Wollregimes.

Man hat mir neulich in einer englischen Zeitung (dem Spectator) vorgeworfen, ich sei ein Mann, der zwar ein gutes Prinzip habe, allein auf dem besten Wege sei, dasselbe todt zu reiten. Der kennt mich schlecht: mein einziges Prinzip, das ich allenfalls zu Tod reite, ist das: „Prüfet alles und das Beste behaltet!“ Meine Praktik als öffentlicher Lehrer und Berather ist: ich empfehle das, was ich mit vielen Andern als das Beste erkannt habe, nicht mit der Forderung der unbedingten Anerkennung und Beugung unter meine Autorität, wie das so häufig von Leuten in meiner Position geschieht, sondern einfach als etwas, was sich bei Vielen erprobt hat und deshalb werth ist, auch von Andern probirt zu werden. Das einzige, was ich verlange, ist, daß man das Wollregime nicht so probirt, wie z. B. Herr Sanitätsrath Dr. B. Niemeyer (siehe Nr. 9 pag. 130), sondern richtig und ganz. Denselben Standpunkt nehme ich auch beim Vegetarianismus ein. Die menschlichen Naturen und Existenz-

bedingungen sind so ungemein verschiedenartig, daß Niemand mit dem Anspruch auftreten kann, er habe etwas, was für Alle paßt. Das habe ich in meinen Veröffentlichungen über das Wollregime wiederholt ausgesprochen und in der Praxis auch bestätigt gefunden: es gibt einzelne Naturen resp. Krankheitszustände oder Krankheitsstadien, bei denen das Wollregime seinen Dienst versagt, ja sogar gar nicht ertragen wird, selbst bei ganz richtiger Durchführung. Ich bin nun fest überzeugt, daß diese Fälle eine beträchtliche Verminderung erfahren werden, sobald mit dem Wollregime auch noch das Farbstoffregime verbunden wird, allein ich bin auch dann noch auf einzelne Mißerfolge gefaßt und deshalb werde ich stets der Methode des „Probirens“ treu bleiben und mich von dem Unfehlbarkeitsdünkel freihalten, wie ich ihn bei Andern stets bekämpfe.

Aus Briefen von Wollenen.

3) Herr M. in R. schreibt:

Herr Hofrath Prof. Dr. K. der in einem von meinen Häusern wohnt und dem ich von meiner Reise zu Ihnen erzählte, trug mir auf, Sie zu grüßen. Er ist in seinem Urtheil über Sie schon um 50 Proz. milder als zur Zeit der Naturforscherversammlung in Baden-Baden. Noch 10 Jahre, und Sie werden der gefeiertste Mann sein.

4) Frau H. P. in Graz schreibt:

Ich bin ganz entzückt über die Bekleidung und spreche allen Bekannten zu; im Juni kommt von hier ein Arzt eigens, um sich die Wäsche und Bett für sich und seine Familie einzukaufen.

5) Herr Baumeister H. in S. schreibt am 25. Juni:

Hochgeehrter Herr Professor!

Im Monat Januar habe ich Ihnen einige Mittheilungen über meine Körperkonstitution und Lebensweise zugesandt. Sie hatten die Freundlichkeit, mir in einigen Zeilen zu erwidern, bezeichneten mein spezifisches Gewicht als ein recht ordentliches und empfahlen mir, zum Wollregime überzugehen, da ich jeden Sport leichter und gefahrloser betreiben und auch ohne Nachtheil zeitweise einstellen könne. Ich habe Ihren Rath befolgt und hat der Erfolg meine Erwartungen weitaus übertroffen: wenigstens in ersterer Hinsicht, zur zweiten Probe bin ich bis jetzt noch nicht gekommen, da ich immer noch in der glücklichen Lage bin, den größeren Theil des Tages unter dem freien Himmel und mit körperlicher Bewegung zubringen zu können.

Seit Februar bin ich, wie schon bemerkt, vollkommen in der Wolle (mit Ausnahme von Stiefel und Hemdkragen) und ich möchte jetzt schon meine Gesundheit mit der des Jagdhundes vergleichen, denn mit meinem Pferde möchte ich die Proben der Wetterfestigkeit nicht riskiren, die ich schon bestanden habe. Darüber bin ich so glücklich, daß ich mich gedrungen fühle, Ihnen, verehrtester Herr Professor, meinen aufrichtigsten Dank auszusprechen.