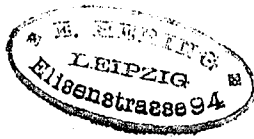


8° 4542.

**Geschenk des Deutschen
Vegetarier-Bundes.**



Nur Pflanzenkost!

oder

die vegetarische Diät.

Ein

naturgemäßes Mittel,

die

Gesundheit des menschlichen Körpers und Geistes
zu erhalten.

Nach dem Englischen

des

Charles Lane.

Mit sieben Holzschnitten.



Breslau,
Verlag von Joh. Urban Stern.
1854.

30781

Empfindungen wird den Leser befähigen, ruhig das entgegen zu nehmen, was ihm in Aufrichtigkeit und in der Hoffnung geboten wird, daß praktische Maßregeln mit dem Zweck der Reinheit, Einfachheit und des Friedens von Jedem angenommen werden möchten.

Gesetz der menschlichen Ernährung.

Erstes Capitel.

Einleitung — Gang der Wissenschaft — Vernachlässigung physiologischer Wahrheit — Krankheit nicht ohne Ursache.

Welcher Plan oder welches System zur Beförderung menschlichen Fortschrittes auch aufstuchen mag, immer wird es, eben um seines Zweckes willen, wenigstens einen Theil der allgemeinen Aufmerksamkeit zu fesseln im Stande sein. Die Wohlfahrt des Menschengeschlechts an Geist und Körper, in der Gesellschaft und in der Familie, in der Literatur, Politik, Philosophie und Religion, ist so innig verbunden, eine Gewohnheit mit der andern so fest verzweigt und verstrickt, daß auch nicht eine verstoßen werden kann, ohne zugleich nachhaltig auf die andern zu wirken. Mit Ausnahme der Diäts-Reform hat bis jetzt noch jede einen gebührenden Theil der öffentlichen Aufmerksamkeit erhalten. Während die Trink-Gewohnheiten der Gesellschaft durch die gebiegensten Wortführer der Reformation für würdig gehalten wurden, hat man die des Essens weniger beachtet, weil man da doch hätte die Kröche wechseln, oder vielmehr, weil man einen launenhaften Geschmack und ungeklärten Gannnen hätte aufgeben müssen. Der sinnliche Theil des Menschengeschlechts studirt Diät nur mit der Aussicht auf Gratifikation, die Mentalisten halten den Gegenstand ihrer Notiz nicht würdig; sich über Punkte der Anatomie und Physiologie unterhalten, könnte ja so leicht poetische und sympathetische Gefühle verletzen. Den beschwerlichen Folgen nun der Irrthümer unserer Vorfahren, und der Gewohnheiten, in die wir so gedankenlos eingeführt worden, können wir nicht entgehen. Die Prävalenz der Krankheiten müßte allein schon hinreichend sein, die Aufmerksamkeit auf jedes mit dem Körper verbundene Factum zu lenken. Statt dessen wird die Krankheit häufig als ein Zufall angesehen, der eben zufälligerweise eintritt, wie ein Beinbruch beim Tisch, für dessen Reparatur man nur zum Handwerker senden darf, um Alles wieder ins alte Gleis zu bringen.

Aber der Doctor ist kein solcher Mechaniker, und der wahre Arzt verspricht sich viel von den hygieinischen Gesetzen, als begünstigt durch die beständig wiederkehrende Nahrungs-Ergänzung.

In alten Zeiten haben die größten Gesetzgeber und Gründer des Volks und der Nationen diesem Gegenstande ihre ernsteste Aufmerksamkeit geschenkt, später aber ist er wegen des wissenschaftlichen und literarischen Fortschritts vernachlässigt worden, der zwar auf seinem Plage eine sehr ehrenvolle Rolle spielt, keineswegs aber das Privilegium besitzt, den Gegenstand der Diät unserm Geiste zu entfremden. Diese wenigen Andeutungen werden hier nur in dem Vertrauen vorgeführt, daß man recht bald erkennen möchte, wie innig die Diät mit jeder Art menschlichen Fortschreitens verbunden sei.

Während wir die großen Entfernungen der Sonne, der Erde und des Mondes von einander gemessen und mit den Elementar-kräften der Naturkörper bekannt sind; während wir Entfernungen mit unerhörter Schnelligkeit durchstiegen und Depeschen mit Blitzesschnelle expediren können, haben wir eine weise und glückliche Behandlung unseres eigenen Selbst vernachlässigt. Die beste Methode für die Entwicklung unseres Geistes sowohl als des Körpers ist noch ein unausgeübtes, wenn nicht ungelöstes Problem. Schon das bekannte Sprichwort zeigt an, daß „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ als doppelter Segen unzertrennbar erreicht werden müsse. — Was dem Einen zusagt, ist auch für den Andern günstig; darum wird der geistig Arbeitende die Untersuchung physiologischer Gewohnheiten und deren Reformation nicht ungestraft verschmähen. Wenn wir nicht disponirt sind, in neue Erforschungen einzugehen, so müssen wir wenigstens die wissenschaftliche Kenntniß, die wir bereits besitzen, in ihrem höchsten Zwecke anwenden. — In Litteratur und Gewerbeswesen stehen die Türken hinter uns, im Baden und vielen persönlichen Gewohnheiten aber übertreffen sie alle andern europäischen Nationen. Wenn die Wohlthaten der Gewerbs-Arbeiten klar und anerkannt sind, so stehen die Vortheile der körperlichen Kleinheit außer aller Frage. Lassen wir unser Wissen nicht völlig durch todtte Stoffe absorbiren, wodurch die göttliche Form unseres Körpers so weit vernachlässigt wird, daß er nicht länger das harmonische Instrument des Geistes sein kann! Das ist die große Bestimmung des Körpers, und was immer die Verminderung oder Zerstörung seiner Elastizität oder Schnelligkeit in der Handlung bewirkt, greift auch verlezend in den Geist ein. Daß die Gesundheit durch die wahre Natur der zur Nahrung gebrauchten Substanzen unterhalten, durch eine entgegengesetzte aber die Krankheit eingeführt oder entwickelt wird, ist, weil von den Alten so gut verstanden, deßhalb jetzt nicht weniger wahr. In den am wenigsten kritischen Lebensjahren, während der Gründung des

menschlichen Gebäudes, geschieht die Wahl der Nahrung häufiger aus Laune oder Appetit, als aus Beurtheilung oder reinem Instinct; Liebe und Zuneigung unterstützen eben so häufig die Krankheit als die Gesundheit. Wie gewöhnlich ist die Periode der Kindheit gefährlich oder verhängnißvoll! Für diese Wahrheiten liefert die furchtbare Liste der Krankheiten, die das überladene Gedächtniß nur mit Schwierigkeit behalten kann, den weitläufigen Beweis. Die Evidenz von einem großen Irrthum oder Unrecht könnte nicht stärker sein. Man kann unüblich glauben, daß ein so großer Belauf von physischen Leiden, wie ihn kein anderes Thier zu tragen hat, die unvermeidliche Bestimmung oder die bestmögliche Lage für das Menschengeschlecht sei. Gewißheit über die wahre Diät und über die Gesetze zur Erreichung und Bewahrung der Gesundheit zu erlangen, muß demnach wohl nicht nur als Pflicht, sondern als hoffnungsvollster und begeistertester Forschungsgegenstand erscheinen. Das gegenwärtige Jahrhundert ist berühmt wegen seiner eifrigen Wiederbelebung der Philosophie von der Ursache und Wirkung; während wir diese nun für jeden andern Theil des Studiums und der Beobachtung anwenden, wäre es denn nicht eben so ungereimt als nachlässig, die Meinung weiter zu unterhalten, als seien Krankheiten und früher Tod nur die Wirkungen des besondern Eintritts einer Universal-Ursache? Solche Gedanken gehören einer finstern und abergläubischen Aera an.

Wenn wir den Einfluß der Nahrung soweit hervortreten sehen, daß die Knochen eines mit Krappwurzel genährten Schweines sich roth färben, so dürfen wir auch gar nicht zweifeln, daß der Einfluß der Diät in manchen Fällen mächtiger und eindringender sein mag, als das Gesetz der Assimilation, das mit der Aufgabe der Rectifizirung aller Irrthümer und Fehler in der Nahrung betraut zu sein scheint. Warum sollte man die Permanenz der aus einer falschen Diät hervorgegangenen Uebel mehr bezweifeln als die aus falschem Getränk resultirenden? Die Nachtheile der berausenden Flüssigkeiten mögen der Befriedigung rascher folgen, aber die zerstörenden Resultate überfüllter, fester Stoffe mögen mehr tief und dauernd sein. Beide Irrthümer verbunden, vervielfältigen unzweifelhaft die Uebel, aber das Vermeiden hitziger Getränke ist nicht hinreichend, um dem menschlichen Körper Mäfern, Kinderblattern, Scropheln, Podagra und den langen Katalog prävalirender Leiden fern zu halten, wenn nicht Enthaltbarkeit von Thierfleisch damit verbunden ist. — Wäre es Gewohnheit, das Fleisch roh zu verzehren, die Menschheit würde einer fortwährenden Fieberhitze und unnatürlichen Aufregung unterworfen, die Race zu jeder thierischen Neigung aufgelegt sein. Wenn wir aber sehen, daß die gezüchteten Hausthiere, welche der Civilisation zur Consumtion dienen, in der Regel die Opfer von Krankheiten sind, die durch ungeeignete Nah-

rung und unnatürliche Gewohnheiten entstanden, so sehen wir, daß sich die Consumenten einer Fleisch-Diät eine doppelte Ladung von Krankheit und Corruption aufstapeln, wie sie sich im menschlichen System nach dem Gebrauch mehrlhaltiger und fruchttragender Vegetabilien niemals anhäufen könnte. Die Kunde des Uebels wird indessen noch durch die Belegung unserer Gärten und Felder mit frischem thierischem Dünger vervollständigt, wobei eben die Pflanzen erkranken, der Boden selbst aber, ein korrumpirtes Mißweeß, der Reform eben so bedürftig wird, wie eine menschliche Constitution.

Eine getreue Geschichte der menschlichen Diät würde einen sehr curiosen und interessanten Band bilden. Wenn wir zugleich noch einen Bericht über die Krankheiten hinzusetzten, welchen der Mensch in verschiedenen Zeitaltern unterworfen gewesen, die Geschichte würde alle andern Annalen an Nützlichkeit und Anwendbarkeit zu menschlichem Fortschritt übertreffen. Alle Ueberlieferungen scheinen darin übereinzustimmen, daß es eine Zeit gegeben, in welcher der Mensch kein Thierleben der Nahrung wegen vernichtet, sondern seine Nahrung aus dem Ueberfluß der Früchte, Körner und Kräuter entnommen, ergözend das Auge und den Gaumen, dem Magen verwandt und dem Baue gesund. Ueber den Ursprung des Fleischgenusses sind von Zeit zu Zeit verschiedene Ideen aufgetaucht. Nach der Bibel folgte er dem ersten Morde. Nach Andern soll die Gewohnheit aus dem Umstande entsprungen sein, daß sich einst hungrige Priester in einem heidnischen Tempel an dem geweihten Opferfleisch vergriffen und durch Wiederholung dieses Mißgriffes an der immer süß schmeckenden verbotenen Frucht Gefallen fanden. Das Verbot Moses', das göttlichen Ursprunges oder wie Vorschriften einer weisen und wohlwollenden Menschheit aussah, ist unzweifelhaft sowohl durch Erfahrung als Wissenschaft autorisirt. — Auch Mahomet war streng genug, das Schweinefleisch zu verbieten, und steht durch sein Verbot des Gemusses herauschender Getränke als einer der ersten Enthaltensmenschen da. Es ist ein sonderbares Moment diätetischen Mißganges, daß Nahrungsartikel, die für Juden und Araber zu krankmachend sind, für Christen gut sein sollen.

Wenn wir das Menschengeschlecht als ausgegangen von einem wilden und rohen Zustande betrachten, gleichviel ob es sich früher auf einer höhern Stufe befand oder nicht, so werden wir den sich darstellenden Facta's auf der Erde in den letzten Jahrhunderten und vielleicht im jetzigen Augenblick nicht so gar fern stehen; denn aus dem Cannibalismus hat sich nur ein verfeinerter Tisch emporgeschwungen, die Rohheit ist fein übertüncht worden und hat sich in andere, oft viel gefährlichere Formen verwandelt. Die für den Menschen wie für die andern Thiere eben so unabweißbare Nothwendigkeit der Nahrung läßt sich, wenigstens in einigen schönen Klimaten, ohne jede Zusammenkunft mit der Thierwelt erfüllen. —

Eine kühne Anstrengung des guten Genius und des Wohlwollens wird erfordert, um den fleisshessenden Menschen mit Feld und Garten allein zu versöhnen. — Der von den Quadrupeden nur wenig entfernte Mensch wurde, wie das schlechteste von ihnen, ein Raubthier. Er ergreift Alles, was die Begierde des Hungers befriedigt, und wenn die Thiere selten werden und die Bevölkerung anwächst, wird er den Menschen bekriegen und ihn zur Beute machen. Der unzivilisirte Mensch ist indessen noch mehr begünstigt als der zivilisirte, und zwar insofern, als das Fleisch der wilden Thiere, die ihre Nahrung instinctgemäss suchen, nicht so mit Krankheit behaftet ist, wie das unserer verstümmelten und überfütterten Hausthiere, in dem zu schwelgen unser modernes Raffinement nicht satt wird.

Zweites Capitel.

Anatomic &c.

Jedes Thier hat seinen bestimmten Platz — Der Tiger — Das Schaf —
Der Drang-Dulang — Der Mensch — Zähne, Magen, Eingeweide &c.
— Universalität der mehrlhaltigen Vegetabilien und Früchte — Bestimmende Elemente des menschlichen Körpers — Organische Chemie.

In jedem Thiere noch, welches der Beobachtung des Menschen unterworfen gewesen, wurde ein schöner Einklang zwischen der anatomischen Structur des Körpers, der Diät, der Gewohnheit und jedes Haushaltes gefunden, dem das Thier unterworfen ist. Die Haut, die Pfoten oder Klauen, die Zähne, die Eingeweide und die Knochen haben eine harmonische Beziehung zu jeder andern sowohl als zu der klimatischen Nahrung, der Lage &c., in welcher die Entwicklung des Thieres bestimmt ist. Jedes Thier hat seinen bestimmten und deutlichen Platz in der Scala der komparativen Zahl und Einrichtung der Knochen, in der Verwickelung oder Einfachheit der Eingeweide, in den Vorrichtungen, um Gegnern zu widerstehen und um Nahrung zu erlangen. — In allen diesen Beziehungen erblickt man eine bewundernswerthe und geläuterte Uebereinstimmung. — Von diesem Gesetz ist keine Creatur ausgeschlossen. Ihre wahre Entwicklung und ihr volles Glückmaß hängt von dieser Harmonie und einer Gleichförmigkeit in ihr ab.

Daß der Mensch von diesem Universalgesetz organischer Anwendbarkeit ausgeschlossen sein sollte, kann man nicht annehmen, weil dies eine in der ganzen Natur nicht wieder vorkommende Anomalie bilden würde. — Jedes Thier hat seinen genau bestimmten Platz und konkurirt mit einer andern Organisation; es wäre dann wenigstens kein Grund aufzufinden, warum der Mensch, als ein Geschöpf, nicht ebenfalls einen Zustand finden sollte, in dem seine höchste animalische Entwicklung erreicht wird. — Wenn auch die Idee von höher oder niedriger mit der thierischen Scala sehr wohl verbunden sein mag, so giebt es doch keine in zwei widersprechende Lagen placirte Race oder irgend einen Mißklang zwischen der Nahrung, zu der irgend ein Thier instinctmäßig angetrieben, und für welche es vortheilhaft disponirt ist.

Dieser Ansicht entgegen ist häufig angenommen und behauptet worden, daß dem Menschen in diätetischer Beziehung keine solche eigenthümliche Stellung angewiesen, sondern daß er in Betreff seiner

Bedürfnisse sicher über die ganze Schöpfung rangirt wäre, kurz, daß er Alles genießen dürfe. Daß sich die menschliche Race nun in jeder nur denkbaren Art von Ertrag, von der Erde bis zu ihrem eigenen Fleische ergangen hat, ist ein unbestreitbares Factum. Aber degradirende und brutalisirende Handlungen der Nothwendigkeit oder der Laune können kein Normalgesetz bilden. Wenn die Ausföhrung der That des Menschen eben deshalb als eine Rechtfertigung derselben dienen soll, so ist der Mensch, rationell und eigentlich ein Kannibale. Bei der Macht der befestigten Gewohnheit, dem Verlangen des Appetits und der Konkurrenz der Welt scheint es wirklich schwierig, eine klare Uebersicht unserer eigenen Construction zu gewinnen. — Es unterliegt indeß keinem Zweifel, daß der Mensch ebensowohl in der Diät-Skala, als in jener der Ossifikation und Reproduction eine bestimmte Stelle einnimmt. Es ist unsere Pflicht, wo möglich alle fremden, durch Vorurtheil erzeugten Meinungen zu verschonen und unparteiisch auf den menschlichen Bau zu blicken, weil er den Regeln der Analogie und den Gesetzen der vergleichenden Anatomie eben so sehr unterworfen sein muß, als jeder andere thierische Körper.

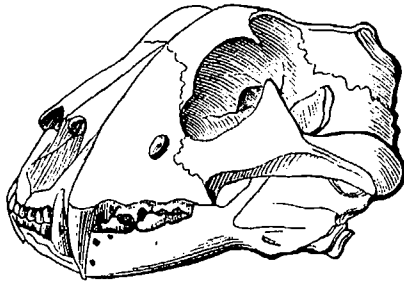
Wollen wir diese Forschung auf seine gesekliche Basis geleiten, so werden wir die Kau- und Verdauungs-Organe, und die allgemeinen mit der Nahrung verbundenen Fähigkeiten zuerst in unsere Betrachtung ziehen müssen. — Im Hinblick auf die verschiedenen Geschlechter der Thiere in ihrem wilden oder unversälschten Zustande appelliren wir abermals an die instinctiven Gesetze. Da wohl Niemand behauptet, daß der Mensch eine ausschließlich aus animalischen Substanzen bestehende Diät annehmen soll, so wäre die Frage in der Weise zu stellen: „Soll der Mensch in Anbetracht seiner Natur seine Nahrung gänzlich aus dem vegetabilischen Reiche wählen, oder soll er das Thierfleisch mit vegetabilischen Substanzen mischen?“

Um den Gegenstand nicht durch eine Menge von Beispielen zu verwickeln, wollen wir uns einerseits auf ein entschieden karnivorisches, andererseits auf ein entschieden herbivorisches Thier beziehen, um zu sehen, wie sich die menschliche Structur von einem der beiden unterscheidet oder ihm gleicht, und dann ein Beispiel von einigen Thieren anführen, deren Structur sich der menschlichen am meisten nähert. Durch das erste müßen wir lernen, was wir vermeiden, durch das zweite, was wir annehmen sollen.

Wenn die Zähne des Tigers (auf der beige druckten Figur 1. getreulich wiedergegeben) oder irgend eines anderen Spezimens der Katzen-Race geprüft werden, finden wir sie von einem sehr markirten und entschiedenen Charakter. Statt wie beim Menschen eine eng an einander schließende, gleich hohe Reihe aufzuweisen, finden wir diese Zähne zugespitzt, gezackt und gekreuzt. Diese letzteren

sind die *dentés caninae* und für das Zerreißen und Zerkauen des Fleisches nothwendig. Dieses Thier hat auch nur eine einfache

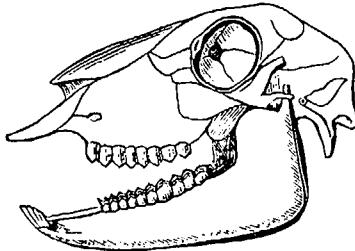
Fig. 1.



Bewegung der Kinnbacken, auf- und niederwärts, wie ein Paar Scheeren, und ermangelt auch der den Herbivoren eigenthümlichen, zur Seite gehenden oder mahlen den Bewegung. Diese Begrenzung giebt der eingeschränkten Fähigkeit nachträgliche Kraft und stempelt die Carnivoren-Race. — Diese Construction der Zähne beugt dem feinen Zerkauen der Nahrung vor und ist dem hastigen Verschlingen des rohen Fleisches angemessen.

Der Schädel des Schafes (Fig. 2.) zeigt ein Kaspengelenk von einer ganz andern Construction. Es erlaubt nicht nur, den Mund

Fig. 2.

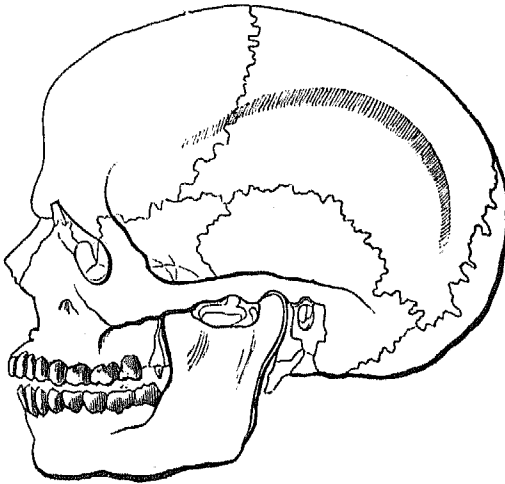


in einer perpendicularen Richtung zu öffnen und zu schließen, wenn auch weniger als beim Tiger, aber es läßt auch einen beträchtlichen

Grad von Bewegung von einer Seite zur andern zu. Die Zähne der Herbivoren weisen nur zwei Arten auf. In der oberen Kinnlade giebt es keine Vorderzähne. Die Mäulzähne sind breit und rauh; die Oberfläche ist indeß vergleichungsweise eben, alle zusammen aber stellen einen Apparat dar, angemessen dem Abweiden der Gräser und grünen Kräuter. Das Charakteristische dieser Thierart, das Wiederkäuen, ist eben so entschieden herbivorisch, als das oben angedeutete karnivorisch.

Im menschlichen Schädel sind die Zähne von dreierlei Art, aber jenen des Tigers nicht ähnlich. Der Haupt-Umriss ist derselbe wie in den herbivorischen Racen, die vorstehenden oder kreuzweisen Zähne aber fehlen gänzlich. Die Vorderzähne (Fig. 3),^{1, 2} ihrer

Fig. 3.

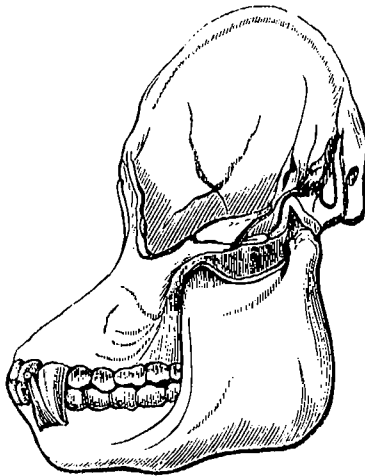


Schneide-Fähigkeit wegen Schneidezähne genannt, sind deutlich für die erste Aufnahme der Nahrung, und zwar mehr von herbivorischer als karnivorischer Art, bezeichnet. Nur scheint die Entfernung zwischen den Vorderzähnen des Schafes und jenen des Menschen fast eben so groß, als zwischen jenen des Tigers und des Menschen. Verfolgen wir den Gegenstand weiter, so finden wir die Nahrung, nachdem sie durch die Schneidezähne zerschnitten, zu den Backenzähnen gelangend, die sie nicht wie in den Carnivoren ober-

flächlich zerreißen, sondern gründlich in feine Theilchen zerreiben, wonach sie, mit Speichel gut vermischt, in den dem Magen angemessensten Zustand gelangt. Zwischen diesen zwei Zahnarten finden sich noch ein Paar von einem Uebergangs-Charakter vor. Sie sind etwas gerundet und gespißt, und überragen leicht die übrige Zahn-Oberfläche. Die menschlichen Kinbacken haben sowohl die vertikale Bewegung des Tigers wie die zur Seite gehende des Schafes, aber keine dieser Bewegungen ist so groß und ausgedehnt wie bei jenen Thieren.

Forschen wir nach den Ergebnissen der vergleichenden Anatomie, so finden wir, daß sich der Mensch, seiner Structur nach, besonders in Anbetracht der Zähne, der Kinbacken, des Magens, der Eingeweide u. am meisten den höheren Racen der Affengeschlechter (*simiae*) nähert. Bei der Prüfung des Schädels des Orang-Utangs (Fig. 4.) bemerken wir, daß die Zahl und die Natur der Zähne genau mit jenen im menschlichen Kopfe übereinstimmt; die spitzigen, eckigen Zähne sind viel länger und spitziger, und von den

Fig. 4.



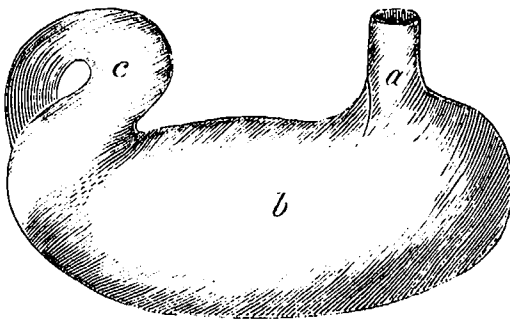
andern Zähnen durch kleine Zwischenräume getrennt, und nähern sich in ihrer Construction viel mehr den spitzigen Zähnen der Carnivoren als den eckigen des Menschen. Die Backenzähne wie die

Schneidezähne gleichen den im menschlichen Haupte so sehr, daß es schwierig ist, sie zu unterscheiden. Der einzige Unterschied liegt darin, daß die Erhebungen der Oberfläche der Mahlzähne des Drang=Dutang mehr hervorstechend und spitz sind. Ebenso gleicht auch die Knochenfügung des unteren Kiimbarkens genau der des Menschen.

Die Hauptregel in der Organisation der Thiere besteht darin, daß sie den Carnivoren=Thieren einen einfachen Magen, bestehend aus einer einzelnen Höhlung, den Herbivoren dagegen einen zusammengesetzten, aus zwei oder mehr verschiedenen Höhlungen bestehend, gegeben hat. Diese Regel hat scheinbare Ausnahmen, wie z. B. beim Pferde, welches, obgleich entschieden auf Kräuter und Körner beschränkt, dennoch nur einen einfachen Magen besitzt, der freilich durch seinen immensen Blinddarm, welcher mehr als das Doppelte der Magengröße besitzt, kräftig ergänzt wird. Ferner hat man bemerkt, daß gewöhnlich die Eingeweide der Carnivoren kurz, die der Herbivoren lang sind.

Bei Erläuterung dieser Gesetze durch Thiere jeder Klasse wird nun zunächst bemerkt, daß (Fig. 5.) der Magen des Löwen von einfacher Construction und die Eingeweide ungefähr dreimal die Länge des Körpers besitzen.

Fig. 5.

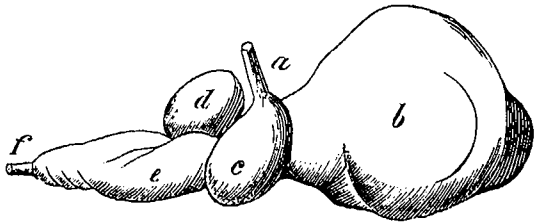


Der Löwen=Magen.

- a. Die Cardia oder Oeffnung in den Magen, von der Gurgel.
- b. Der Magen.
- c. Der Pylorus oder Ausgang vom Magen in den Eingeweidekanal.

Der Magen des Schafes, sowie aller andern wiederkäuenden Thiere, enthält vier Theile, und die Länge des Eingeweidekanals beträgt 26 mal die des Körpers.

Fig. 6.



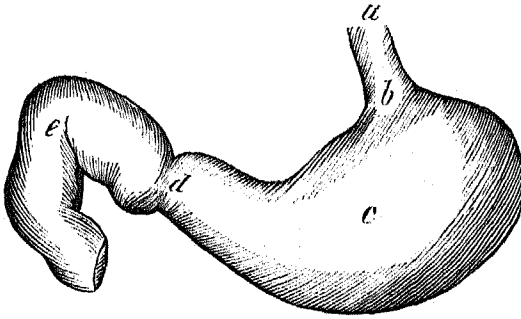
Der Schafs-Magen.

- a. Der Aesophagus oder die Gurgel.
- b. Der Schlund oder Bauch.
- c. Das Reticulum arsinum oder die Honigscheibe.
- d. Das Omasum oder die Nestscheibe.
- e. Das Abomasum oder Mahr, die wahre Verdauungshöhle.
- f. Der Pylorus.

Der Magen des Menschen (Fig. 7.) wird auch häufig als einfach oder einzeln in seiner Construction angenommen, ein Beweis, daß er von der Klasse reiner Herbivoren auszuschließen sei, aber da der Verdauungsprozeß nicht eher vollendet ist, bis die mit dem Magensaft vermischte Speise den Zwölffingerdarm passirt hat, so muß der letztere, und zwar ohne Angehörigkeit, als ein zweiter Magen betrachtet werden, und der Mensch müßte mit gleichem Rechte den Gebrauch des Fleisches verleugnen. Und da ferner seine

Eingeweide zwölfmal die Länge des Körpers besitzen, so ist er sicher von der karnivorischen Gattung ausgeschlossen.*)

Fig 7.



Der menschliche Magen.

- a. Der Aesophagus.
- b. Die Cardia.
- c. Der Magen.
- d. Der Pylorus.
- e. Der Zwölf-Fingerdarm, der zweite Magen oder erstes Eingeweide.

Beim Drang=Dutang ist der Magen einfach und die relative Länge des Nahrungskanals etwas kürzer als beim Menschen.

In genauester Uebereinstimmung mit den in der Wissenschaft der vergleichenden Anatomie aufgestellten Prinzipien, müssen die Nahrungsorgane des Drang=Dutang als der wahre Typus betrachtet werden, mit welchem jene des Menschen verglichen und so der natürliche diätetische Charakter des Menschen bestimmt werden kann. Aber wir haben gesehen, daß überall, wo die Organe des Drang=Dutang sich von den menschlichen unterscheiden, dieses Thier zwischen den Menschen und die Carnivoren=Thiere gestellt und der Mensch somit noch weiter von einem karnivorischen Charakter entfernt wird. Auch ist es wohl bekannt, daß nicht nur der Drang=Dutang, sondern auch alle andern Affenarten in einem vollkommen reinen Naturzustande, wenn ihnen die Nahrungswahl freigelassen wird und sie ihrem unverdorbenen Instincte folgen können, gänzlich Frugi=

*) Illustration of Eating. London. Published by J. M. Smith.

voren oder fruchtessende Thiere sind, weil sie dann ausschließlich von Früchten, Nüssen und andern eßbaren, mehlfaltigen Vegetabilien subsistiren.*)

Selbst wenn wir annehmen, daß der Drang=Dutang in seinem natürlichen Zustande Eier und kleine Vögel eben so leicht wie Früchte verschlingen mag, so kommen wir doch zu obigem Schlusse, wenn wir die Tendenz seiner Organisation in den Punkten betrachten, in denen er vom Menschen abweicht und sich der karnivorischen Structur nähert. Wenn der Drang=Dutang mit noch mehr ausgebildeten Hundszähnen als der Mensch fast gänzlich von Vegetabilien subsistirt, dann darf die Fleisch=Diät unserer Gewohnheit noch weniger eigentümlich sein. Unsere unkarnivorischen Zähne eximiren die menschliche Natur von der oberflächlichen Neigung zu thierischen Substanzen, wie sie beim Drang=Dutang beobachtet wird.

Es giebt übrigens noch ein Factum von unwiderstehlichem Einfluß in der anatomischen Ansicht dieser Frage, nämlich, daß die Zungen aller Carnivoren=Thiere rauh oder mit einer Reihe, abgeschorenen Borsten gleichenden Erhöhungen, etwa wie bei einem, Kaspel genannten Instrument, bedeckt sind, wodurch das Thier in den Stand gesetzt wird, die Haut seiner Beute rein vom Knochen zu ledern. Andererseits haben die aus dem vegetabilischen Reiche sich nährenden Thiere weiche, sanfte Zungen, nur mit zarten Würzchen bedeckt, sind also eben so unfähig, Fleisch auf diesem Wege zu bekämpfen, als es mit den Zähnen zu zerreißen. Zu welcher Klasse die menschliche Race gehört, wäre unnöthig zu erklären.

Hiernach scheint es also, daß des Menschen natürliche und eigentliche Nahrung aus Früchten und mehlfaltigen Substanzen, wie aus Getreidekörnern, Weizen, Hafer, Gerste, Korn, Reis zc. besteht. Kein Theil des Gegenstandes erfordert mehr Aufmerksamkeit als dieser, weil gewöhnlich, wenn von vegetabilischer Diät gesprochen wird, der Geist der Zuhörenden sich augenblicklich zu den Grünzeugläden wendet, und eine bedrückende Idee von faulenden Nüssen, altem, unverdaulichem Kohl zc., aufsteigt, welche der wahren Erklärung der Frage ganz fremd ist. Unter vegetarianischer Diät muß der geeignete Gebrauch von mehlfaltigen Substanzen und Früchten verstanden werden. Die Hinzufügungen von Kartoffeln und andern eßbaren Wurzeln von den kräutartigen Theilen der Pflanzen, abgekocht oder als Salat gegessen, sind Punkte, die durch individuellen Geschmack und Erfahrung bestimmt werden dürften; der wissenschaftliche Schluß ist aber der, daß Früchte und mehlfaltige Stoffe die gewöhnliche und substantielle Nahrung bilden müssen.

Ein ganz angemessenes, die Ansicht über diesen Gegenstand bestätigendes Factum ist das Weidehen des Weizens, des zur mensch-

*) Sylv. Graham, Lectures on the Science of Human Life.

lichen Nahrung anwendbarsten unter den Cerealien, über eine größere Breitenausdehnung, als die meisten andern Pflanzen; er reift fast in jedem Lande, in dem der Mensch seine heimatliche Existenz findet. Von Bengalen bis Schweden, von den Tropen bis nahe zu den Grenzen der arktischen Region kann der Weizen mit Vortheil produziert werden. Ebenso bietet der Mais ein sehr weites Feld von Wachsthum und Nützlichkeit. Obgleich es keine einzige Fruchtgattung giebt, welche ebenso universell verbreitet ist, so ist doch die gemäßigte sowohl als die heiße Zone so reichlich damit versehen, daß, wenn sich dieser Handelsbranche nicht noch rücksichtslose Hindernisse entgegenstellten, diese schönen Geschenke der Natur als die sparsamste und zugleich angemessenste Nahrung auf jeder Tafel figuriren könnten. Es ist gewiß ein sehr unlogischer Beweis, zu behaupten, daß der Mensch, weil er weder Carnivore noch Herbivore sei, beides, d. h. Omnivore sein müsse. Eben so gut könnte man sagen, daß das B, weil es zwischen A und C steht, die Pflichten dieser beiden Buchstaben erfüllen müsse und keine selbständige Stellung habe. Aus einem phytologischen Alphabet würden wir sicher besser lernen.

Ein anderer Grund, mit dem man nicht ungewöhnlich einer frucht- und mehlfaltigen Diät für den Menschen zu opponiren sucht, soll darin bestehen, daß die konstituirenden Elemente des menschlichen Körpers in den Vegetabilien nicht gefunden werden, und daß der Mensch deshalb zu Fleisch seine Zusucht nehmen müsse; wenigstens sagt man, daß diese Elemente, durch Fleisch erlangt, sich fertiger vorfinden. Diese Stelle wird durch Appellationen an die chemische Analyse noch bekräftigt und erscheint in der That vielen Geistern als ganz unwiderleglich.

Die Wissenschaft soll aufklären, sie hintergeht aber zuweilen.*)

Es wird gesagt, daß

Muskeln	=	Fibrin,
Sehnen	=	Gallerte u.
Blut	=	Albumen (Eiweiß) u.
Fett	=	Kohle u.
Knochen	=	erdigen Stoffen

zusammengesetzt seien; die Vegetabilien enthielten aber höchstens Fibrin, Stärke, Zucker und Gluten (Keimstoff), sie könnten also den menschlichen Körper in Leben und Stärke niemals unterhalten.

Aber gegen diesen anscheinend furchtbaren Einwurf läßt uns das einfache Factum Platz, daß der Dachs, der Hirsch, das Schaf u. ausgearbeitete oder assimilirte feste Knochen, lebhaftes Sehnen, ausgezeichnete Muskeln, überflüssiges Fett, reines Blut u. aus den einfachsten und ärmlichsten Kräutern, namentlich aus Gräsern und

*) Siehe übrigens Playfair's und Bousingault's chemische Analysen. Sie unterstützen den Vegetarianismus. Ann. d. Uebers.

Moosen ziehen. Diese Thiere produziren aus diesen einfachen Stoffen Muskeln und Fett, welches die Fleischesser mit Vergnügen für sich beanspruchen, während sie nachweislich die karnivorischen Thiere als Nahrung verwerfen, weil diese zu dicke Muskeln und kein festes Fett besitzen, welches letztere bei ihnen nur eine dicke und widrige Flüssigkeit bildet. Will man dann noch bezweifeln, daß der Mensch von den höheren vegetabilischen Productionen jedes konstituierende Element in seiner Natur, einschließlich des Leims zu Knochen und des Eisens zu Blut, in sich ausarbeiten könne? Die organische Chemie ist eine noch in ihrer frühesten Kindheit sich befindende Wissenschaft, obgleich von tieferer Wichtigkeit für die menschliche Wohlfahrt, als irgend ein anderer Theil analytischer Erkenntniß.

Drittes Capitel.

Gesundheit &c.

Vergleichende Gesundheit und langes Leben in Barbarismus und Civilisation
 — Heiligkeit des menschlichen Körpers — Vegetabilische Diät geleitet
 dazu — Einzelne Beispiele — Hindus — Tartaren — Essener —
 Bibel-Christen — Ländliche Bevölkerung — Medizinisches Zeugniß.

Die Bewahrung der Gesundheit, der Jugend, der Kraft und des Lebens selbst, sind nicht blos eigennützige Neigungen und die Mittel zu sinnlichem Ergötzen; sie sind geheiligte Pflichten. Die Erhaltung des Körpers in Unverletztheit und Reinheit ist dem Menschen durch jedes beachtenswerthe Prinzip und Motiv vorgeschrieben. Wollen wir glücklich oder edel sein, wollen wir unsere Beziehungen zur Familie, zum Staate oder zur Schöpfung pflegen, dann müssen wir solche Maßnahmen ergreifen, die zur Sicherung permanenter Gesundheit und Gleichmüthigkeit geeignet sind. Wenn die Civilisation viele der physischen Instinkte unterdrückt hat, so hat sie andererseits wieder die verallgemeinernden und nachdenkenden Kräfte zu einer solchen Höhe entwickelt, daß der Mensch durch diesen geistigen Fortschritt nur gewinnen kann. Bis jetzt aber ist das Resultat dem verfeinerten Menschen kaum günstig gewesen. Die reinen Thiermenschen oder Wilden scheinen durch Verührung mit der Civilisation insgesammt an Gesundheit und langem Leben eingebüßt zu haben. Die Eingebornen von Amerika und der Südsee sind nicht nur seit Einführung der Kinderpocken, der Mäfern, des Schießpulvers und Brauntweins kürzer lebend und weniger robust; sie befinden sich auch in drohender Gefahr baldiger Vernichtung. Die Wissenschaft hat uns den Verlust unserer thierischen Anschauungen noch nicht ersetzt; oder besser gesagt: der Mensch beherrscht die moralischen und rationalen Kräfte in nicht hinreichender Ausdehnung; niedere Motive bestimmen zu oft seinen Lebenslauf. Im Allgemeinen jedoch ist man sich seiner irrhümlichen Laufbahn zu wenig bewußt, und wird dies auch nicht eher gewahr, bis die schmerzlichen Folgen das Individuum befallen und die Standarte des Rechts ihm Vorsicht anempfiehlt auf seiner Weiterreise. Die Gewohnheiten, durch welche viele junge Leute aus allen Ständen ihren Körper frühzeitig brechen, sind wahrhaft beflagenswerth. ? Neigung zum Trinken, zur Schwelgerei, zum Kriege oder ande zerstörenden Aufregungen beherrscht sie gänzlich, und sie scheinen zu

glauben, daß der Körper nur als Weinfäß, zur Wollust oder zum Wegschleifen gemacht sei. Die Wahrheit, daß ihre Leiber Tempel des heiligen Geistes sind, ist eine ihrer wirklichen Meinungen ganz entgegengesetzte Ansicht. — Sie entwürdigen den Körper zu einer Hölle wilder Bestien, der der Tempel geheiligter Gefühle, die Heimath freundlicher Gedanken sein sollte. Aber nicht nur die wilde und halsstarrige Jugend der bürgerlichen Gesellschaft stürzt in diese betrübenden und unverantwortlichen Extreme, auch viele ihrer ruhigen und ordentlichen Führer sind häufig ganz uneingedenk der Herrschaft, den sonst die Vernunft über den Appetit ausüben muß. Die weit verbreitete Doctrin, daß Gesundheit und Krankheit, vom Gesetze der Ursache und Wirkung ganz unabhängig, das Menschengeschlecht nur nach einem uns völlig unbekanntem launenhaften Willen heimsuchen, ist für diese profane und rücksichtslose Behandlung des Körpers eine große Stütze. Es ist die Pflicht der Wissenschaft, dem Menschen zu der Ansicht zu verhelfen, daß zwischen unserer Gesundheit und unseren Gewohnheiten eine feste Beziehung existirt, daß in der That jede Handlung im Leben einige Wirkung auf die Gesundheit habe, und daß vor allen Dingen Diät eine „Gesundheitsfrage“ sei.

Daß der menschliche Bau vermittelt einer ausschließl. vegetabilischen Diät in Gesundheit und Kraft entwickelt und erhalten werden kann, ist ein unbestreitbares Factum. Jene Thatsache ist zu prävalirend, als daß sie der Beobachtung irgend Jemandes hätte entgehen können, der mit der gewöhnlichen Lage des Menschen nur einigermaßen Bekanntschaft gemacht hat. Nicht nur die irischen Landleute, sondern auch die Ackerarbeiter von Schottland, England, Frankreich, Deutschland und in der That von ganz Europa, hängen hauptsächlich von vegetabilischer Diät ab. Kartoffeln und Brod sind die stereotype Diät jener Leute, welche die mühsamsten Arbeiten verrichten, in einem solchen Grade, daß ein Mißlingen der Ernte Hungerstoth, Krankheit und Tod herbeiführt und die Stabilität der Regierungen bedroht. Das Unglück für diese Leute besteht nicht darin, daß sie nicht mehr Fleisch erhalten, sondern daß sie eine vegetabilische Diät nicht freiwillig annehmen. Unglücklicherweise pflegen sie ein starkes Verlangen nach Fleisch, und wenn sie dessen habhaft werden können, fragen sie nichts nach seiner Qualität. Das Schwein, nach dessen Fleisch der arme Mann zuerst greift, wenn ihn überhaupt nach Fleisch gelüstet, ist ohne Zweifel das fetteste und ungesundeste Thier, welches zur Nahrung geschlachtet wird. Im Schweinefleisch finden sich unbestreitbar vorwiegende Elemente zu Scropheln, Masern und anderen in Britannien so gewöhnlichen Drüsen- und Hautkrankheiten. Salz und Spiritosen werden dem unreinen Fleische noch hinzugefügt, und bringen dann schreckliche Leiden über die ganze Bevölkerung. Doch ohne diese Hinzufügungen scheint das Schweinefleischessen unmöglich. — Obgleich diese unter-

geordnete Nahrung gewöhnlich nur von der arbeitenden Bevölkerung beansprucht wird, so finden sich bei ihr, weil sie nur sparsam Fleisch genießen kann, durchschnittlich doch weniger Krankheiten, als bei den Klassen, welche viel Fleisch verzehren. Die ungesunden Wohnungen, düstige Kleidung, unreine Gewohnheiten, Unwissenheit und diverse Entbehrungen der arbeitenden Klassen, sind verschiedene Ursachen zu Krankheit und geleiten uns zu dem Schlusse, daß eine vegetabilische Diät, gut gewählt und gekocht, den Zustand des Menschen in Gesundheit, Kraft, Schönheit und langes Leben verwandeln würde. Bei alledem wird der größere Theil der harten Arbeit der Welt durch Personen verrichtet, welche ausschließlich von vegetabilischer Diät subsistiren.

Die Spanier, die Italiener und die Griechen, welche die Wohlthat eines schönen Klimas genießen und sich deshalb viel vor den Thüren aufhalten, sind bei einer fast ganz vegetariarischen Diät nicht nur gesund und stark, sondern besitzen auch die schönsten physischen Formen sowohl, als die lebenslustigsten Temperamente und productivsten Geister. Das große Gewicht, das diese Nationen in die Waagschaale der Geschichte werfen, liefert den Beweis, daß es den Vegetariarern weder an Energie noch an Verstand mangelt. Wenn sie sich in neuerer Zeit weniger hervorgethan haben, so ist dies nicht einer Verminderung des Fleischgebrauchs, sondern ganz anderen Ursachen zuzuschreiben. Diese Nationen nahmen die vegetariarischen Gewohnheiten weder blindlings oder aus Mangel an Thieren an, sondern aus einem gehörigen Verständniß physiologischer Gesetze. — Rollin sagt in der Vorrede seiner berühmten „Histoire ancienne,“ daß die Athleten, welche die besten Methoden anwandten, um sich stark und thätig zu machen, und die in der That die besten Kämpfer und Läufer der Welt waren, ein „hartes und strenges Regimen“ befolgten. Zunächst hatten sie keine andere Nahrung als trockene Feigen, Nüsse, weichen Käse und eine grobe, schwere Brodsorte. Den Gebrauch des Weins hatten sie sich schlechterdings versagt.“ Bei Erwähnung der mit starker Muskulatur versehenen Mitbewerber bemerkt St. Paul, „daß Jene, welche nach der Meisterschaft streben, in allen Dingen mäßig sind.“

Die Bedingungen für die Annahme einer vegetariarischen Diät sind unfraglich günstiger als andere. Lippen, welche niemals Fleisch berührt haben, können unmbglich ein Verlangen danach empfinden. Kinder, deren einzige animalische Nahrung der geheiligten Mutterbrust entlossen, die in der Folge aber nur an die Producte des Gartens und Feldes gehalten worden, dürfen sich die glücklichste Gesundheit und langes Leben versprechen. Nächst Diesen sind Jene die glücklichsten, welche frühzeitig von dem Werthe einer fleischlosen Nahrung überzeugt worden; wir kennen viele Personen in allen Lagen des Lebens, welche ihre Dät durch Fleisch-Entziehung seit

einem halben Jahrhundert reformirt haben und sich dabei einer eisernen Gesundheit erfreuen. Die Fälle von Louis Cornaro, dem wohlwollenden Howard, von Dr. Lambe, Thomas Shillitoe und Andern sind wohl bekannt. Seitdem viele Personen diesen Wechsel in krankem Zustande zur Verbesserung ihrer Gesundheit vorgenommen, kann er wohl mit vollem Rechte gefunden Personen in der Absicht steter Sicherung jenes wesentlichen Elementes zum menschlichen Glücke anempfohlen werden.

Daß der Gebrauch des Fleisches auf den animalischen Haushalt verlezende Wirkungen stimulierender Natur, ganz wie hitzige Getränke, ausübt, ist ein kaum in Frage zu stellender Punkt. Es scheint dies wirklich einer von den Gründen zu sein, warum der Gebrauch so allgemein geworden, und wenn Personen bei einem kurzen Enthaltensversuch ein, wie sie sagen, Sinken ihrer Kräfte empfinden, so vergessen sie nur das Factum, daß ihnen nicht Mangelhaftigkeit, sondern das Stimulirende des Fleisches abgeht und jene temporäre Erschöpfung verursacht. Daß viele junge Leute, und vielleicht auch gereifte Männer, durch den Gebrauch solcher animalischer Stimulation zu andern ruinirenden Gewohnheiten und fatalen Erzessen getrieben werden, steht außer aller Vermuthung. Unsere Bevölkerung ist nicht nur unordentlich vielfältigt, sondern auch täglich gesunken durch Anregungen, die sie unter dem Namen Nahrung zu sich genommen. Sylvester Graham beweist in seiner „Schrift für junge Männer, über die Keuschheit,“ daß sowohl das Nahrungs- als Reproductions-System durch stimulierende und hitzige Substanzen, stark gewürzte Nahrung, reiche Fische und den Fleischgebrauch eine verlezende Behandlung erfahre. Durch solche Mittel wirkt die sinnliche Natur der Controle der moralischen Macht entgegen, und es wird sowohl die Gesundheit des Geistes als des Körpers unheilbar untergraben. Die wohlthätigen Wirkungen einer leichten und milden Diät auf das ganze System, in festem Construiren, guter Verbindung der Muskeln, Befestigen der Nerven, Erleichterung des Athmens, Reinigen des Bluts und anderer Körperfläfte, sind durch alle Physiologen zugestanden. In solchen Fällen, wo Mediziner den Gebrauch des Fleisches empfehlen, scheinen sie mehr in die Gewohnheiten und den Appetit ihres Patienten einzuwilligen, als an die heilende Kraft irgend einer animalischen Nahrung selbst zu glauben. Wenn Fleischnahrung ein Mittel gegen Krankheit ist, so muß es überraschen, daß wir so viele Kranke haben, und daß die medizinische Kunst so wenig ausreichend ist.

Es ist wirklich bedauerlich, daß die ganze Erdkugel auch nicht ein absolut klares Beispiel einer Nation gewährt, die in ihren Gewohnheiten unstreitig physiologischen Gesetzen huldigen möchte. Die verschiedenen Nationen leben auf so irrthümliche Weise, daß eine Bestimmung der genauen Wirkungen irgend einer gewichtigen Ver-

legung jener Geseze fast unmöglich wird. Jeder Irrthum wird durch einen andern begleitet. Die Irländer essen wenig Fleisch, aber sie wünschen es und konsumiren viel hitzige Getränke und Tabak. Um unter die Vegetarianer gezählt zu werden, sind sie zu durstig und ununterrichtet. Die Hindu's sind besser erzogen, haben fleißig und weisen moralische und intellectueller Kräfte in hohem Grade auf, aber ihre politischen Regierungen und sozialen Systeme sind seit Zeitaltern so falsch gewesen, daß sie die Wohlthaten ihrer persönlichen Gewohnheiten nicht in vollem Maaße genießen können. Sie besitzen indessen physische Tapferkeit, wahren Muth und einen höhern Charakter, als ihre fleischessenden Bedrücker ihnen zuzuschreiben geneigt sind. Die Tartaren, welche in klimatischen und andern lokalen Umständen ganz so oder noch mehr günstig situiert sind, aber viel Fleisch genießen, zeichnen sich durch ihren wilden und finstern Charakter aus.

Es gewährt dies eine hinreichende Evidenz, daß eine Anzahl Personen, die auf demselben Territorium und unter andern gleichen Bedingungen, nur daß sie sich der thierischen Substanzen enthalten, mit einer andern Anzahl fleischessender Personen zusammen leben, diese an besserer Gesundheit, Kraft, klarerem Geist, edler Menschenliebe und größerem moralischem Bewußtsein weit übertreffen werden. Welche wohlthätige Veränderung geht in Jedem vor, der dieses Prinzip in sich aufnimmt! Niemand wird von einer Entbehrung sprechen, der jenen Wechsel aus moralischer und rationeller Ueberzeugung eintreten läßt.

Die schätzbarste und sicherste Evidenz scheint in den Lebensverhältnissen solcher religiöser Parteien zu liegen, die aus Gewissenhaftigkeit den Gebrauch animalischer Nahrung verlassen haben. Unter den Alten gewähren die Essener ein Beispiel von der Wirkung vegetarischer Diät. — Von diesen Leuten berichtet Josephus, der indessen ihre Ansichten in keiner Weise theilte: „Sie lebten auf dieselbe Weise wie die Pythagoräer bei den Griechen. Herodot spricht von diesen Essenern mit der größten Anerkennung und dachte höher von ihnen als sie es selbst verlangten. Sie bringen keine Opfer, weil ihre eigenen Reinigungungen sie deren entheben. Ihr Lebenslauf ist besser als der anderer Menschen, und sie ergeben sich gänzlich der Landwirthschaft. Es verdient auch unsere Bewunderung, wie sie alle andern Menschen, die sich der Tugend ergeben, an Nüchterschaftenheit übertreffen, und zwar in einem solchen Grade, wie sie sich niemals in irgend einem andern Menschen wiedergefunden zu haben scheint. Sie lebten lange; viele von ihnen erreichten das hundertste Lebensjahr vermittels der Einfachheit ihrer Diät und ihrer regelmäßigen Lebensweise.“

In neuerer Zeit liefert die Gesellschaft der Freunde oder der Quäker Beweis von den Resultaten einer enthaltamen Diät, aber

es ist zu bemerken, daß sie, seitdem sich ihr Wohlstand vermehrt und ihre Mittel und Gewohnheiten zu Befriedigung sich verfeinert, denselben Contrast zu andern Theilen der Gesellschaft nicht mehr genau aufweisen.

Während der letzten vierzig Jahre existirte zu Manchester eine Religionspartei, deren Mitglieder es mit den Grundsätzen des Christenthums unvereinbar hielten, an thierischen Substanzen theilzunehmen oder auf irgend eine Weise Leiden oder das Schlachten zu befördern. Die Wirkungen dieser Enthaltbarkeit auf die Gesundheit und das Leben der Mitglieder sind natürlich nicht ausgeblieben. Die Statistik dieser Gesellschaft wird bald den einfachen Nachweis liefern, daß wenn Klima, Gewohnheit, Beschäftigung, soziale Lage und die meisten andern Umstände dieselben sind, die Vegetarianer in Bezug auf Gesundheit, Gleichmüthigkeit und langes Leben eine bemerkbare Superiorität aufweisen werden.

Es ist eine außer aller Frage stehende Thatsache, daß ein großer Theil der harten Arbeit der Welt durch Personen ausgeführt wird, deren Diät gänzlich vegetabilisch ist. Die im Freien arbeitenden oder den Acker bebauenden Arbeiter in Asien und im größten Theile von Europa, sowie die Sklaven in Süd- und Nordamerika essen nur selten oder niemals Fleisch. Gesundheit, Kraft und langes Leben findet sich indessen viel gewöhnlicher bei ihnen, als unter den fleischessenden Arbeitern, welche in Städten wohnen, oder unter den begünstigten, oder eine sitzende Lebensart führenden Klassen. Diese Facta lassen zum mindesten darauf schließen, daß es keineswegs des Schlachtens bedarf, um Kraft und Gesundheit zu erhalten. Sie beweisen mehr; sie garantiren diese Güter in einem höheren Grade den Fleisch-Abstinenten als den Konsumenten desselben.

Hierauf kann erwidert werden, daß Personen, welche im Freien arbeiten, den Vortheil der frischen Luft, des frühen Aufstehens und anderer primitiver Gewohnheiten genießen. Zugegeben. Aber dann überlasse man den Fleischessern dieselben Begünstigungen, sie mögen die frische Luft einathmen, sich baden, turnen und andere Gebräuche ausführen, die physiologischen Gesetzen gemäß sind, und sie werden finden, daß das Fleisch gleich dem Alkohol nur einen vorübergehenden Reiz bewirkt und sich nur flüchtig an der Erhaltung der Gesundheit und eines sich immer gleich bleibenden Wohls betheiligt.

Der Werth einer einfachen Diät aus Mehlstoffen, als ein Mittel für die Restauration der Gesundheit in fast jedem Krankheitsfalle, wird jetzt durch jede medizinische Schule und durch jeden denkenden Beurtheiler zugelassen. — Das Fleisch, besonders wenn es von kranken Thieren entlehnt ist — und jedes gemästete oder abgehetzte Thier ist krank — bietet einen fertigen Zustand für die Entwicklung oder Zuziehung des Fiebers und anderer Krankheiten,

weil es durch seine erziehende Natur den Körper zu einer Masse trockenen und leicht entzündbaren Brennstoffes assimiliert. Des Arztes erste Handlung besteht darin, den Gebrauch dieser überreizenden Substanzen zu vermindern oder ganz zu untersagen. Dies allein bewährt sich häufig als ein hinreichendes Heilmittel. Viele auf diese Weise geheilte Personen haben später die Nahrung aus dem Pflanzenreiche beibehalten und dadurch den offenbaren Vortheil der Verbannung der Krankheit errungen.

Charles Hogg, ein ausgezeichnete Wundarzt in London, der sich seit zwanzig Jahren einer ausgedehnten Praxis erfreut, bemerkt darüber in einem Briefe an den Verfasser Folgendes: „Es giebt drei sehr wichtige Irrthümer, in welche das Menschengeschlecht im Allgemeinen verfällt, nämlich in Betreff der Art, der Quantität und der Qualität seiner Nahrung. Ich stelle sie in der Reihe ihrer Wichtigkeit auf. Jede Person weiß, daß übermäßige Befriedigung in animalischer Diät die Leidenschaften entflammt, den Geschmack verwilbert und alle jene Erscheinungen hervorruft, welche dem intellectuellen und spirituellen Fortschritt feindlich gegenüberstehen. — Einen sonderbaren Umstand sah ich eines Tages in einem Werke durch den Wundarzt eines Indiensfahrers festgestellt. Er drückte oft sein Erstaunen über die reizbaren, ärgerlichen und klagenden Gemüther der Passagiere aus, die zu Anfang der Reise von meist lebenswürdigem Charakter gewesen waren. Nachdem er hinlänglich darüber nachgedacht, kam er zu dem Schlusse, daß der Grund davon in dem vielen Fleischgenuß liegen müsse, der ihn zugleich veranlaßte, seinen Passagieren zur Aber zu lassen und Burgir-mittel einzugeben, um sie vor dem Landen gegen entzündliche Fieber zu sichern. Er begegnete dem durch Verminderung der Quantität, suchte so viel als möglich eine vegetabilische Diät und Früchte einzuführen und errang dadurch einen vollständig befriedigenden Erfolg. Ich könnte aus meiner Umgebung viele Fälle aufzählen, in denen ich die schlechten Wirkungen auf die Intelligenz und Moral bei einer animalischen Diät als evident beobachtet habe. Der Gegenstand meines Briefes besteht indessen darin, mit aller mir zu Gebote stehenden Macht die ungeheure Wichtigkeit des Fernhaltens der animalischen Nahrung von Kindern zu bezeichnen.“

„Ich trage kein Bedenken zu behaupten, und es ist keine bloße Meinungsache, daß die große Mehrzahl der Krankheiten, welche Kinder erdulden, aus ungeeigneter Nahrung entstehen. Vor einiger Zeit wurde ich zu einem Kinde gerufen, das an einer schrecklichen Hautkrankheit, einer Art kräftigen Ausschlags, litt, der zuerst durch kleine Blattern entstanden, die sich einer lymphartigen, starken Reiz hervorbringenden Materie entäußerten und dann eine Art harten Grund bildeten. Das Kind war fieberhaft erregt, schrie beständig und konnte während der Nacht nicht schlafen. Auf mein Befragen

erfuhr ich, daß dieses Kind, achtzehn Monate alt, zum Frühstück und Abendbrod eine Pinte Milch und Brod, zu Mittag Hammel- und andern Braten, Eier und Brülhe, und außerdem Butterbrod, Gallert, Marmelade zc. bekam. Meine erste Verordnung bestand darin, dem Kinde nur eine Viertelpinte Milch zu geben, die mit einer eher größeren als gleichen Quantität Wasser gemischt werden mußte; das Kind schlief nun gesund, was es seit vier Monaten trotz aller Stillungsmittel nicht gethan hatte. Diese Diät war für den Morgen und Abend angeordnet, für den Mittag ein wenig Reis-Pudding, ohne Eier, zuweilen Brod-Pudding. Unter dieser Behandlung, mit Hilfe einiger sehr einfacher Medicamente und warmer Kleie-Bäder wurde das Kind bald wieder hergestellt. Ich hatte die größtmöglichste Schwierigkeit, um der Mutter die Befürchtung zu benehmen, daß das Kind durch Entziehung der Roastbeefs, der Brülhe zc. schwach werden würde. Meine unveränderliche Antwort war: was das Kind nicht verdauen und assimiliren kann, wird niemals kräftigen oder Nahrung gewähren. Ich habe gegenwärtig ein Kind in Behandlung, dessen Krankheit fast noch trauriger als die erwähnte war; in Wasser gekochtes Biskuitpulver, unstreitig die beste Nahrung für Kinder, wird es bald wieder hergestellt haben."

„In vielen Fällen habe ich an Masern, Scharlachfieber oder dem Zahnen leidende Kinder ohne medizinische Beihülfe kurirt. Sie haben sich von der Gesundheit meiner eigenen Kinder überzeugt. Läßt sich noch ein Wort mehr über die Wichtigkeit einer gesunden Grundlegung sagen, auf welcher das künftige Gebäude ruhen soll? In der Kindheit sind die Stoffe mehr bildungsfähig; ihr könnt wohl den zukünftigen Staatsmann, den Philosophen, den Geschichtsschreiber und den Poeten modeln, aber einen verkümmerten Körper könnt ihr nicht verändern, erneuern oder ihn in eine edle und dauerhafte Structur umwandeln. In dem Dorfe, aus dem meine mütterlichen Verwandten kamen, gab es bis in die letzten vierzig Jahre keinen Skrophel- oder Hautkrankheitsfall, weil die Diät dort bis zum fünfzehnten Jahre aus Hafermehl-Suppe, Milch, Kartoffeln und andern esbaren Pflanzen bestand. — Seitdem aber die ursprünglichen Gewohnheiten durch eine mehr demoralisirende Diät verdrängt worden, haben sich Krankheiten in derselben Form und Bösartigkeit als anderwärts eingeschlichen. — Das starke Vorurtheil, welches in alten Zeiten gegen den Gebrauch animalischer Nahrung existirte, erwuchs nicht aus irgend einem Glauben an die Lehre von der Seelenwanderung, denn Lucretius versichert uns, daß die Identität der Natur mit der Seele nur ein Vorwand gewesen sei, um den Fleischgenuß zu verbieten. Der Glaube, daß die Gesundheit den hauptsächlichsten Theil oder die Grundlage des menschlichen Glückes bilde, gab Anlaß zur Nachforschung über die Ursachen der menschlichen Leiden, sowie über die einfachsten Mittel,

sie zu heben. Man fand, daß die Diät das vermögendste Mittel wäre, um den meisten Krankheiten vorzubeugen, sie zu entfernen oder zu lindern. Dies führte die Alten auf das Studium des Pflanzenreiches, hinsichtlich seiner Bedeutung für die Nahrungs- und Heilmittellehre; und Erfahrung in Verbindung mit weiser Logik ließ sie erkennen, daß diese Diät auf einfache Weise viele Gebrechen leicht entferne, die sonst durch menschliche Kunst unüberwindlich wären. Sie hielten Krankheit für ein zufälliges Begegniß, und nicht für ein unserer Natur anhängendes Prinzip; ihre Entstehung im Körper hielten sie niemals für eine Unordnung in den konstituirten Theilen desselben, sondern sie schrieben es auf Nahrung irgend einer gegessenen oder getrunkenen schädlichen Substanz. Da sie diesen pathologischen Ansichten gemäß ihre Behandlung einrichteten, dürfen wir uns nicht wundern, wenn es nur wenig Krankheiten gab und die Kur einfach und erfolgreich war. Seitdem aber die Diät als Geschmacks-, statt als Prinzipiensache angesehen, und Krankheit für eine Wirkung ohne Ursache gehalten worden, sind körperliche Unordnungen in einem Grade angewachsen, daß ihre Namen dem Gedächtniß eine Bilde geworden."

Ein solches sowohl auf Thatfachen als auf Vernunft sich gründendes Zeugniß, in Verbindung mit der Bürgschaft der dem Berufe des Ausstellers nicht abzuspreekenden Autorität, ist, wenn nicht unwiderstehlich, mindestens eine mächtige Appellation an die Denker für die Annahme einer frucht- und mehrlhaltigen Diät, welche eigent-lich auf keine andere Weise als durch Erfahrung beantwortet werden kann.

Viertes Capitel.

Geistige Beziehungen zur Diät.

Ungehorsam gegen moralische Pflichten dem Glück verhängnißvoll — Böse Leidenschaften durch animalische Nahrung entstanden — Allgemeiner Abscheu vor dem Blutvergießen — Gesetz der Beute und Gesetz der Vernunft.

Au die Fragen über anatomische Anwendung oder physische Gesundheit knüpfen sich immer moralische Betrachtungen über den Gegenstand der Diät. Noch keine auf unmoralische Tendenzen basirte Handlung oder Pflichtverletzung ist ohne Rückwirkung auf physisches oder persönliches Glück begangen worden. Erfahrungen — man kann es nicht leugnen — sind häufig dieser Behauptung entgegenstehend. Der Unterdrücker scheint über sein Opfer zu triumphiren; der diätetisch Verwahrloste, der Trunkenbold, der Fleischesser sind ihrer eigenen Ansicht nach große Glückstritter auf dem von ihnen verfolgten Pfade; aber Jedem, der ihre Lebenspraxis nicht theilt, ist es klar, daß diese Genüsse durch die folgenden Leiden mehr als aufgewogen werden, und daß unsere einzige Sicherheit nur im vertrauensvollen Handeln nach unserer eigenen auf moralischem Boden fußenden Ueberzeugung besteht. So lange wir alle in unserer Macht stehende Kenntniß zu sammeln nicht unterlassen, so lange werden wir nicht auf faulen Boden gerathen. Nur der stärkste Skeptiker kann zweifeln, daß die Sünden der Väter gegen die Gesetze der Gesundheit, an den Kindern heimgesucht werden, selbst wenn beide, Eltern und Kinder, ihren Irrthum nicht kannten, und nur eine zur Gewohnheit gewordene Lebensweise befolgten. — Unkenntniß der Gesetze entschuldigt nicht. Durch moralische Aufrichtigkeit allein können wir unglücklichen Folgen nicht entgehen; aber ohne redliches Vertrauen zu derselben fallen wir in ein Meer von Miißen und Beschwerden. Die ungeheure Menge von Krankheiten, in welche der civilisirte Mensch versank, ist groß genug, um uns zu überzeugen, daß sowohl moralische Festigkeit als physiologische Kenntniß in unsern Tagen wahrhaft beklagenswerth vernachlässigt worden.

Die Immoralität einer mit dem Genuß von Fleischspeisen verbundenen Diät ist ohne Zweifel Jedem, der über diesen Gegenstand mit gehörigem Freimuth nachgedacht hat, zur Ueberzeugung geworden. Sehen wir den Menschen als einen nur karnivorischen Bewohner der Erde an, so müßte seine ganze Zeit durch Heßen und

Fangen von Thieren ausgefüllt sein: diese würden bald aufhören, im Ueberfluß da zu sein, und ein Geschlecht würde der Jagd wegen das andere bekriegen; Betrug, Verschlagenheit, Gewalt und Blutdurst würden auf Kosten jeder edlen und liebevollen Gemüthsregung entwickelt werden. — Diese Skizze kann man als treues Bild der Zustände der Jagdvölker betrachten, aber mit theilweiser Ausnahme des Blutdurstes ist unglücklicherweise Vieles auf die civilisirten Generationen anwendbar! Durch die vorgeschützten Lebensnothwendigkeiten werden die schlechtesten Leidenschaften in den besten Herzen ermutigt; diese angenommenen oder vielmehr selbstgeschaffenen Bedürfnisse werden bis auf diesen Augenblick eben so sehr durch die fleischessende Praxis erzeugt, als zu der Zeit, da aus den Jagdgesellschaften Weidplätze entstanden und der Ackerbau immer mehr und mehr in Aufnahme kam. Bekannt sind Beispiele von Nationen, welche niemals Thiere unterwarfen, oder dieselben zu Hausthieren machten, um sie zu schlachten oder zur Arbeit zu gebrauchen, und eine glückliche Aera wird für das Menschengeschlecht angebrochen sein, wenn einmal die Thiere ihrem natürlichen Instincte folgen dürfen. Wir haben nicht zu fürchten, von diesen Geschöpfen überlaufen zu werden, deren Fortpflanzung uns jetzt so viel Mühe macht; denn eben diese Mühe ist ein deutlicher Beweis, daß sie, sich selbst überlassen, aussterben oder in einen unschädlichen Zustand zurückkehren würden. Die Gewohnheiten des uncivilisirten Menschen sind uns zwar nur theilweise erschlossen, sie geben uns aber allen Grund zu dem Glauben, daß, wo immer ein Volk zahlreich, sicher keine Abhängigkeit von thierischer Nahrung vorhanden ist. Bernard Romans, welcher unter den Choktaws von Nord-Amerika reiste, sagt, daß „sie mehr als irgend eine andere ihm bekannte eingeborene Nation eine Ackerbau treibende genannt werden könnte; sie arbeiteten mit ihren Frauen auf dem Felde und waren der Landwirthschaft mehr ergeben als der Jagd. Die Bevölkerung ist dicht.“

Vielleicht giebt es im Reichthum der Civilisation nicht eine gut erzogene Person, welche vor dem Schlachten nicht einen moralischen Widerwillen besäße. Wenige unserer Bekannten werden Geschmack für Schlächtereie und für den Anblick sich im Tode wälzender Thiere oder zerstückter Glieder offenbaren. Letztere müssen erst durch den Küchenprozeß so weit verwandelt und verfälscht werden, daß ihnen alles thierische Ansehen genommen und sie dem Auge und der Nase nur als eine anreizende, schmackhafte Speise erscheinen. — Dieser moralische Abscheu, dieses geistige Schanden beim Anblick oder bei dem Gedanken an Blut müßte hinreichend sein, jeden gut geordneten Geist zum Verweilen hierbei und dadurch zum Aufhören des Gebrauches thierischer Nahrung zu veranlassen. Dieses allgemeine, dem menschlichen Gemüth natürliche Mitgefühl kann nicht leichtsinnig ohne nachtheilige Folgen verletzt werden. Wir wollen

hier nicht erwägen, wie arm und verächtlich die Ausflucht klingt: „Ich vergieße niemals Blut,“ oder „das Wenige was ich esse kann keinen Unterschied machen.“

Aber damit diese Bemerkungen nicht dem Eifer der Parteilichkeit zugeschrieben werden, wollen wir das Zeugniß eines intelligenten Reisenden anführen, welcher das Entlehnen unserer ganzen Nahrung aus dem Pflanzenreiche für ein Stück Vagotterie hält. — Die von ihm bezeugten und aufgezeichneten Thatsachen, seine Entwicklung der Geseze der menschlichen Natur und die daraus entnommenen Deductionen beweisen, daß eine aus mehrlhaltigen Stoffen und Früchten bestehende Nahrung für den Menschen keine Beschränkung oder fanatische Idee, sondern eine Praxis sei, darauf berechnet, die Generation von ihren gegenwärtigen Leiden zu befreien, und in der That ist sie unbedingt wesentlich für unser weiteres Vorschreiten in Bevölkerung, nationalem Gedeihen und individuellem Glück. Wenn, wie er bemerkt, „die Praxis des Jagens wilder Thiere zur Nahrung eine Geringschätzung thierischen Lebens erzeugt, welche sich stufenweise auf die Nebenmenschen ausdehnt“ — welche Wirkung muß das überlegte Schlachten zahmer Thiere auf die sittliche Individualität des Vollstreckers ausüben? Die Menschen schreiben gewöhnlich dem Jäger ein höheres Gefühl zu, als dem Fleischer, sie lassen den ersteren als Geschworenen zu, während sie dies dem letzteren (in England wenigstens) verweigern; sie wählen den ersteren zum Entwerfen milder Geseze, eine Handlung, die sie dem Schlächter nicht anvertrauen würden. Wenn sich nun auf den Jäger solche Bemerkungen anwenden lassen, was soll man von Kriegeren als Gesetzgebern sagen? Die krankhafte Begierde nach Todesstrafen und Rechtsstreitigkeiten, nach Reichthum und Krieg, wird ungeachtet des Wunsches so vieler wohlwollender Gemüther nicht eher gebändigt werden, als bis die auf dem Volke lastende Gewohnheit des Mästens, Schlachtens, Kochens und Konsumirens des Fleisches gänzlich verschwunden ist.

„Das erste Bedürfniß, die Ernährung, hat das Menschengeschlecht mit den unter ihm stehenden Thieren gemein. Der Mensch im Zustande der Wildheit konsumirt wie die wilden Thiere natürliche oder willkürlich gewählte Nahrung. Der civilisirte Mensch stützt sich auf künstliche Nahrung, zu deren Production Geschicklichkeit und Arbeit erfordert wird. Wilde Thiere und der Veredelung fremd gebliebene Früchte und Wurzelgewächse erhalten die über eine Wildniß spärlich zerstreuten wilden Menschen. Kultivirte Thiere und angebaute Pflanzen liefern dem kultivirten Menschen Nahrung; solche Bevölkerung vermehrt sich und schreitet in Künsten vorwärts. Es würde ganz richtig sein, die Civilisation der Nationen nach der quantitativen und qualitativen Verschiedenheit ihrer künstlichen Nahrung zu bemessen.“

„Im wilden Zustande unterhält sich jede animalische Natur der karnivorischen Art von Beute, und der menschliche Jäger existirt durch dasselbe Gesetz; Leben wird durch die Zerstörung von Leben erhalten. — Durch die Kultivirung unserer thierischen Nahrung, durch Verwandlung des Steinbocks in ein Schaf, des Bisons in einen Ochsen, des wilden Ebers in ein zahmes Schwein und durch viele andere Prozesse haben wir nur eine Variation hervorgebracht, ohne die Lage des Blutgesetzes selbst zu ändern. Wir vermehren die Quantität, verschlimmern aber auch häufig die Qualität. Keine künstliche animalische Nahrung wird wie der ausschließliche Gebrauch von Pflanzenkost einen gesunden Körper zu produziren, oder ihn vielmehr für einen gesunden Geist zu erhalten im Stande sein. Die Erkenntniß dieser Wahrheit wird fortfahren Terrain zu gewinnen, und die Zeit wird kommen, wo das Blutgesetz vor dem Gesetze menschlicher Vernunft verschwunden sein wird.“

„Es darf Niemand leugnen, daß das was wir Civilisation nennen, gleichwohl nur als ein halber Fortschritt anzusehen ist und unter den menschlichen Wesen viele im natürlichen Zustande unbekante Unordnungen erzeugt hat. So verhält es sich auch mit den von den Menschen zur Nahrung erzogenen Thieren, und man kann unmöglich glauben, daß dieses in den menschlichen Magen beförderte Fleisch nicht nachtheilig auf den Organismus wirken sollte.“

„Die Jagd auf wilde Thiere, der Nahrung wegen, erzeugt eine Veringschätzung thierischen Lebens, welche sich stufenweise auf die Hebeammenschen erstreckt. Zu jeder Zeit wird uns das Zeugniß geliefert, daß Jäger heftige Menschen sind, von Esau, der Jakob erzittern machte, bis zu Grantley Berkeley, welcher die Köpfe der Bayern durchlöcherte. Es war unser gutes oder schlechtes Glück, uns für längere Zeit in sonnigen Klimaten unter Menschenrassen aufhalten zu können, die halb Hirten-, halb Raubvölker, als alleinige Nahrung nur Fleisch von frisch getödteten Thieren, als Getränk salziges Wasser, als Bett den grünen Rasen, als Dach den blauen Himmel benutzten. Mager, drathartig, von biegsamem Körper, mit lagenartigen, halb verschlafenen Augen, und langen, schwarzen, dem Pferdehaar nicht unähnlichen Haaren, besaßen diese Leute die Eigenschaften des Tigers und verbrachten ihre Zeit halb in Trägheit, halb in Wildheit. Oft Zeuge, und zuweilen zur Theilnahme an ihrem Mahle von halb geröstetem Fleisch aufgefordert, das einem eben erlegten Thiere entnommen war, lernten wir, wie der Geist nach und nach gegen Schauer und Blutvergießen unempfindlich wird. Auf das leiseste provozirende Wort bligten gezogene Messer um Rache zu üben, und es war ein gewöhnliches Ereigniß, daß sich das getrocknete Thierblut auf den Klingen mit dem aus menschlichen Venen frisch geflossenen Blute vermischte. Das Verbinden von Wunden war fast eine tägliche Beschäftigung. Die

stufenweise Abhärtung der Eingeborenen mehr civilisirter Klimate war merkwürdig. Wunden wurden eine Sache der Fröhlichkeit. — Bei einer Gelegenheit, in der Erwartung des Angriffs feindlicher Stämme, mit eingelegten Lanzen und geladenen Büchsen, berechnete ein leidlich erzogener Schotte, der sich in unsere Unterhaltung mischte, in seinem kalten, ruhigen, nieder-schottischen Dialekt, die günstigste Stellung und die Zahl der etwa zu Tödtenden. Von einem Gegenstande zum andern gleitend, fuhr er fort: „Wir haben zwar hier alle Arten Fleisch zu essen, aber nach dem Gesecht möchte ich doch sehen, wie ein Stück von diesen indianischen Teufeln schmeckt.“

„Wir blickten den Sprecher in dem Glauben an, daß er scherze, aber es war kein Scherz. Er war einfach ein Mann von gewöhnlicher Einsicht und sehr starken Nerven, den die Macht der Gewohnheit moralischen Gesezen entfremdet haben mochte. Seine wilden Gefährten, obwohl Christen, waren gewohnt, aus den Häuten ihrer menschlichen Feinde Pferdeschlingen zu machen, er, aus einer Kanne, wollte ihr Fleisch kosten. Wahrscheinlich hat er sich auch für einen Christen gehalten. Ein solcher Mensch, in eine Lage versetzt, in der nur Menschenfleisch als Nahrung erreichbar, würde sich sehr bald daran gewöhnen und sein kannibalisches Mahl mit einem Wohlgefallen genießen, wie nur je ein Haupt der Feejee's von Island.“

„Unsere civilisirten Gewohnheiten im Schlachten der Thiere zur Nahrung sympathisiren mit der Wildheit einer solchen Natur. Mit Efel würden wir den Menschen betrachten, der seinen eigenen Hund, sein Lieblingslamm, oder seine Turteltaube freiwillig tödten und essen wollte. Diese Schwierigkeit überwindet man dadurch, daß man das Lamm und die Taube einem Andern verkauft, — ein gleiches Auswechseln der Lämmer und Tauben, wie es die Feejee-Mütter mit ihren Kindern in der Zeit der Noth thun sollen, um ihre eigenen nicht zu verschlingen. Alles dies betrügt nur das Gewissen, beschönigt das Schlechte, vermag aber seine Ursache nicht zu entfernen.“*)

Obgleich die meisten unserer lebenswürdigen Mitbürger und Nachbarn, welche gewöhnlich Fleisch mit ihrer vegetabilischen Nahrung verbinden, niemals in eine so unglückliche Krisis wie die oben erwähnte gerathen möchten, so ist es doch unbestreitbar, daß Personen in demselben Maße, als sie in die Gewohnheit des Fleischessens verfallen, ihren Körper, ihre Gefühle und ihre Moral verderben. Sei die Quantität noch so klein; die Zulassung von Fleisch in unser System ist immer ein unreiner Schritt und wirkt selbstentwärtigend, wir mögen uns dessen bewußt sein oder nicht. Jede Person von gewöhnlicher Beobachtungsgabe muß bemerkt haben, welche fortwährende Quelle von Unruhe der Gebrauch thierischer

*) Westminster-Review Nr. 95 von 1848.

Nahrung verursacht, welcher Wirrwarr durch die Bemühung entsteht, es zu erlangen; was für Zeit gebraucht wird, um die richtige Qualität zu finden; dann die Arbeit und die Aufregung es genau auf die rechte Weise und für den bestimmten Augenblick zu kochen; der Schmutz und die anstrengenden Arbeiten bei den zahlreichen, nothwendigen, mit dem Fleischgebrauche verbundenen Einzelheiten; die Unannehmlichkeiten, die dadurch jeder Nachbarschaft, besonders in unsern großen Städten, aufgebürdet werden; — alle diese Betrachtungen zusammen genommen scheinen hinreichend, jede moralische Person von der Theilnahme an geschlachteter Nahrung abzuschrecken.

Man verlegt sicher nicht die genauen Grenzen der Wahrheit, wenn man behauptet, daß es bis auf diesen Augenblick keine einzige reformatorische oder progressive Maßregel giebt, welche an hohen und schönen Resultaten für das Individuum wie für das Menschengeschlecht mehr versprechend wäre, als die Enthaltensamkeit von Fleischspeisen. Die darauf folgende pekuniäre, intellectuelle und materielle Freiheit würde hinreichend für den Verlust dieses begünstigten Verichts entschädigen, wenn es die endlose Auswahl des Pflanzenreiches nicht thun sollte.

Die Großen, die Guten aller Zeiten und Länder haben den moralischen Folgen der Diät ihre Aufmerksamkeit gewidmet. Sie haben sie indeß nicht immer hinreichend verfolgt und dem Appetit und den Gewohnheiten des Volks häufig zu viel nachgegeben. Selbst zur Zeit Zoroasters, Moses', Lykurgs, Mohamets und Anderer, wo religiöse und moralische Vorschriften zur Vinderung der Bössartigkeit der Uebel dienten, konnten sie die begeistertesten Gründer der Nationen nicht gänzlich unterdrücken.

Gewaltige Anstrengungen werden jetzt in gesünderlicher wie in staatlicher Beziehung, theils streng, theils wohlwollend, gemacht, um unsere Körper und unsere politischen Institutionen zu regeneriren, aber man wird leicht begreifen, daß sie nicht ausreichend sind, weil jeder permanent und wohlthätig wirken sollenden Maßregel reine und uneigennütige Ergebung zu Hülfe kommen muß. Unsere Reformen werden immer werthlos sein, so lange sie mit Menschen- oder Thierblut bespritzt sind; politische Revolutionen, Schriften und Debatten immer wirkungslos und entweiht, so lange Tabak, Alkohol, Fleisch und die Menge anderer Aufregungen noch durch die öffentliche Meinung sanctionirt sind. Es ist eine zu offenbare Wahrheit, daß keine gesunden oder glücklichen Individuen existiren können, so lange die moralischen und intellectuellen Fähigkeiten durch den Gebrauch solcher Artikel abgestumpft und verkleinert werden.

Eine vollkommene Entwicklung der höheren Fähigkeiten wird nur durch das ruhige System des Vegetarianismus, das sich mit der Gesundheit und dem Wachsthum der animalischen Natur vollständig verträgt, ermöglicht; ein anderes System kann das nicht

gewähren. Die vergleichungsweise mäßigen Bedürfnisse des Thieres sind jenen Theilen der Race, welche niemals Grenzen gekannt haben, kaum bewußt. „Der Natur Bedürfnisse sind gering, aber des Menschen Begierden sind unendlich.“ Die tiefsten Gelehrten haben den Werth der milden Diät verstanden, und die besten literarischen Productionen tragen den Stempel dieser Eigenschaft in dem Geiste der Autoren.

Gegen diese Ansicht wird man die Beispiele so vieler gewandter Autoren und Künstler, und religiöser Personen vorbringen, die auf eine ehrenvolle Weise den Fortschritt der menschlichen Race befördert haben. Eben so wenig kann auch gelugnet werden, daß viele geachtete Personen in Gewohnheiten verfallen sind, die jetzt allgemein gemißbilligt werden. Es hat viele Diener des Evangeliums gegeben, welche sich am afrikanischen Sklavenhandel persönlich theilhaftig haben. Niemand aber wird die Sklaverei deshalb sanctioniren wollen. So haben unter einem System voll Irrthum und moralischer Unaufmerksamkeit die besten Geister unterlassen, jede Art progressiver Reform aufzunehmen. Es wird indeß Niemand zu behaupten wagen, daß Shakespeare, oder Bacon, oder Johnson, oder Newton die Größe ihres Geistes dem Fleisshessen verdanken. — Wir wissen im Gegentheil, daß sie zur Zeit ihrer höchsten Blüthe, d. h. als sie ihre besten Werke schrieben, sich theilweise wenn nicht ganz des Fleisches enthielten. Dies war besonders bei Newton der Fall, von dem nicht ohne Uebertreibung gesagt werden kann, daß er niemals diese hervorragende Stelle erreicht haben würde, wenn er nicht auf so instinctive Weise dem progressiven Gesetz der Diät gemäß gehandelt hätte. Im Studium wie in der Nahrung war er seinem Zeitalter beträchtlich voraus.

Es kann überdies der weitere gewichtige Einwurf beigebracht werden, daß wenige oder keine von jenen Männern, welche sich des größten und lautesten Ruhmes der Welt erfreuten, moralisch rein und sozial verdienstvoll gewesen sind. — Charaktere dieser Beschreibung sind noch in Dunkelheit gehüllt und geschützt durch die Stimme einer gereinigten öffentlichen Meinung. Das Menschengeschlecht erwacht eben zum Begriffe des Factums, daß der Kriegerklasse zuviel Ehre erwiesen, und daß zu viele christliche Tempel durch Monumente aus menschlichen Knochen, mit menschlichem Blute gekittet, verunziert worden sind. In Wahrheit aber sind viele unserer bewunderten Dichter denselben Bemerkungen unterworfen. Ihr Ruhm ist zu oft aus den prahlerischen und beschönigenden Berichten über blutige Kriegsthaten entstanden. Sollte Homer von Kindern gelesen werden, in deren Busen wir Gefühle von Unschuld, Frieden und univ erseller Zartheit zu bewahren wünschen? Virgil, Shakespeare und die meisten unserer wohlbekannten Dichter und Geschichtschreiber sind derselben Anklage unterworfen, die jugendlichen Gedanken und den

sich entfaltenden Geschmack zu verderben. Im zukünftigen Fortschritt der menschlichen Race werden viele vormals geehrte Gewohnheiten und Thatfachen revidirt und wieder betrachtet, und bei der Prüfung von einem höheren geistigen Standpunkte und dem Urtheilspruch eines klareren Gesetzbuches der Moralität, in die verdiente Vergessenheit gerathen.

Das menschliche Geschlecht ist in jedem Zustande, in jeder Gegend geneigt, sich die Oberherrschaft über jede andere Race und jeden Theil der Schöpfung anzumäßen. Aber in welchem Geiste und auf welche Weise manifestirt es diese Herrschaft! Der wahre Herrengeist ist der des Wohlwollens, der Gerechtigkeit, der Milde und der Liebe. Ueber die Jäger, die Trapper und die Schlächter diesen Geist aus? Und seitdem die Fleischkonsumenten wirklich die Jäger, Trapper und Schlächter sind, — sind nicht die besten Gefühle in den Seelen der Esser entschlafen oder todt, wenn sie einwilligen, an thierischer Nahrung theilzunehmen; und werden nicht jene besten Gefühle durch den Gebrauch animalischer Substanzen zu Schlaf oder Tod gezwungen? Wenn Leben mitzutheilen Freude und Segen ist, wenn Leben der wahre Zustand ist, dann ist die gewaltsame, vorzeitige und mit Leiden verbundene Begrenzung des Lebens im höchsten Grade unmoralisch und muß für den Schuldigen von jämmerlichen und peinlichen Resultaten seyn. Leben unübtig zu nehmen, ist eine Beleidigung gegen den Geber alles Lebens und erfordert eine doppelte Vergeltung: erstens für die Beleidigung, die jede moralische Person über das Vergießen unschuldigen Blutes empfindet, und zweitens für die Verschlimmerung des Geistes durch den Magen. Die Reste eines blutigen Todes finden in den Eingeweiden der Vollstrecker ihr Grab, die Elemente steigen dann ins Gehirn und erzeugen schmerzliche Silber und traurige Vorurtheile, fieberhafte Antipathien und antagonistische Gefühle. Wenn ihr das materiell getödtete Fleisch in euern Busen schließt, dürft ihr euch nicht wundern, wenn Leiden in euch rege werden: die Schmerzen des Todes werden trotz des Koches seiner Kunst im Essen verlängert. — Der Mensch kann nur auf Rechnung seiner geistigen Erhebung zur Verthierung herabsteigen.

Das vegetabilische Reich ist die Einverleibung von Ruhe und Frieden; die Vegetation bedeckt und schmückt zugleich die Erde, unterhält und verschönert das Leben des Menschen. Alles, was er an Nahrung und Kleidung bedarf, findet er dort. Mit Hinzufügung des mineralischen Reiches aber giebt es keine nützliche oder verebelnde Kunst, die er nicht ohne Hilfe der animalischen Region entwickeln könnte.

Wenn es Thiere giebt, deren Bestimmung es ist, von Beute zu leben, so hat der Mensch seine natürliche Stellung auf das schmachlichste verkannt, wenn er auch sich für ein so niedriges Wesen gehalten. Er soll die Thiere einfach allein lassen, wie er die Planeten

allein läßt, er soll beobachten, aber nicht berühren. Die Harmonie der Schöpfung ist ohne des Menschen Einmischung glänzend festgesetzt. Wenn wir in unserem Klima die größeren Thiere nicht künstlich züchteten, so würden sie bald aufhören uns zu beunruhigen, und wenn die kleinen Thiere unsere Gärten betreten, so hat die Schöpfung für unsern Schutz andere besorgt. Kleinlichkeit und reine Nahrung würde die Existenz irgend einer Plage von der thierischen Welt entfernen. — Der Mensch kann nur Herr und Meister der Schöpfung sein, wenn er sie beschützt, ernährt und verschönt, nicht wenn er sie ohne Nothwendigkeit und Gerechtigkeit zerreißt, quält und zerstört. Der natürliche Haushalt, unter welchem die Raubthiere existiren, kann dem Menschen so lange nicht offenbar werden, so lange er die Kategorie dieser traurigen Mitgeschöpfe nicht verläßt.

Die Wirkungen auf den individuellen Geist sind so tödtlich, daß es keiner langen Reihe von Gründen bedarf, um zu zeigen, wie verhängnißvoll diese private Gewohnheit auf die private Moral wirkt. Aber der Gegenstand mag theilweise erhellt sein, wenn wir auf die Gewohnheit des Trinkens aufregender Flüssigkeiten verweisen. Jeder moralische Geist muß den tiefen Eindruck beklagen, der durch die Trunkenheit unserer Voreltern der öffentlichen Moral und den herrschenden Meinungen der Menschen aufgeprägt und durch die Beherrschung unserer bezauberndsten Dichter doppelt verderblich geworden ist. Es bedarf nicht des Kluges des Physiologen, um zu erkennen, wie Unsauberkeit, Armut und Immoralität jeder Art sich durch den häufigen Gebrauch erhitender Getränke auf Familien und auf die Gesellschaft gelagert haben. Es liegt indeß nicht in unserer Absicht, Branntwein und Fleisch, Trunkenheit und Fleischarmuth auf eine Stufe zu stellen, obgleich ihre häufige Vermischung eine solche Stellung rechtfertigen könnte, aber wir wissen, daß sich jeder Verursacher des Verbrechenlichen seiner Gewohnheit bewußt, während der Fleischarmuth noch nicht zu diesem Bewußtsein gelangt ist. Er begreift nicht die degradirenden Wirkungen des Fleischarmuths auf sich, auf die Familie und auf die Gesellschaft, und kann sie wie der Trinker nicht eher erkennen, bis er die Gewohnheit verläßt. Wenn der Fleischarmuth versuchen würde, seine mit Blut besleckte Nahrung gegen eine schönere anzutauschen, er würde einige von den schlagenden und hoffnungsvollen und erhebenden Wahrheiten realisirt finden, die sich jedem Enthaltamen eröffnen. Gefühle von erweiterter und höherer Freiheit des Geistes, Reinheit in der Handlung und der Segen seines Mitmenschen sind bei wahren Fortschritt unvermeidlich. — Der Enthaltame kann nicht umhin, zu bemerken, daß vieles der häuslichen und sozialen Sklaverei, in welcher die Männer und noch tiefer die Frauen versunken sind, der Gewohnheit des Fleischarmuths zuzuschreiben ist. Es ist keine Ueber-

treibung zu sagen, daß die Frauen so lange nicht frei sein können, so lange diese Gewohnheit prävalirt. Die Mitwirkung der Frau in dem Irrthum kann sie durch kein Mittel von dessen unglücklichen Folgen bewahren. Ihre Zeit, Energie, Gesundheit und geistiges Leben sind einer eben so barbarischen als abscheulichen und unmoralischen Gewohnheit geweiht. Dürfen wir hierbei die Bemerkung unterlassen, wieviel üble Manieren, schlechte Laune und Rauheit auf allen Seiten durch Fleischessen erzeugt werden? Von den Viehhändlern an, welche sie zusammenbringen, bis zu den Schlächtern, welche ihr Blut vergießen — wie wenige von den in dieser Beziehung zu den Thieren stehenden Personen sind geistig so konstituirte, daß sich bei ihnen für den Fortschritt der menschlichen Race etwas hoffen ließe! Wenn es uns darum zu thun wäre, die beleidigendste Sprache, das rauhste Benehmen mit dem geringsten Verlangen nach geistiger Pflege aufzufinden, so würden wir sie mit vielem Erfolg unter diesen Klassen aufsuchen müssen, obwohl darunter auch Einzelne von besserem Charakter und Temperament gefunden werden. — Aber diese Uebel beschränken sich nicht auf die Fleischbänke, sie fallen schwer auf die Proviantmeister und Köche, auf die Mütter, Frauen und Schwestern, welche die zerstückelten Glieder für die „Herren der Schöpfung“ zuzubereiten haben. Daß die üblen Folgen auf die Kinder, und so, durch die Unterjochung der Frau, auf die ganze menschliche Race fallen, ist zu einleuchtend, als daß es hier der Bekräftigung bedürfte. Aus allem dem können wir ersehen, daß das Fleischessen eine jenes Resultat abzweckende Gewohnheit ist. Die fürchterlichen, die geistvernichtenden Stellungen, zu welchen die Consumenten thierischer Nahrung die vielen unglücklichen Personen entwürdigen, deren Armuth oder Neigung sie veranlaßt, ihrem verkehrten Appetit zu dienen, würden mit der Redressirung desselben verschwinden. Wenn Wohlwollen eine Enthaltfamkeit von Sklavenarbeit verlangt, um den Sklaven zu befreien, um wieviel mehr wird eine Enthaltfamkeit von Fleisch-Diät erfordert, um unsere weißen Verwandten von ihrer Sklaverei zu emanzipiren.

Fünftes Capitel

Religion.

Weg zu dem großen Geheimniß — Fasten keine Strafe sondern Reinigung
 — Moses — Elias ꝛc. — Christus — Essener — Cornelius — Wahre
 Passivitäten — Pythagoräer — Platoniker.

In seiner Sehnsucht nach einem schönen Ideal hat der Mensch viele Mittel angewandt, viele Erfindungen erfunden, viele Enthaltensamkeiten ausgeübt. Mathematiker, Medner, Philosophen jeder Art haben es für dienlich gefunden, eine Befriedigung thierischer Neigungen in der möglichst größten Ausdehnung zu vermeiden. Sie haben sich nicht nur von den anscheinend befriedigenden Gewohnheiten fern gehalten, sondern sie haben sich auf den niedrigsten Punkt jener Bedürfnisse gestellt, welche die Welt für absolut nothwendig erachtet. Diese Methode, den Geist von der Last und dem Gewicht der Sinne zu befreien, war Pythagoras bekannt und durch Newton angenommen. Die tiefen und ursprünglichen Denker alter wie neuer Zeiten haben es für nothwendig gefunden enthaltsam zu leben, damit die Lampe des Geistes in glänzendem und unverändertem Lichte brennen könne.

Wenn nun schon, wie wir gesehen haben, die volle Entwicklung des idealen Geistes diese Vermeidung der Magen-Entwicklung verlangt, um wieviel größer muß die Forderung für Enthaltensamkeit zum Vortheil jener hohen Fähigkeit oder Eigenschaft im Menschen sein, welche als die reine Liebe zum Guten bezeichnet werden kann. — Ein Jeder mag oder muß Perioden von Zweifel und Forschung haben. Die aufrichtigsten Seelen suchen die Ueberzeugung von unversellter Wahrheit immer tiefer und tiefer; in Verfolgung dieses Gutes haben sie es auf die Annahme jedes Planes für die Unterwerfung der niederen Stimmungen und Fähigkeiten abgesehen, deren Wachstum sie ihrem edleren Zwecke hinderlich glauben. Diese Idee, und nicht der Begriff von Keue muß als Erklärung vieler selbst auferlegter Prüfungen dienen, die wir bei so vielen hervorragenden religiösen Geistern bemerken.

Wir lesen im 2. Buch Mose, Cap. 34, V. 18, daß Gott dem Moses befiehlt, das Fest der ungesäuerten Brodte (nicht Fasten oder Betrübniß) zu beobachten: „Das Fest der ungesäuerten Brodte sollst du halten; sieben Tage sollst du ungesäuertes Brod essen.“

Der allgemeine Inhalt dieses Capitels scheint nicht auf Bestrafung, sondern auf Reinigung des Volks hinauszulaufen, welchem diese Feste bekannt gemacht wurden. — Ferner wird in demselben Capitel Vers 28. von Moses, welcher zum Empfange der zehn Gebote auf dem Berge Sinai gewartet haben soll, gesagt: „Er war dort mit dem Herrn vierzig Tage und vierzig Nächte; er aß weder Brod, noch trank er Wasser.“ Angenommen, daß die Bezeichnung vierzig Tage nur eine orientalische Redeweise ist, die nur viele Tage oder eine lange Zeit bedeutet, so dürfen wir nicht länger bei der Ansicht verweilen, als sei dies ein wunderbares Fasten gewesen; wir müssen es in seinem ursprünglichen Sinne, als einen reinigenden Prozeß ansehen, um beim Auftreten der Gottheit gegenüber — wie es die Bibel erzählt — den menschlichen Geist in seiner erhabensten Fähigkeit zu erhalten.

Die vierzig Tage und vierzig Nächte Fasten von Elias — erzählt im 1. Buch der Könige, Cap. 19, V. 4. bis 8. — scheinen auch nicht von einem strafbaren, sondern von einem begeisternden Charakter zu sein. Ueberdies war der Prophet befähigt, es nach einem Mahle von Brod und Wasser auszuhalten. Die ganze Stelle ist der Wiederholung und ernster Betrachtung würdig: „Er aber ging hin in die Wüste eine Tagereise, und kam hinein, und setzte sich unter eine Wachholder, und bat, daß seine Seele stirbe, und sprach: Es ist genug, so nimm nun, Herr, meine Seele; ich bin nicht besser denn meine Väter. Und legte sich, und schlief unter der Wachholder. Und siehe, der Engel rührte ihn an und sprach zu ihm: Stehe auf und is. Und er sahe sich um, und siehe, zu seinen Häupten lag ein geröstetes Brod und eine Kanne mit Wasser. Und da er gegessen und getrunken hatte, legte er sich wieder schlafen. Und der Engel des Herrn kam zum andernmal wieder, und rührte ihn und sprach: Stehe auf und is, denn du hast einen großen Weg vor dir. Und er stand auf, und aß und trank, und ging durch Kraft derselben Speise vierzig Tage und vierzig Nächte, bis an den Berg Gottes Horeb.“

Die eben erwähnten Feste der Juden dürfen nicht als Perioden der Buße, sondern der Unterdrückung fleischlicher Begierden angesehen werden, wie uns eine andere Autorität erzählt. — In Sacharja, Cap. 8, V. 19. wird ausdrücklich erklärt: „So spricht der Herr Zebaoth: Die Fasten des vierten, fünften, siebenten und zehnten Monats sollen dem Hause Juda zur Freude und Wonne und zu fröhlichen Jahresfesten werden, allein liebet Wahrheit und Frieden.“ Das Prinzip der Enthaltbarkeit wird hier sehr glücklich hingestellt. Für die Fleischesser ist es sehr schwierig zu verstehen, wie Fasten ein Fest sein kann; aber so ist es in der That. Nicht nur in thierischem Geschmack, sondern auch in intellectueller Eifer und religiöser Erhebung ist der der wahre

Episkopaler, welcher von Wenigem, und von diesem in einfacher Art subsistiren lernt.

Bei Abschaffung aller bloßen Formen und Ceremonien unter christlicher Dispensation ist die Gewohnheit des Fastens zu bestimmten Jahreszeiten auch verloren gegangen. Von dem Grunde des Christenthums aber, von der Weihe der Pflicht ist wenig erkannt worden. Christus selbst giebt den Enthaltensamen ausgezeichnete Anordnungen (Matthäus Cap. 6, V. 17. und 18.): „Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Angesicht, auf daß du nicht scheinst vor den Leuten mit deinem Fasten, sondern vor deinem Vater, welcher verborgen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten öffentlich.“ — Ueber das Prinzip der Reinigung durch Fasten sagt Christus anderswo (Matth. 17, 21.) von einem gewissen bösen Geiste, womit ein Kind behaftet war: „Aber diese Art fährt nicht aus, denn durch Beten und Fasten.“ Wenn wir das lange Fasten Christi als wunderbar betrachten, können wir nicht unterlassen, diese Praxis als nützlich anzuerkennen. Daß er ganz eben so weit als die Essener ging, wird sowohl durch die Berichte früherer Christen — durch die Ausübung Einzelner, von der Zeit Christi bis auf die Gegenwart — als durch die Gewohnheiten und Edicte der ältesten christlichen Kirche bestätigt.

Cornelius, ein andächtiger Mann (Apostelgesch. Cap. 10, V. 30), sagt: „Ich habe vier Tage gefastet, bis an diese Stunde, und um die neunte Stunde betete ich in meinem Hause. Und siehe, da trat ein Mann vor mich in einem hellen Kleide.“ Dies ist vielleicht des Schreibers Weise, um das Geheimniß des Fastens auszudrücken. Die Figur des Mannes im hellen Kleide ist das verdeutlichende Bild der Gegenwart der Weisheit und Liebe, welche eine reine Behandlung des Körpers begleitet. Da der Körper, so weit es mit der Gesundheit übereinstimmt, in einem unterwürfigen Zustande gehalten werden muß, wenn die geistige Seele nach verfeinerten und originellen Genüssen der Weisheit sucht, um wie viel wichtiger und übereinstimmender ist es, alle die selbstischen Begierden des Geistes und die unterbrechenden thierischen Neigungen zu bändigen und auf einen passiven Zustand zu reduciren, wenn wir eine höhere Erhebung und einen freieren Beitrag der Universal-Liebe suchen. Die Quelle des Lebens kann nicht fortwährend mit ihren erfrischenden Gewässern in einer Seele perlen, die mit vergänglichem und trüglichen Wünschen für den Körper, für Reichthum oder für irgend einen anderen egoistischen Zweck beladen ist, oder in einer Seele, welche durch körperliche Ansprüche und Aufmerksamkeiten beschwert ist. Das menschliche Wesen ist nicht nur amphibisch, sondern auch triphibisch. Wir sind fähig, in der Luft, im Wasser oder im Schlamm unter dem Wasser zu leben, d. h. in den spirituellen,

intellectuellen und animalischen Welten. So viel von unserem Wesen eine dieser Lagen passirt, um so viel geht es in der andern verloren. Ein gewisser kleiner Theil wird dem animalischen, ein größerer dem intellectuellen, der größte dem spirituellen Leben eingeräumt; denn Güte ist für den Zweck unsers Lebens wichtiger als Kenntniß, und Kenntniß ist wichtiger als bloßes animalisches Leben. Man kann nicht gelängnet werden, daß unter dem Begriff der Beschaffung der täglichen Bedürfnisse ein ungeheurer Verlauf intellectueller Servilität und religiöser Verdrehung erzeugt wird. Die Universal=Liebe wie der einzelne Mensch werden zugleich um ihre Rechte betrogen. Die Bezeichnung „Leidenschaft“ wurde den niedrigeren Neigungen beigelegt, weil sie zu der höheren Natur in einem passiven oder leidenden Zustande gehalten werden. Aber die Menschheit wird in dieser Beziehung so gewöhnlich irre geleitet, daß die Bezeichnung „Leidenschaft“ jetzt nur „Wirkung“ bedeutet, und ein „leidenschaftlicher“ Mensch verhält sich nur zum bösen Genius seines Lebens passiv.

Als glänzender Beweis kann noch hinzugefügt werden, daß die aufgeklärtesten Männer des Alterthums um der Reinigung und Erhebung ihres Wesens willen eine vegetarische Diät angenommen haben. Sowohl die Pythagoräer wie die Platoniker, welche vor allen Heiden die höchste Beachtung verdienen, haben dem Gegenstande ihre Aufmerksamkeit in einem besondern Grade gewidmet. In seinen Abhandlungen über die Enthaltbarkeit von thierischer Nahrung, bemerkt Porphyry, „daß er nicht für den Menschen von schmutzigem Geist, sondern für den schreibe, der bedauert, was er ist, woher er kam, und wohin er zu gehen beabsichtigt.“ Er ermahnt zur Unabhängigkeit an eine vegetabilische Diät, weil sie nicht wie thierische Nahrung einen schläfrigen Zustand hervorbringe, sondern die Heiterkeit des Geistes befördere, und „was besonders die Gesundheit erhalte, einen ruhigen Zustand der Seele, und eine Richtung derselben zu wahren Sein erziele.“ Er dehnt sein Argument bis auf einen Punkt aus, der in unsern luxurösen Tagen gewöhnlich Spott und Verachtung geerntet, von den Weisen aller Zeiten aber als wahr erkannt worden ist, namentlich, „daß wir Alles, selbst das Betrübenste, mit Gleichmuth ertragen sollen, damit wir von innerlicher Krankheit gereinigt werden und die wahre Seligkeit erlangen, seitdem wir uns um Unsterblichkeit und einer Verbindung mit der Gottheit streiten.“ Er sagt weiter, „jene heiligen Männer hielten es für eine große Entweihung, einen Körper, welcher einst sensitiv, nun dessen beraubt, mit einem sensitiven und lebendigen Körper zu mischen, weil die Mischung von todtten mit lebendigen Körpern, die Verfeinerung einst lebender und fühlender Wesen in belebte, von todttem in lebendes Fleisch, unsere Natur nothwendig beslecken und schänden müsse.“

Wenn der Körper der Ernährung und Pflege bedarf, um wie viel wichtiger ist nicht die Pflege rationaler und göttlicher Naturen?

Und wenn das Gedeihen der unsichtbaren Natur von der ruhigen und gemäßigten Lage der sichtbaren oder animalischen Natur abhängt, wer sollte da nicht lernen, den Appetit unterzuordnen, und den Kreis körperlicher Bedürfnisse auf die möglichst kleinste Spanne von Ausgaben, Zeit und Gedanken zu beschränken, denn es kann dem unbefangenen Beobachter nicht entgehen, daß die unbefchränkte Ergänzung physischer Güter und die gewöhnlich auf sie verwandte beständige Aufmerksamkeit, dem Menschen nachtheilig wird.

Pythagoras bemerkt: „Den Leidenschaften zu dienen ist drückender als Tyrannen zu dienen; wer Leidenschaften dient und durch sie beherrscht wird, kann unmöglich frei sein; Mäßigung steht überall obenan; es ist besser zu sterben, als die Seele durch Unmäßigkeit zu verdunkeln.“

Anhang.

Vegetarianische Werke.

- Zimmermann, der Weg zum Paradies. Oder: die einzigen und wahren Mittel, das physische und moralische Elend unserer Zeit im Keime zu ersticken und auszuwetten.
- Struve, Mandara's Wanderungen. (Bei Göz in Mannheim.)
- Dr. Cocchi, Del vitto Pitagorico. (Im vorigen Jahrhundert in Florenz erschienen. Sehr selten.)
- Gleizès, Thalysie ou la nouvelle existence. 3 Bände. Paris. (In Commission bei Göz in Mannheim.) Dieses Werk ist das Resultat eines vierzigjährigen bis zum Tode treu verfolgten Strebens.
- Graham, Lectures on Science of human life. (Bei Horsoll in London.) Gleich dem vorhergehenden hat auch dieses Werk seinen Verfasser vierzig Jahre seines Lebens gekostet. Beide Männer, Gleizès und Graham, haben fast zu derselben Zeit, ohne von einander etwas zu wissen, einem und demselben Ziele nachgestrebt. Sie haben, der eine in Frankreich, der andere in Nordamerika, die Wahrheit mit einer Begeisterung und einem moralischen Muthe verfolgt, sich ihr mit einer Hingebung geopfert, wie sie nur das richtige Verständniß ihrer edlen Absichten erklären kann. Beide Werke zeichnen sich durch' seltene Tiefe und Elastizität des Geistes aus und werden gewiß von Niemand unbefriedigt aus der Hand gelegt werden.
- Smith, Fruits and Farinacea, the proper food of man; being an attempt to prove, from History, Anatomy, Physiology and Chemistry, that the original, natural and best Diet of man is derived from the Vegetable Kingdom. (Bei J. Churchill in London.)
- Dr. Lambc, Water and Vegetable Diet in Consumption, Scrofula, Cancer, Asthma, and other chronic Diseases. In which the advantages of pure soft water over that which is hard are particularely considered; together with a great variety of

- facts and arguments, showing the Superiority of the farinacea and fruits to animal food in the preservation of Health. — With Notes and additions by Dr. Shew. — (Bei Fowlers and Wells in New-York.)
- Dr. Alcott, Lectures on Life and Health; or the Laws and Means of physical Culture. — (Bei Phillips, Sampson and Company in Boston.)
- — The young House-Keeper, or Thoughts on food and Cookery. 20fte Stereotyp-Ausgabe. (Bei Strong in Boston.)
- — The young mother, or Management of Children in regard to Health. 20fte Stereotyp-Ausgabe. (Ebenfalls.)
- — Vegetable Diet: as sanctioned by Medical Men and by Experience in all Ages. Including a system of vegetable Cookery. (Bei Fowlers and Wells in New-York.)
- — The young man's guide.
- — The young woman's guide.
- — The young Husband.
- — The young wife.
- Newton, Return to Nature. Cadell 1811. (Selten.)
- Horsell, The board of Health and Longevity: or the Hydro-pathy for the People; consisting of plain observations on drugs, Diet, water, air, exercise etc.
- Dr. Coombe, Principles of Physiology applied to Health.
- — On the Constitution of Man.
- Hitchcock, Lectures on Diet etc.
- Vegetarian Cookery. By a Lady. With an introduction explanatory of the principles of Vegetarianism. 5te Ausgabe. (Bei Pitman in London.)
- Nicholson, Vegetable Diet. A Treatise on Vegetable Diet, with practical results; illustrated by facts and experiments of many years practical; with chapters on Bed Rooms, Teeth etc.; Tobacco and its effects; Cleanliness, Exercise, Bathing and Clothing, and a variety of useful practical Receipts. (Bei Simpkin, Marshall and Company in London.)
- The vegetarian Advocate. 3 Bände. (Horsell in London.)
- Bentley, Health & Wealth; how to get, preserve and enjoy them; or physical and industrial training for the people.
- The Vegetarian Messenger: a monthly Magazine, designed to aid in the extensive diffusion of true Principles in relation to the food of man; advocating total abstinence from the flesh of animals, and the adoption of Vegetarian Habits of Diet, as prescribed by the nature of the human constitution, and consequently most conducive to the full development and healthful exercise of the physical, intellectual and moral Powers. The organ of the vegetarian Society. (Bei Pitman

- in London.) 3 Bände sind davon bereits erschienen; der Jahrgang 1854 bildet den vierten.
- The Handbook to vegetarian Cookery: or vegetarian practice adapted the requirements of domestic life. (Bei Pitman in London.)
- The vegetarian Almanac. Verschiedene Jahrgänge. (Horsell in London.)
- What is Vegetarianism? A letter to a friend. (Ebenbaselbst.)
- Scholefield, The System of Vegetable Cookery. With a copious introduction, recommending abstinence from animal food and intoxicating liquors. (Bei Gadsby in Manchester.)
- Recipes of Vegetarian Diet; with suggestions for the formation of a Dietary, from which the flesh of animals is excluded. (Bei Whittaker & Company in London.)
- Health, Happiness and Longevity. By a vegetarian Chemist. (Bei Horsell in London.)
- Horsell, Cholera prevented by the adoption of a vegetarian Diet. (Ebenbaselbst.)
- E. Horsell, The domestic assistant; being a guide to Vegetarian Cookery. (Ebenbaselbst.)
- The Products of the vegetable Kingdom versus the flesh of Animals as food. (Ebenbaselbst.)
- Conversations on abstinence from the flesh of Animals as food. (Ebenbaselbst.)
- Kitchen-Philosophy for Vegetarians.
- Dr. Hogg, A Treatise on the Management of Infancy; showing the importance of a Vegetable Diet; on Diet and Regimen generally etc. (Ebenbaselbst.)
- American Vegetarian, the organ of the American Vegetarian Society.
- The first Principles of Vegetarianism in Questions and Answers.
- Penny Vegetarian Cookery.
- The Truth Tester, devoted to Anatomy, Temperance, Physiology, Hydropathy and Vegetarianism.
- Nature's own Book; or practical results of a vegetable Diet, illustrated by facts and experiments of many years' practice. (Strange in London.)
- Lanc, A Brief Practical Essay on Vegetarian Diet, in its Material, Social, Personal and Spiritual aspects. (Ebenbaselbst.)



Inhalt.

	Seite
Erstes Capitel. — Einleitung — Gang der Wissenschaft — Vernachlässigung physiologischer Wahrheit — Krankheit nicht ohne Ursache	5
Zweites Capitel. — Anatomie u. — Jedes Thier hat seinen bestimmten Platz — Der Tiger — Das Schaf — Der Drang-Dutang — Der Mensch — Zähne, Magen, Eingeweide u. — Universalität der mehrlhaltigen Vegetabilien und Früchte — Bestimmende Elemente des menschlichen Körpers — Organische Chemie	10
Drittes Capitel. — Gesundheit u. — Vergleichende Gesundheit und langes Leben in Barbarismus und Civilisation — Heiligkeit des menschlichen Körpers — Vegetabilische Diät geleitet dazu — Einzelne Beispiele — Hindus — Tartaren — Essener — Bibel-Christen — Ländliche Bevölkerung — Medizinisches Zeugniß	21
Viertes Capitel. — Geistige Beziehungen zur Diät. — Ungehorsam gegen moralische Pflichten dem Glück verhängnißvoll — Böse Leidenschaften durch animalische Nahrung entstanden — Allgemeiner Abscheu vor dem Blutvergießen — Gesetz der Beute und Gesetz der Vernunft	30
Fünftes Capitel. — Religion. — Weg zu dem großen Geheimniß — Fasten keine Strafe sondern Reinigung — Moses — Elias u. — Christus — Essener — Cornelius — Pythagoräer — Platoniker	40
Nachtrag: Vegetarianische Werke	45

