

Siehe Seite 5-6.

Warum natürliche Ernährung?

1935?

1. Die ernährungswissenschaftliche Begründung Dr. med. Bircher-Benner

1. Die Vitamine oder Zeugungsstoffe, von denen die Nahrungswirkung abhängt, werden nur im Pflanzenreiche aufgebaut und finden sich daher nur in den pflanzlichen Nahrungsmitteln in genügender Menge, vor allem in frischen grünen Blättern, Wurzeln, Knollen, Stengeln, Früchten, Beeren und Samen. Diese Nahrungsmittel liefern daher eine vollkommene Nahrung für den Menschen.

2. Das Tierreich lebt von der in der Pflanze aufgespeicherten Sonnenkraft und verbraucht dabei die Vitamine. Daher ist das Fleisch des getöteten Tieres sehr arm an ernähernder Kraft und an Vitaminen. Einige Vitamine werden als Vorräte in gewissen Körperteilen aufgespeichert, z. B. in der Leber, doch wären diese Körperteile aus anderen Gründen eine ungeeignete Nahrung für den Menschen. Alle Fleischarten, auch Fische und Geflügel, sind schlechte Kraftquellen und führen langsam einen inneren Zerfall der lebenswichtigsten Gewebe des Körpers herbei. Fleisch gibt also nicht Kraft. Der Irrtum rührt von der Reizwirkung der toten Eiweißstoffe und anderer Zerfallsteile des Fleisches her. Fleischnahrung vermag keinen geschwächten Körperbau zu stärken, keine Krankheit zu heilen, aber sie vermag jede Körperkraft mit der Zeit zu untergraben und manche Krankheit herbeizuführen. Der frischen Milch gibt das mütterliche Tier bei richtiger Fütterung die der Pflanze entnommenen Lebenskräfte und Vitamine mit, aber das Kochen zerstört sie in der Hauptsache. Frische Milch ist an sich eine gute Nahrung, aber erstens ist sie kaum einwandfrei zu bekommen, und zweitens ist ihre Zusammensetzung dem Säuglingsalter des Kalbes oder der Ziege angepasst, nicht aber dem Nahrungsbedarf des Menschen. Von der gekochten Milch kann der genannte Nährwert nicht behauptet werden. Praktisch besitzt somit die Milch bei weitem nicht jenen so oft gerühmten Nährwert, was namentlich die bedeutendsten Kinderärzte aus ihren Erfahrungen schon lange betonen.

Auch den Eiern gibt der mütterliche Körperbau der Vögel pflanzliche Lebenskräfte und Vitamine mit. Sie enthalten also, wenn frisch, beste Nährwerte. Doch ist auch ihre Zusammensetzung für einen rasch wachsenden Vogelembryo berechnet, nicht für den Menschen. Daher vermögen sie, schon in mäßiger Menge genossen, die Chemie des menschlichen Stoffwechsels zu stören, indem sie starke Säurebildung herbeiführen. Den gleichen Nachteil haben gekochte Eier, und überdies ist ihr Nährwert durch das Kochen vermindert.

Die tierische Nahrung vermag Raubtiere zu ernähren, wenn sie als Beute mit Blut und Eingeweiden noch lebend verzehrt wird; so, wie der Mensch sie genießt,

geschlachtet und gekocht, ernährt sie nicht mehr. Wird ein Mensch nur mit geschlachtetem und gekochtem Muskelfleisch ernährt, so stirbt er ebenso rasch wie ein völlig Hungernder.

3. Für den Lebensbetrieb und den Aufbau bedarf der Körper bestimmter Mineralstoffe, die schon um des Aufbauwertes willen besondere Eigenschaften haben müssen, Eigenschaften, die ihnen nur das Leben der Pflanze im Sonnenlichte zu geben vermag. Im gewöhnlichen Zustande nennt man sie Natrium, Kalium, Calcium, Mangan, Eisen, Kieselsäure, Phosphor, Schwefel, Chlor, Jod. Ein jedes hat seine besondere hochwichtige Aufgabe zu erfüllen. Nach dem Verbrauche verlassen sie den Körper als tote Salze oder Aschen. Die einen bilden Säuren, die anderen Basen. Die Säuren müssen von den Basen gebunden, unwirksam gemacht werden, sonst schädigen sie die lebende Zelle.

Die Nahrung darf keinen Säureüberschuß zuführen; Gesundheit kann auf die Dauer nur bestehen, wenn die Nahrung einen Basenüberschuß zuführt.

Basenüberschuß ist, ausgenommen bei Milch und Blut, nur in pflanzlichen Nahrungstoffen, insbesondere in den Früchten, Blättern, Stengeln, Wurzeln vorhanden. Die Samen (Mehlfrüchte, Erbsen, Bohnen, Getreidekörner) bringen auch einen Säureüberschuß. Eiweißreiche Nahrung, vorab die Fleischnahrung, führt starke Säureüberschüsse ein. Basenüberschüssige Pflanzennahrung vermag in einem bescheidenen Maße die Wirkung einer säureüberschüssigen Nahrung unschädlich zu machen. Doch ist dieses Ausgleichvermögen bald überschritten, und dann beginnt die langsame Versäuerung des Körpers, die nach Jahrzehnten zu schweren, langdauernden Krankheiten führt.

Die sonst unvermeidliche Versäuerung verlangt weitgehende Einschränkung des Fleischgenusses und der eiweißreichen Nahrungsmittel insgesamt. Wie der Physiologe Rubner fand, zeichnet sich die menschliche Nahrung — gemessen an der Muttermilch — durch äußerste Eiweißarmut aus. Zu dieser ihm von der Weisheit der Natur bestimmten Nahrung hat der Mensch zurückzukehren, will er seine Gesundheit bewahren oder wiedergewinnen.

Früchte, grüne Blätter und Wurzelteile sind — an ihrem Mineralgehalte gemessen, — die vollkommene Nahrung des Menschen.

4. Um zu wachsen und zu gedeihen und die höchste Gesundheit zu erzielen, muß der Mensch täglich einen großen Teil seiner Nahrung in ungekochtem Zustande genießen. Ist schon Krankheit da, so vermag gar oft nur das Ungekochte die Heilung zu bringen. Kinder gedeihen wunderbar mit ungekochter Nahrung. Bei Erwachsenen verschwinden manche Störungen, wie Stuhlverstopfung und Kopfschmerzen, die Neigung zu Erkältungen nimmt ab, Krankheiten, denen man sonst nicht beikommt, beginnen zu heilen, der Körper kräftigt sich.

Das Kochen vermindert oder zerstört die Vitamine und den Nährwert der Mineralien. Es zerstört aber auch den Anschlagswert der Nahrung — wie Professor Friedberger durch seine aufsehenerregenden Versuche gezeigt hat — so, daß weit größere Mengen gegessen werden müssen (Gier) und die Nahrungswirkung trotzdem ungenügend bleibt. Die Hitze entwertet die Eiweißstoffe der Nahrung, sie entwertet die Nahrung. Vor dreißig Jahren schon erkannte ich, daß die Hitze den Nährwert vermindert, indem sie die Wirksamkeit der Nahrung herabsetzt.

5. Je länger man die Nahrung kocht, um so schlechter wird ihre Wirkung. Ernährt man die Tiere nur mit lange gekochter Nahrung, so gehen sie zugrunde. Mit dem Verschwinden des Ungekochten aus der menschlichen Nahrung wächst die Eßgier, das Verlangen nach Reizmitteln (Kochsalz, Alkohol, Fleischbrühe, Kaffee,

Tee, Schokolade, Essig und scharfen Dingen). Später kommt die Appetitlosigkeit und die Krankheit.

6. Die Eier, die Gewohnheit und die allmähliche Geschmacksverirrung schaffen es, daß der Mensch die gekochte Nahrung liebt. Sie befriedigt mit starken Reizen die geschwächten Geschmackswerkzeuge. Sie kann mühelos verschlungen werden. Daß eine Speise warm oder gar heiß ist, erscheint ihm notwendig und zuträglich. Er weiß nicht, daß die neuere Krebsforschung gerade dem heißen Essen zuschreibt, daß der Krebs immer häufiger den Magen befällt. Je geschädigter er schon ist, um so mehr fürchtet er das „Kalte“. Hat er einen schlechten Blutumlauf, friert er leicht oder andauernd, so glaubt er, sich durch warme Speisen Wärme zuführen zu müssen. In Wirklichkeit wird der Blutumlauf noch schlechter und das Frieren noch eingewurzelter. Die wahre Wärmeerzeugung und der gute Blutumlauf kommen aus der Verarbeitung der kalten Nahrung im Körper.

7. Verhängnisvoll ist das Stehenlassen der Speisen im heißen Herd und das Aufwärmen von Speiseresten. Die Entwertung erreicht dabei hohe Grade und leicht entwickelt sich dabei ein versteckter Skorbut (Zahnfleischerkrankungen, Hämorrhoiden und Blutfleckenkrankheit). Verhängnisvoll ist das Abbrühen der Gemüse und Weggießen des Kochwassers, denn dadurch werden Vitamine und wertvolle Stoffe, von deren Dasein der Nährwert abhängt, weggeworfen.

8. Das weiße Brot, die Semmel und alle Feinmehlgebäcke, das feine Weizenmehl, Mais, der geglättete Reis, der Grieß, — alles künstliche Herrichtungen, die die Küche verwendet, — sind schwer entedelte Nahrungsmittel. Die wertvollen Vitamine und Bestandteile des Getreidekorns sind ihnen geraubt, da die Hochmüllerei ihnen das Samenhäutchen und den Keim wegnahm. Werden sie zum vorwiegenden Nahrungsmittel eines Menschen, so erkrankt er unfehlbar. Ihre Unvollkommenheit fordert Ersatz durch die Ausbeute des Vollkorns oder zumindestens erhebliche Einschränkung ihrer Verwendung in der Küche. Das weiße Brot kann leicht durch Vollkorn-Schrotbrot ersetzt werden. Weit schwieriger ist der Ersatz der feinen Mehle in der Küche. Zunächst treten da technische Hindernisse entgegen. Das wichtigste Hindernis aber liegt darin, daß der einmal an Feinmehlspeisen gewöhnte Geschmack sich nur schwer zu den Vollmehlerzeugnissen zurückfindet. Um auch nur vom geglätteten zum Vollreis zurückzukehren, bedarf es des unerbittlichen eigenen Entschlusses des einzelnen. Wer's nicht begreift und nicht aus sich tun will, dem mundet der unbearbeitete Reis nicht. Man kann auch von der Vollgetreidenahrung unmöglich solche Mengen essen, wie von der verfeinerten. Dies wäre ein Vorteil, aber der Verirrte empfindet es als Nachteil.

Die gleichen Tatsachen liegen beim weißen Zucker vor. In den pflanzlichen Teilen, aus denen er her stammt, findet sich der Zucker stets nur in einer weißen Mischung mit eingeordneten Aufbau- und anderen Nährstoffen. In solchem Zusammenhang ist er eine gesunde und wertvolle Kraftquelle. Aus seinem Zusammenhang herausgerissen, als weißer Zucker, ist er eine Mangelnahrung, die die Ernährungsgleichgewichte stört; ein Kalkräuber, wie v. Bunge sagt. Man müßte mit allen Mitteln seinen Ersatz durch Rohzucker anstreben, wenn es nicht gelänge, seinen Gebrauch bei Tische bedeutend einzuschränken.

9. Die Fleischnahrung, namentlich das als mild und leicht geschätzte Fleisch und noch mehr Hirn und andere Drüsen, sowie alles Fleisch junger Tiere, sodann Fleischbrühen, Eier, Hülsenfrüchte und Kaffee, Tee, Kakao und Schokolade führen dem Blute reichlich harnsäurebildende Stoffe zu. Die Harnsäureausscheidung durch die Nieren hingegen ist auf wenige Zehntelgramm im Tag beschränkt. Jene eiweißreiche Nahrung führt aber auch starke Säureüberschüsse zu. Da die

Säuren die Basen für sich beanspruchen und da die Harnsäure nur gebunden an bestimmte Basen ausgeschieden werden kann, wird die Ausscheidung gerade hier, wo sie am nötigsten wäre, gedrosselt. So führt jene Nahrung zur Harnsäure-ausspeicherung in den Geweben und zu vielen schweren Krankheiten. Auch diese bisher so wenig beachteten Tatsachen, die doch für die Gesundheit so wichtig sind, müssen bei der Ernährung und Kostzusammensetzung berücksichtigt werden.

2. Die wirtschaftliche Begründung

Univ.-Prof. Dr. Joh. Ude

1. Wenn alle Menschen sich auf Fleisessen einstellen wollten, so reichte der zur Verfügung stehende Boden bei weitem nicht aus, um allen Ansprüchen auf Fleischnahrung bzw. tierische Nahrungsmittel für alle Menschen zu genügen. Denn nach den eingehenden Untersuchungen des dänischen Arztes Hindhebe können von 1 ha bei „laktovegetabilischer“ Lebensweise (Milch und Milchzeugnisse, Gemüse, Obst) 7 Menschen leicht leben. Daher könnte Deutschland bei 26,4 Millionen ha Ackerfläche 26,4 Millionen mal 7 = 185 Millionen Menschen aus Eigenem sehr wohl ernähren, während es jetzt mit seiner ausgedehnten Viehwirtschaft seine 65 Millionen Menschen nicht zu ernähren vermag, sondern für diese noch viele Lebensmittel einführen muß.

2. Wenn man für Menschen geeignete Nahrungsmittel, wie z. B. Getreide oder Milch oder Gemüse, an das Tier verfüttert, so gehen etwa 75 bis 80 v. H. und mehr des Nährwertes der Futtermittel für die menschliche Nahrung einfach verloren. Der Nahrungsmittelverlust bei Schweinehaltung beträgt z. B. 81,3 v. H., bei Milchwirtschaft 81,6 v. H., bei Ochsenhaltung 94,7 v. H. Um 60 kg Schweinefleisch zu gewinnen, muß man an das Schwein 265 kg Getreide und 450 Liter Magermilch verfüttern, also viel mehr, als die 60 kg Fleisch wert sind. Bei Roggenbau reicht 1 ha Boden aus, um 4 Erwachsenen und 1 Kind von 6—7 Jahren für ein ganzes Jahr zu ernähren. Bei Kartoffeln erhält man soviel Ertrag, daß 11 Erwachsene und 2 sechsjährige Kinder damit ihren Bedarf an Wärmeeinheiten für ein Jahr decken können. Die Schweinefleisch-Erzeugung jedoch auf diesem 1 ha würde nur 2 Erwachsenen die notwendigen Wärmeeinheiten für 137 Tage liefern, die Rindfleisch-Erzeugung gar nur 1 Erwachsenen für 103 Tage. Man kann also sagen: Dieselbe Landfläche, die einen Fleisesser ernährt, kann bei entsprechender Ausnützung des Bodens eine ganze Familie von Fruchteßern ernähren. Eine Wahrheit, die geradezu revolutionär wirken muß.

3. Bedenken wir ferner, wie viele Arbeitskräfte erforderlich sind, um das Vieh zu besorgen, wieviel schwere und schmutzige Arbeit geleistet werden muß, um das Futter aufzubringen und die Ställe in Ordnung zu halten, so begreifen wir die gewaltige Ueberlegenheit der viehlosen Landwirtschaft und des natürlichen Gartenbaues gegenüber der Fleischwirtschaft, eine Ueberlegenheit, die auch in den Preisen zum Ausdruck kommt.

4. Da der Mensch bei natürlicher Ernährung die Neigung zum Alkohol- und Nikotin-Genuß in der Regel schnell verliert, während Fleischnahrung fast zwangsgängig zum Alkohol- und Nikotin-Genuß führt, so springt die große volkswirtschaftliche Bedeutung der natürlichen Lebensweise, unter diesem Gesichtspunkt betrachtet, besonders stark in die Augen. Durch Alkohol- und Nikotin-Enthaltung allein schon würde Deutschland jährlich sich 5 Milliarden ersparen (3 Milliarden Mark für Alkohol und 2 Milliarden für Tabak) und könnte diese 5 Milliarden der Versorgung mit nötigen und nützlichen Bedarfsgütern zuwenden.

Z u s a m m e n f a s s u n g: Die natürliche, vegetarische Lebensweise bedeutet also, volkswirtschaftlich betrachtet, in jedem Falle eine Förderung und Hebung des

Volkswohles und des allgemeinen Wohlstandes. Diese Erkenntnis muß in das Volk hinausgetragen werden. Solange ist keine Rettung aus dem allgemeinen Durcheinander möglich, solange nicht das Volk durch eine natürliche Lebensweise wieder mit der heimatlichen Scholle innig und fest verwurzelt ist.

3. Die ethische Begründung

Magnus Schwantje

Wer sein Leben von Ungerechtigkeit reinhalten will, muß hauptsächlich aus den folgenden Gründen sich fleischlos ernähren.

1. Die Gewinnung der Fleischnahrung bereitet den Tieren so große Qualen, daß der Mensch nur dann zum Fleisshessen berechtigt wäre, wenn er durch keine andere Ernährung sein Leben erhalten und sich vor qualvollen Krankheiten bewahren könnte. Tatsächlich bringt aber eine vegetarische Ernährung, die der besonderen körperlichen Veranlagung des einzelnen Menschen und seiner jeweiligen Lebens- und Arbeitsweise angepaßt ist, der Gesundheit keinen Schaden, sondern Nutzen. Nicht nur bei der Schlachtung, sondern auch bei der Aufzucht, der Einsperrung, der Mästung und der Beförderung der Schlachttiere sind sehr schwere Tierquälereien unvermeidbar. Durch die Verbesserung des Schlachtverfahrens und der Tierpflege können viele dieser Quälereien beseitigt werden; aber die weitaus meisten können auch durch die gesetzliche Anordnung der Betäubung der Tiere vor der Entblutung und durch die andern von den Tierchützern empfohlenen Mittel nicht verhütet werden. Ebenso groß wie die Quälereien, die von den Schlachttieren erduldet werden, sind die bei der Jagd massenhaft verübten. Auch die meisten dieser Grausamkeiten kann man nicht durch eine Verbesserung des Tötungsverfahrens verhindern.

2. Nichts macht den Menschen so unfähig, die Seele des Tieres zu verstehen wie die Gewohnheit des Fleisshessens. Um nicht einsehen zu müssen, daß sie durch ihre Lebensweise an grauenhaften Qualen liebenswürdiger, kluger, tief fühlender Wesen mitschuldig werden, verschließen die meisten Fleisshesser ihre Augen vor den Tatsachen, welche die höheren seelischen Fähigkeiten der Tiere, besonders ihre Leidensfähigkeit, erkennen lassen. Wer aber nicht die Seele des Tieres versteht, dem ist eine reiche Quelle gemütererfreuender und gemütereudelnder Eindrücke verschlossen, ja, er ist des tiefsten Naturgenusses unfähig.

3. Da die Gewohnheit des Fleisshessens die Hauptursache der Tierverachtung und diese die Hauptursache der Tierquälerei ist, so ist jeder Fleisshesser mitschuldig auch an zahlreichen Tierquälereien, die zu anderen Zwecken als dem der Fleischgewinnung verübt werden.

4. Die Fleisshesser machen sich einer schweren sozialen Ungerechtigkeit schuldig, indem sie durch ihre Ernährungsweise viele Mitmenschen nötigen, den Schlachter-Beruf auszuüben, der auf Menschen, die nicht sittlich hoch über dem Durchschnitt stehen, eine sehr verrohende Wirkung ausüben kann. Die vielen Menschen, welche erklären, daß ihr sittliches Gefühl sie vom Fleisshessen zurückhalten würde, wenn sie die Tiere, deren Fleisch sie essen wollen, selber schlachten müßten, sprechen damit sich selber das Recht zum Fleisshessen ab; denn der Mensch ist nicht nur verantwortlich für die Handlungen, die er selber ausführt, sondern auch für die, die er von andern Menschen ausführen läßt. Das Sehnen ist so schlimm wie das Stehlen, und das Fleisshessen so schlimm wie das Schlachten.

5. Nicht nur fast alle Schlachter, sondern auch fast alle andern Menschen werden durch die Sitte des Fleisshessens seelisch geschädigt. Da die durch das Fleisshessen verursachte Roheit und Ungerechtigkeit gegen die Tiere auch das Mit-

gefühl mit den Menschen abstumpft, so ist jeder Fleisشةffer mitschuldig an dem heutigen Mangel an Güte und Gerechtigkeit der Menschen gegeneinander. Einer sich fleischlos ernährenden Menschheit würde es viel eher gelingen, eine gerechtere Gesellschafts-Ordnung aufzubauen und den Völker-Frieden zu sichern.

6. Da die öffentliche Zurschaufstellung blutiger, enthäuteter, zerschnittener, ausgeweideter Tierleiber und die Gewohnheit, Teile davon in den Mund zu nehmen, den Schönheitssinn fast aller Menschen abstumpft, so ist jeder Fleisشةffer mitschuldig an einer Verrohung des ästhetischen Gefühls, die auch eine Verrohung des sittlichen bewirkt.

7. Da das Fleisشةssen viele Krankheiten erzeugt und eine Krankheit in der Regel auch das Wohl anderer Menschen schädigt, so muß ein Mensch, der unnötige Schädigungen seiner Mitmenschen als unsittlich erkennt, es als eine sittliche Pflicht betrachten, durch eine richtige vegetarische Ernährung seine Gesundheit und seine Arbeitskraft zu stärken.

8. Da das Fleisشةssen die Volkswirtschaft schädigt (siehe den vorstehenden Aufsatz von Ude), so ist jeder Fleisشةffer mitschuldig an der wirtschaftlichen Not unserer Zeit und dadurch auch mitschuldig an einer Hemmung der Entwicklung der gesamten Kultur.

9. Da das Fleisشةssen die Hauptursache des Alkoholgenusses ist, so ist jeder Fleisشةffer mitschuldig an dem durch den Alkoholgenuß erzeugten Elend.

Zusammenfassung: Keine andere Bewegung unserer Zeit bekämpft eine solche Menge unverschuldeter Leides, keine übt auf die gesamten moralischen Anschauungen einen so segensreichen Einfluß aus, keine führt notwendig zu so vielseitigen praktischen Reformen wie der Vegetarismus. Dieser muß daher in den Mittelpunkt aller ethischen Bestrebungen gestellt werden.

Schlufwort: Zahlreiche Menschen sehen ein, daß die vegetarische Lebensweise die sittlich höhere ist und der Menschheit mannigfachen Nutzen bringt. Aber sie sagen, an eine solche Reform wie die der Ernährung brauche man erst heranzugehen, wenn die große Masse der Menschen dafür gewonnen werden könne. „Das Bißchen Fleisch, das ich noch esse, darauf kommt es doch nicht an“, sagen zahlreiche Fleisشةffer. Das ist eine ganz unberechtigte Ausrede. Jeder einzelne Fleisشةffer erzeugt viel vermeidbares Leid; jeder einzelne Vegetarier ist ein gutes Beispiel für viele Menschen. Wir dürfen die Erfolge einer sittlichen Bewegung nicht nach der Zahl ihrer Anhänger beurteilen. Oft wird von einer kleinen Schar Menschen, die mitten in einer feindslichen Umgebung einem hohen Ideal getreu leben, mehr Segen gespendet, als von manchen Bewegungen, die viele Tausend Anhänger zählen. Die Lehre und das Leben solcher Idealisten beeinflussen allmählich auch die Ansichten und die Lebensführung vieler derer, die gar nicht allen ihren Ansichten zustimmen. Die kleine Schar Vegetarier hat schon in sehr segensreicher Weise auch die Lebensführung der großen Masse des Volkes beeinflusst. Auch wenn gar keine Aussicht darauf bestände, daß jemals alle oder die meisten Menschen zur fleischlosen Ernährung übergehen werden, hätte niemand deswegen das Recht, Fleisch zu essen. Ein Unrecht bleibt auch dann ein Unrecht, wenn alle Menschen es verüben.
