

Ratschläge für Anfänger in der vegetarischen Lebensweise.

1. Sogleich wenn Du beschlossen hast, vegetarisch zu leben, meide gänzlich den Fleischgenuß!

Viele Leute glauben, daß man sich den Übergang zur vegetarischen Lebensweise dadurch erleichtern könne, daß man in der ersten Zeit zuweilen noch Fleisch ißt und den Körper nur allmählich an die neue Ernährung gewöhnt. Die allmähliche „Abgewöhnung“ des Fleischessens fällt aber den meisten Menschen viel schwerer als die sofortige gänzliche Fleischmeidung, weil durch den Fleischgenuß immer wieder die Fleischgier geweckt wird. Bei einer richtigen, den individuellen Bedürfnissen angepaßten Ernährung wird ein starkes Verlangen nach Fleischnahrung fast nie entstehen, oder wenigstens nach einigen Monaten verschwinden. — Auch durch reichlichen Genuß von Eiern, Milch und Käse kann man sich den Übergang zur vegetarischen Lebensweise nicht erleichtern.

2. Von Anfang an iß so viel ungekochte Nahrung, besonders Obst, wie Du ohne Störung des Wohlbefindens und ohne Verminderung der Arbeitslust und der Arbeitskraft vertragen kannst!

Den meisten Menschen wird der Übergang zur vegetarischen Lebensweise am leichtesten, wenn sie sich sogleich hauptsächlich oder ausschließlich mit ungekochten Speisen ernähren. Man bleibe aber nicht länger bei der Rohkost-Ernährung, wenn sie einem nicht gut bekommt, oder wenn man Appetit nach gekochten oder gebratenen Speisen verspürt. Denn es giebt viele Menschen, die in unserm Klima eine gewisse Menge gekochter Nahrung brauchen. Solange aber ein Vegetarier, der sich hauptsächlich oder ausschließlich mit ungekochten Stoffen ernährt, gesund und arbeitsfähig bleibt und kein Verlangen nach gekochter Nahrung, keine Abneigung gegen Frischkost fühlt, solange kann er bei dieser Ernährungsweise bleiben. Spätere schlimme Folgen sind dann nicht zu befürchten.

3. Wähle nicht zu reizlose Nahrung, meide aber scharfe Gewürze!

Viele Vegetarier bekommen nur deshalb oft wieder Appetit nach Fleisch, weil ihre Speisen bisher zu geschmacklos waren. Der an scharfe Gewürze, besonders an reichlichen Zusatz von Kochsalz gewöhnte Mensch fühlt sich manchmal schwach und hungrig, wenn plötzlich die gewohnten Geschmacksreize wegfallen. Er leidet dann an einem Hunger des Gaumens, nicht des Magens. In diesem Falle muß er seine Speisen durch unschädliche Gewürze schmackhafter machen und sich auch durch gebratene und andere vegetarische Leckerbissen das rechte körperliche Behagen verschaffen. Je länger man vegetarisch lebt, umso geringer und umso seltener wird aber dieses Verlangen nach starker Erregung der Geschmacks-Nerven. Infolge der Einschränkung des Gebrauchs von Kochsalz und andern Reizmitteln wird das Geschmacks- und Geruchs-Vermögen der Vegetarier so verfeinert, daß ihnen das Essen von Obst, Nüssen, Gemüse, Brot u. s. w. mehr Genuß bereitet als den an stark gewürzte Speisen gewöhnten Menschen, und auch ebenso viel, oder mehr Genuß, als sie früher beim Fleischessen fühlten. Daher empfangen sie dann auch die Nervenreize, deren Fehlen ihnen früher ein Gefühl des Hungers oder der Mattigkeit bereitete. — Gute Dienste leisten besonders Anfängern in der vegetarischen Lebensweise die in Reformhäusern erhältlichen Fleisch-Ersatz-Stoffe,

aus denen man „Bratlinge“ herstellen kann, deren Geschmack dem von Fleischgerichten sehr ähnlich ist. Auch „Pflanzen-Wurst“ im gebrauchsfertigen Zustand ist in Reformhäusern vorrätig.

4. Wähle eine Ernährungsweise, die Deiner individuellen Anlage und Deiner jeweiligen Lebens- und Arbeitsweise am besten entspricht!

Die Nahrungs-Bedürfnisse der Menschen sind individuell verschieden. Manche Menschen gedeihen am besten bei einer Ernährung, die andern schädlich ist. Sowohl die Auswahl wie die Zubereitung der Speisen muß der individuellen Konstitution angemessen sein. Manche Menschen fühlen sich am wohlsten, wenn sie nur ein- oder zweimal täglich essen; andere müssen öfter etwas Nahrung zu sich nehmen. Auch die jeweilige Arbeitsweise und die gesamten Lebensgewohnheiten müssen bei der Ernährung berücksichtigt werden. Wenn man täglich viele Stunden lang am Schreibtisch sitzt, muß man sich anders ernähren, als wenn man täglich schwere körperliche Arbeit verrichtet. Es ist aber nicht schwierig, durch Selbstbeobachtung und durch Schriften-Studium die richtige Ernährungsweise herauszufinden.

5. Bedenke, daß manche Krankheiten Heilprozesse sind, nach deren Beendigung der Mensch gesünder ist als vorher!

Über kleine Störungen der Gesundheit, die bei einigen, aber nicht bei vielen Menschen in der ersten Zeit nach dem Übergang zur vegetarischen Lebensweise eintreten, braucht der Erkrankte sich nicht zu beunruhigen, da durch sie der Körper sich reinigt, die schädlichen Folgen der früheren Ernährung überwindet und sich der neuen anpaßt. Der Neuling darf sich daher über die Wirkung der vegetarischen Lebensweise auf seine Gesundheit erst ein Urteil bilden, wenn die Übergangskrisen überwunden sind. Bei den meisten Vegetariern treten solche Störungen des Wohlbefindens überhaupt nicht ein, bei andern nur in den ersten Monaten, nur bei wenigen auch noch in späterer Zeit.

6. Halte nicht jede Erkrankung eines Vegetariers für eine Folge seiner Ernährung!

Sehr viele Fleischesser leiden an schweren Krankheiten, und die meisten sind jedenfalls viel öfter krank als die meisten Vegetarier, trotzdem zahlreiche Vegetarier vor ihrem Übergang zur fleischlosen Ernährung sehr krank und siech waren. Wenn ein Vegetarier glaubt, daß er infolge einer falschen Ernährung krank geworden sei, so versuche er es mit einer andern vegetarischen Ernährung, glaube aber nicht, daß er sich durch Rückkehr zur Fleischkost vor Krankheiten schützen könne. — Es wäre töricht, alle Krankheiten der Fleischesser als Folgen des Fleischessens zu betrachten, obwohl dieses die Ursache sehr vieler und sehr schwerer, gefährlicher Krankheiten ist. Noch viel törichter ist aber der heute weit verbreitete Brauch, einem Vegetarier bei jeder Krankheit, auch bei einer sehr leichten, schnell vorübergehenden Störung seines Wohlbefindens, zu sagen: nun müsse er doch einsehen, daß er die vegetarische Kost nicht vertragen könne.

7. Einige kurze diätetische Vorschriften:

Wähle hauptsächlich solche Speisen, die Dir gut schmecken, und meide so viel wie möglich solche, die Dir widerlich sind; denn Wohlgeschmack

Verbreitet durch:

vermehrt die Absonderung des Magensaftes und erhöht daher die Verdaulichkeit der Speise. — Auch durch langes Kauen und Einspeicheln wird die Verdaulichkeit der Speise erhöht. — Heiße Speisen und Getränke können den Verdauungs-Organen schaden. — Eine intensive Tätigkeit des Gehirns erschwert die Tätigkeit der Verdauungs-Organen; daher sollte man während des Essens und unmittelbar nachher nicht lesen, keine erregende Ge-

sprache führen und erregende Gedanken zu unterdrücken suchen.

8. Lies einige Bücher und Zeitschriften, in denen die neuen Ernährungslehren in gemeinverständlich Sprache wissenschaftlich begründet werden, und die eine Menge wertvoller Ratschläge für die Auswahl und die Zubereitung der Speisen enthalten.

Magnus Schwantje.

Diätetische Schriften

- Dr. med. C. H. Fehlauer: Die Gesundheitsküche** Mit 500 Kochvorschriften. 253 Seiten. Gebunden 4 M.
- Dr. med. et phil. Theodor Christen: Unsere großen Ernährungs-Torheiten.** 13. Tausend. 1,25 M.
- M. Hindhede: Die neue Ernährungslehre.** 150 Seit. Broschiert 2,50 M., gebunden 3,50 M.
- Ragnar Berg: Alltägliche Wunder.** Etwas aus der neuzeitl. Ernährungslehre. 5. Aufl. 1,25 M.
- Dr. med. M. Bircher-Benner: Grundzüge der Ernährungs-Therapie.** 4. Auflage. Broschiert 5 M.
- — **Die Grundlagen unserer Ernährung.** 1 M.
- — **Früchtespeisen und Rohgemüse.** 95 Pf.
- Dr. med. Erwin Hof: Rohkost.** 2,20 M.
- Luise Rehse: Bratbüchlein.** Mit Anweisungen für Gemüse-Gerichte usw. ohne Feuer. 1,50 M.
- Vegetarische Kochbücher** ohne wissenschaftliche Erklärungen sind in allen Reformhäusern in großer Anzahl vorrätig.

Diese Bücher bestelle man nicht durch den Bund für radikale Ethik, sondern durch Reformhäuser oder durch den

Verlag Lebenskunst — Heilkunst
Berlin S.W. 61, Tempelhofer Ufer 22.

Portofreie Lieferung gegen vorherige Zahlung (Postscheckkonto 4081, Berlin) oder gegen Nachnahme (Gebühr 30 Pf.).

Ethische Schriften

über den Vegetarismus von Magnus Schwantje.

Hat der Mensch das Recht, Fleisch zu essen? 1 M.

Von hervorragenden Schriftstellern als die grundlegende Abhandlung zur ethischen Begründung des Vegetarismus anerkannt.

Alle häufig erhobenen Einwände gegen den Vegetarismus werden in dieser Schrift widerlegt.

Tierschlachtung und Krieg. Rede auf dem Internationalen Friedenskongreß in Würzburg, 1927. 60 Pf.

Diese Schrift enthält einige Auszüge aus der vorstehend genannten, spricht aber auch manche neue Gedanken aus.

Tiermord und Menschenmord, Vegetarismus und Pazifismus. 60 Pf.

Die Verwerflichkeit des Jagdvergnügens. 60 Pf.

Der Verfasser weist in dieser auf dem Internationalen Tierschutz-Kongreß in Kopenhagen gehaltenen Rede nach, daß bei der Jagd ebenso grauenhafte Tierquälereien massenhaft verübt werden wie bei der Schlachtung.

Wir bitten, diese Schriften durch Reformhäuser oder direkt durch uns zu beziehen und uns den Preis zusammen mit der Bestellung zu senden. Porto berechnen wir nicht. Nachn.-Gebühr 30 Pf. Postscheckkonto 567 71, Berlin.

Bund für radikale Ethik, e. V.

Berlin W 15, Düsseldorf Str. 23.

Flugblätter, Satzung und Schriften-Verzeichnis kostenfrei.

Jeder Vegetarier lese die Monatsschrift

Vegetarische Presse

Zeitschrift der Deutschen Vegetarischen Gesellschaft u. vieler Vegetarier-Vereine
Gegründet 1918 — Schriftleiter Georg Förster

Verlag und Schriftleitung:

Dresden - Stetzsch, Meißner Landstr. 94
Bezug durch den Verlag oder die Post: **3,60 M.** jährlich
Probe-Nummer kostenfrei

Warum ißt Du noch Tierfleisch?

Wenn eine edlere und gesündere Nahrung sich Dir bietet, die Dich nichts entbehren läßt? Mache Dich frei von der Schuld am Tiermord! Kiel's Pflanzenfleisch und pflanzliche Wurst „Gesunde Kraft“ haben die Vorzüge des Tierfleisches ohne dessen Nachteile. Glänzend bewährt seit 1909. — Mehrfach preisgekrönt.

Proben gegen
Voreinzahlung:
„Fleisch“ 45 Pf.
„Wurst“ 60 Pf.

Gesunde Kraft

Aufklärende
Schriften zur
Fleischfrage
schicken wir
an jeden ersten
Menschen.

„DER KREIS“, Oranienburg-Eden Nr. 45

TORPEDO

DIN-genormte Schreibmaschinen
Erstklassiges deutsches Erzeugnis



Torpedo 6

mit austauschbarem
Wagen in vier verschie-
denen Breiten
(24, 32, 45, 62 cm)



Klein-Torpedo

für Klein-Büro

Haus u. Reise

mit elegantem Koffer

Verlangen Sie Prospekt 3001 — Unser Ratenzahlungssystem erleichtert Ihnen die Anschaffung.

Gebr. **Weinitschke**

Berlin SW19, Seydelstr. 3. A6 Merkur 4490-4496

Flugblatt Nr. 130 des **Bundes für radikale Ethik, e. V.**, Berlin W 15, Düsseldorf Str. 23.

Jeder Vegetarier ersuche diesen Bund um kostenfreie Zusendung einiger Flugblätter!

Jeder Vegetarier lese die oben angezeigten Broschüren dieses Bundes!