

De voordelen van het vegetarisme voor de gezondheid

Argumentatie en propaganda in *De Vegetarische Bode*

HUGO RÖLING

De Nederlandsche Vegetariërs Bond (NVB) dateert van 1894. Hoewel bewust vegetarisme terug gaat tot de oudheid en het moderne vegetarisme uit de verlichting stamt, was de NVB een kind van zijn tijd. In een onontwarbare mengeling van zorg om het eigen lichaam, sociaal verantwoordelijkheidsgevoel, ritueel zoeken naar zekerheid en het streven naar een rationele politiek kwamen in de tweede helft van de negentiende eeuw verschillende sociale bewegingen naar voren die oplossingen propageerden en de volgelingen een ideologisch tehuis boden. Een daarvan was het vegetarisme. Het woord vegetarisme kwam in de negentiende eeuw in gebruik. Met nadruk wordt vaak vermeld dat het afgeleid was van het Latijnse *vegetus* (levendig, krachtig) en niet van het Engelse *vegetable*. Ontwikkelingen in de wetenschap, van natuurwetenschappen en biologie tot medische voedingsleer droegen bij aan de vegetarische identiteit. Over een goede definitie hebben de bewuste vegetariërs altijd met elkaar overhoop gelegen, maar de basis was dat vlees eten in veel opzichten een kwaad was. In de negentiende eeuw kwamen ook voor het eerst vegetarische verenigingen tot stand (het eerste in Engeland) en kan men spreken van een beweging die zich in de rij plaatste van stromingen die een oplossing van bijna alle problemen in de maatschappij meenden te hebben. De pretenties waren niet gering. Omdat zij meenden te beschikken over een wetenschappelijke verantwoording, stelden overtuigde vegetariërs hun leer wel op één lijn met het socialisme. De toekomst moest aan hen zijn. Organisatie en propaganda moesten de wereld rijp maken voor het vegetarisme.¹

De NVB probeerde zowel op ideëel als op praktisch gebied het vegetarisme te bevorderen. Hij stelde goede producten beschikbaar – voedsel, maar ook bijvoorbeeld middelen om schoenen te vervangen – en werkte mee aan goede vegetarische restaurants. Daarnaast werd op alle manieren propaganda gemaakt. Naar het schijnt bestond binnen de NVB in de beginjaren een groot optimisme dat binnen afzienbare tijd veel van de vegetarische idealen verwezenlijkt zouden worden. Enkele zeer idealistisch ingestelde persoonlijkheden zoals Felix Ortt² en Daniël de Clercq traden in die eerste jaren sterk op de voorgrond. Toen na zo'n tien jaar bleek dat



Omslag van de *Vegetarische Bode*, met daarop de kreten 'vegetarisme', 'beschaving', 'menschelijkheid', 'levensgeluk' en 'gezondheid'. Uit: André de Roo, *Natuurlijk, ethisch en gezond. Vegetarisme en vegetariërs in Nederland 1894-1990* (Amsterdam 1992) 32 (KB Den Haag).

de NVB geen massale aanhang zou verwerven, verschoof de aandacht naar praktische zaken. De NVB was altijd een zeer heterogeen gezelschap, dat moeilijk te typeren is. Op basis van het materiaal in het NVB-blad *De Vegetarische Bode* is een samenvatting te geven van de vigerende ideeën, maar representatief voor de NVB als geheel is die niet. Wel ontstaat zo een beeld van de elementen die een levensbeschouwing op basis van voedsel toen bevatte.

Gezondheidsargumenten van vegetariërs rond 1900

De vegetariërs gebruikten in hun propaganda een combinatie van gezondheids-, ethische en economische argumenten, maar de nadruk lag zeker aanvankelijk op de gezondheidsaspecten. Een groot aantal ziekten zou genezen kunnen worden door een vegetarisch dieet in samenhang met natuurgeneeskundige technieken zoals waterbehandeling en kleiomslagen. Bij de berichten over bijna wonderbaarlijke genezingen vallen in de eerste plaats de kwalen op die vaak psychisch geïndiceerd zijn, zoals chronische hoofdpijn, maagkwalen, slapeloosheid, eczeem en astma. Maar de enthousiasten beweerden ook in volle ernst dat de ondermijning van het lichaam door het eten van vlees bloedarmoede, reumatiek, jicht, suikerziekte, tyfus, difterie, tuberculose en vooral kanker veroorzaakte. De belofte van genezing door het vegetarisme verkondigden ze met grote stelligheid. Oppervlakkige verwondingen genezen sneller, bevallingen verliepen moeitelozer en vrouwen die eerst hun kind niet zelf konden voeden, waren daar door het vegetarisme wel toe in staat. Vlees eten verminderde de weerstand tegen ziekten en was de oorzaak van een zeer groot aantal daarvan. De brochures en tijdschriften van de vegetarische beweging citeerden steeds in triomf de artsen die hier iets over zeiden.

Voorals in de beginjaren van het georganiseerde vegetarisme in Nederland werden de meeste 'bekerings' gemotiveerd met de gunstige resultaten van het dieet. Degenen die genezen meenden te zijn door hun veranderde eetgewoonten hadden de behoefte hiervan getuigenis af te leggen. In de *Vegetarische Bode* stonden regelmatig geschiedenissen van ziektegevallen waar het vegetarisme als laatste middel redding had gebracht, nadat de artsen de hoop reeds hadden opgegeven. Uit propagandistisch oogpunt bleek het echter onhandig om te veel nadruk op de genezingen te leggen, omdat het de indruk wekte dat alle vegetariërs herstellende waren van vreselijke ziekten. In de organisaties merkte men ook op dat de 'gezondheidsvegetariërs' zich met veel fanatisme in de beweging stortten, maar het niet lang volhielden of het vegetarisme met hun doordraven compromitteerden. Toen de NVB gevestigd raakte, werd de hygiënische argumentatie minder op de voorgrond gesteld en sprak men zelfs enigszins laetdunkend over 'egoïstische vegetariërs'. Maar de gezondheid bleef een pijler in de propaganda.

Getuigenissen van vitale bejaarde vegetariërs, die opgewekt hun even-

wichtig levensgeluk beleden, bezworen de angst voor ziekte en ouderdom. Het grote aantal berichten over stokoude vegetariërs maakt duidelijk dat de belofte van een hoge leeftijd bleef aanspreken. Om aan ouderdom een zin te geven, werd het voorgesteld als een plicht, die door het vegetarisme het best vervuld kon worden. 'Je hebt van die leuke heeren – en dames – die tabak, alcohol en vleesch smullen, en hun minder goed handelen kalm blijven volgen met de woorden: "Wat kan mij mijn lichaam schelen. Dood is dood. Of ik 25 of 85 jaar wordt laat me volkomen koud. Ik leef dus maar raak!" Zie, zulke taal doet mij huiveren', luidde een inzending in de *Vegetarische Bode*, waaraan redacteur Daan de Clercq toevoegde: 'Zij, die zo redeneren, voelen zich al heel weinig lid der gemeenschap! Wij leven niet voor "ons", maar voor het "nageslacht". Als men 85 jaar een nuttig mens kan zijn, mag men geen vrede hebben met 25 jaar!'³ De Clercq was een van de enthousiaste pioniers die in volle overtuiging zijn brochures voorzag van het motto: 'Ziek zijn is een sociale misdaad'.

Radicale vegetariërs waren overtuigd dat vlees een giftige werking had. Er zaten stoffen in, liefst aangeduid als 'lijkgift', die vleeseters dagelijks innamen. Vlees zou niet zozeer verteerd worden, maar snel wegrotten in de darmen, waarbij allerlei schadelijke stoffen vrijkwamen. In de loop der jaren werd men voorzichtiger met deze argumentatie, toen de medische voedingsleer met zekerheid vast kwam te staan. Terwijl de meeste medici afstapten van het idee dat vlees bij uitstek versterkend voedsel was en accepteerden dat tegen een goed vegetarisch dieet (liefst wel met melk en eieren volgens de meeste deskundigen) geen enkel bezwaar hoefde te bestaan, beseften enigszins realistische vegetariërs dat de universele schadelijkheid van vlees niet vol te houden was. Evenmin werd het idee gehandhaafd, dat de doodsangst van de slachtdieren het vlees giftig maakte.⁴ Wel hield de propaganda een grote voorkeur voor berichten over bedorven vlees en de fatale gevolgen van de consumptie daarvan.

De vleesloze voeding werd geacht bij te dragen tot een grotere gemoedsrust. 'Ik ben niet meer zo snel geïrriteerd en beledigd als vroeger [...], ik reageer veel minder op prikkels van buiten' schreef een predikant, wiens vegetarisme in zijn eerste gemeente op moeilijkheden stuitte, maar die op een andere standplaats meer begrip vond.⁵ De gemoedelijke glimlach waarmee Domela Nieuwenhuis over een sociaal-democratische aanval op zijn persoon sprak, hing volgens de interviewer van de *Vegetarische Bode* vanzelfsprekend samen met zijn levenswijze.⁶ Vegetarische volkeren waren niet oorlogszuchtig, was de wereldhistorische generalisatie van deze gedachtegang, waartoe met de gebruikelijke selectiviteit voorbeelden gegeven werden. Japan diende vaak als bewonderenswaardig voorbeeld van een volk dat vegetarisch levend een hoge cultuur had opgebouwd. Met droefenis vermeldde de *Vegetarische Bode* de Japanse regeringspropaganda voor het eten van vlees; de keizer zelf had gezegd, dat het Japanse volk meer vlees moest gaan eten, omdat de grote wereldrijken gevestigd waren door staten waar veel vlees werd gegeten. Door de Japanse oorlogen tegen China en

Rusland leken de vegetariërs gelijk te krijgen in hun idee, dat vlees onmiddellijk agressie en oorlogszucht opwekt.

In alle toonaarden werd het thema vertolkt van de gewelddadigheid en losbandigheid door slachten en vlees eten. De verwijzing naar tijgers en poolhonden als agressieve vleeseters was meer als grap bedoeld. Maar de ijzeren regelmaat waarmee gruwelijke misdaden van slagers verhaald werden, laat zien dat geloof gehecht werd aan de morele gevolgen van dat beroep. Chicago was bijna een strijdkreet: dat centrum van de vleesindustrie in de Verenigde Staten had natuurlijk de hoogste criminaliteit. Dat in Engelse moordzaken het beroep van slager een verzachtende omstandigheid heette te zijn, leek wel een officiële bevestiging van het verband tussen moordzucht en slagersvak. Een bericht hierover deed de Amsterdamse hoogleraar J. van Rees, een bekende verschijning in de kring van levenshervormers rond 1900, besluiten geheel vegetariër te worden.⁷ Dat Engeland het land was met de hoogste vleesconsumptie in Europa verklaarde dat het koloniale imperialisme zich daar het meest ontplooid had. De Boerenoorlog bewees opnieuw hoe agressief een volk werd van vlees eten.

Vlees eten zou de dorst opwekken, ook omdat veel zout en kruiden nodig waren om de natuurlijke afkeer van de mens tegen dit bloederige voedsel te overwinnen. Dat bevorderde weer de behoefte aan alcoholische dranken. Graag werden uitspraken aangehaald over de gunstige resultaten van de behandeling van alcoholisten met een vegetarisch dieet.⁸ Onbegrijpelijk werd het geringe enthousiasme van de geheelonthouders gevonden. Wat de afschaffersbonden deden, was immers te vaak slechts symptoombestrijding. Het kwaad werd niet bij de wortels aangevat. Die wortels waren ondervoeding en vleesvoeding, zoals Ortt uiteenzette in een vlugschrift dat in vier talen werd uitgereikt op het internationale drankbestrijdingcongres in Scheveningen in 1911.⁹

Hoewel reeds een van de eerste nummers van de *Vegetarische Bode* het idee dat vlees dierlijke lusten opwekte, afdeed als 'een bewering van de eerste apostelen van het vegetarisme, die we nu ontgroeid zijn',¹⁰ bleven soortgelijke voorstellingen een grote aantrekkingskracht uitoefenen. Vlees en alcohol leidden ook tot seksuele losbandigheid, met het vlees in de rol van langzaam prikkelende onruststoker en de drank in die van onweerstaanbare losmaker van alle remmen. Hier moest de strijd tegen de zinnelijkheid beginnen, omdat 'vleesch en eierengebruik, ook in geringe mate, de strijd van het Hooger Zelf tegen het lagere nodeloos verzwaart'.¹¹ Mensen 'die door wateraanwending hun te hevige sexuele begeerten pogen te beteugelen' of andere middelen daarvoor zochten waren zonder vegetarisme kansloos.¹² Vooral in de puberteit moest voor de vleesprikkel gewaakt worden. 'Ik hoor toch zoo dikwijls als arts, wanneer ik b.v. een jongen man kuisheid heb aangeraden, dat deze mij vrijwillig verklaart: "Ja dokter, sedert ik op Uw raad ook vegetarisch leef, valt het mij niet moeilijk kuisch te zijn; vroeger kon ik het niet"', zo citeerde Lodewijk van Mierop met geestdrift een niet met name genoemde arts.¹³

De niet-vegetarische buitenwereld was beneveld door en verslaafd aan vergiften, waarvan het gebruik van het ene de behoefte aan andere veroorzaakte. Deze voorstelling kreeg vooral nadruk, toen de groei van de beweging minder snel doorzette dan verwacht. 'Ja, wel zijn de mensen lauw, zonder geestdrift! Maar laten we toch niet vergeten, dat het merendeel ziek is!'¹⁴ Het was deze subtiële en voor de meeste mensen onmerkbare verslaving die de verbreiding van de vegetarisme in de weg stond. 'Dr. Haig en anderen hebben nu toch voldoende aangetoond, dat de behoefte, die een mensch ondervindt naar zinne-prikkeling, naar alcohol, tabak, sexuele afdwalingen, koffie, thee, vleesch en dergelijke slechts het gevolg is van de aanwezigheid van giften in het bloed, veroorzaakt door een onnatuurlijke levenswijze, en wier onaangename en hinderlijke aanwezigheid door boven genoemde middelen voor enigen tijd onmerkbaar kan worden gemaakt', zo beschreef Albert Perdeck deze samenhang.¹⁵

Wat is goede vegetarische voeding?

Met de strijd tegen het vlees eten ging een streven naar algemene voedings-reform samen. Enerzijds was deze nodig om een adequate vleesvervanging te vinden, anderzijds om ook de schadelijke stoffen in vele andere voedings-middelen te vermijden. Geheelonthouding van alcohol was vanzelfsprekend voor de zich enigszins serieus nemende vegetariër. Met koffie en thee en zelfs met chocolade werd matigheid aanbevolen; geheelonthouding ook van deze dranken wordt vaak vermeld en aanbevolen vanwege de te prikkelende werking van cafeïne, looizuur en cacao. Maar het zelfbewustzijn van wat ingenomen werd maakte sommigen zelfs schuw om zuiver water te drinken. Er waren vegetariërs die zich erop beroemden zelden een slok water te drinken, alsof ze daarmee een groot gevaar ontlieden.¹⁶ De bereiding en nuttigheid van het voedsel waren het onderwerp van eindeloze discussies. Over de grote waarde van volkoren bruinbrood, vruchten, noten en verse groenten was men het wel eens. Peulvruchten, aanvankelijk hoog gewaardeerd wegens hun eiwitgehalte, golden later als niet aanbevelenswaardig, omdat zij urinezuur zouden opwekken. Hieraan werden op gezag van de Engelse arts Alexander Haig vele, zo niet alle, ziekten toegeschreven. Maar als dat gezegd was volgde wel weer een waarschuwing tegen dit soort eenzijdigheid: laten we vooral niet fanatiek worden.

Ook de discussies over keukenzout kenmerkten zich door ambivalentie: natuurlijk was het een onmisbaar bestanddeel van goed voedsel, maar je moest er vooral niet te veel van gebruiken. De enkelingen die de publiciteit zochten met de voorstelling dat zout een snelwerkend gif was, werden weer mild terechtgewezen.¹⁷ Een ander eeuwig actueel thema was de vraag of eten gekookt mocht of moest worden. Koken was verdacht: de in de plant verzamelde zonne-energie zou er subiet door verwoest worden. Vooral de Zwitserse natuurarts Bircher Benner had (en heeft) in Nederland veel volgelingen die rauwkost tot hun beginsel maakten. Maar alle vegetariërs

waren het er wel over eens dat doorgekookte aardappelen en te lang gestoofde groenten geen waarde hadden. Bovendien was de nagestreefde zuinigheid met alles wat met eten en voedingsmiddelen te maken had op zichzelf al genoeg om het gebruik van hooikisten en stoomkokers aan te bevelen. Die zouden de voedingswaarde van de erin bereide gerechten minder aantasten.

Het aantal maaltijden werd vaak teruggebracht tot twee, hetgeen eveneens als uiting van soberheid gold. Het was zaak om vooral rustig te eten en te kauwen, dan had je ook minder nodig. Het kauwen was niet minder dan een ritueel. Het beste was net zo lang te kauwen tot het voedsel reflectorisch doorgeslikt was, of, volgens een andere formulering, tot het voedsel elke smaak en substantie verloren had. Hieraan was de naam verbonden van de Amerikaanse zakenman Horace Fletcher, die zijn leven meende te danken aan dit zogenaamde 'fletcheren'. Door beter te kauwen werd een groter gedeelte van het voedsel effectief opgenomen, wat weer zuiniger was. Alweer een verhoging van de efficiëntie van het eten werd bereikt door een juist evenwicht van de bestanddelen (vetten, koolhydraten, eiwitten). Later maakten de theorieën van de Deense arts Ragnar Berg opgang. De wenselijkheid van een basenoverschot boven een zuuroverschot in het voedsel was het beginsel van diens streven naar een nauwkeurige afweging van de ingrediënten.

Vegetarisme en levenshervorming

Het dieet van de vegetarische leefwijze greep zelf al in het dagelijks leven in, maar velen vulden de vegetarische leefwijze aan met hervormingen op ander gebied. Lichaamsbeweging was noodzakelijk en was nauw met het proces van eten en verteren verbonden. Dagelijks moest gymnastiek gedaan worden waarvoor verschillende 'systemen' aanbevolen werden. In de Nederlandse vegetarische beweging was echter weer essentieel dat gymnastiek nooit een doel op zichzelf mocht zijn. Vegetarische sportvirtuozen golden als eenzijdige fanatiekelingen die het evenwicht tussen lichaam en geest uit het oog verloren hadden. De berichten over lange-afstandwedstrijden 'met bekapping', die vegetariërs steevast wonnen, versterkten het scepticisme. Voor de idealisten was het wat genant dat 'geestverwanten' uitblonken in het soort kampioenschappen marcheren dat de Duitse legertop met belangstelling volgde.

De preoccupatie met frisse lucht was een van de aan eten verwante zaken die de indruk wekken van een obsessie. In het algemeen was men het er over eens dat er, in een tijd van overbeschaving, te weinig geademd werd. Sophie Tresling noemde dit, met een distantie die niet iedereen opbracht, haar stokpaardje: men moest iedere dag ademgymnastiek doen. In Pruisen was dat niet voor niets op alle lagere scholen ingevoerd, wist ze.¹⁸ Meer ventilatie, meer frisse lucht was ook de basis van de kledingreform, die niet alleen voor vrouwen gold. Zowel om doelmatigheids- als om gezondheids-

redenen was deze reform noodzakelijk. Het consequent doorvoeren ervan leidde echter snel tot een overschrijding van de burgerlijke fatsoensnormen, waardoor de behoefte aan betere kleding soms meer op een versterking van het zelf gekozen isolement wijst. Vooral het dragen van sandalen en het achterwege laten van een hoofddeksel¹⁹ werd sterk met het vegetarisme geïdentificeerd. Deze gewoontes bevorderden de ventilatie. Dat dit de gezondheid ten goede kwam sprak eigenlijk vanzelf, wat niet verhinderde dat ze vaak als nieuwe vondsten naar voren werden gebracht. Slapen met een open raam werd gepropageerd als correctie op een slechte Nederlandse gewoonte. Hoe hard moest het vriezen voor een kiertje volstond? Met de heilzame invloed van frisse lucht komen we op een nauw aan het vegetarisme verbonden terrein van hervormingsdrang, de natuurgeneeskunde.

Vegetarisme en natuurgeneeskunde

De oorzaak van alle ziekten was voor de natuurgeneeskunde een onnatuurlijke levenswijze; ziekten waren symptomen van ongezond leven. De terugkeer tot een natuurlijke levenswijze was het begin van de aanpak van welke ziekte dan ook. Daarna waren er dan weinig ingrijpende therapieën als zonnebaden, hydrotherapieën en klei omslagen. Het beeld dat uit de vegetarische praktijk van de natuurgeneeskunde naar voren komt is dat er eigenlijk geen verschil bestond in het bewaren van de gezondheid en het genezen van ziekten. Het wantrouwen tegen de moderne wetenschappen in het algemeen en de medische wetenschappen in het bijzonder was heel groot, maar de vegetaristen volgden nieuwe ontdekkingen wel nauwkeurig en stelden ze vaak als het doorbreken van natuurgeneeskundig inzicht bij de gevestigde medische wetenschap voor. Tekenend is de ontvangst van radium. De beginnende speculaties over toepassingsmogelijkheden van straling in de medische wetenschap werden ingehaald met triomfantelijke berichten over de juistheid van het instinct van de bewoners van het Ertsgebergte, die radiumhoudende gesteenten als heilzaam voor reumatiek beschouwden. Er werd onmiddellijk vanuitgegaan dat de straling universeel werkzaam zou zijn.²⁰

Lucht en water waren de toverwoorden. De beschrijving van de genezende werking van afwassingen en besprenkelingen in combinatie met natuurlijke voeding gaan in de richting van rituele zuivering. De reinheidssymboliek was bij alle nadruk op hygiëne nooit ver te zoeken. De gemelde genezingen berustten niet meer op suggestie dan in de 'officiële' geneeskunde: ontleenden die erkende artsen met hun imponeergedrag en witte jassen hun succes immers niet ook voor een groot deel aan suggestie? Operaties en allopathische geneesmiddelen waren uit den boze, kruiden waren twijfelachtig. Het lichaam zelf moest de ziekte van binnen uit bestrijden. Koorts en pijn waren tekenen dat het lichaam zich zuiverde van ziektestoffen.

De bijzonderheden omtrent vele natuurgenezers werden in Nederland met aandacht gevolgd, maar ook kritisch bekeken. Felix Ortt vertoonde hier weer de opvallende combinatie van onbegrensd geloof in de natuur en vasthouden aan redelijke argumenten. Hij had een grote afkeer van dogmatiek en huldigde het standpunt, dat de natuurlijke levenswijze voor ieder individu anders was. Er was ook nog lang niet genoeg bekend. Dit stond zijn vertrouwen in de beginselen van magnetisme, handoplegging en genezing door gedachtekracht echter niet in de weg. Ook de Duitse natuurgenezer Louis Kuhne die in het oog van een patiënt diens gehele gezondheidstoestand meende te kunnen lezen werd niet verworpen. Al was Kuhnes pretentie misschien te groot, de ogendiagnose gold toch als een moeilijke maar vast vruchtbare methode. Later, als er meer over bekend zou zijn, zou de combinatie van natuurgeneeskundige technieken even compleet en betrouwbaar worden als de diagnostiek van de gevestigde geneeskunde. De vaak tegenstrijdige voorschriften en de soms snel wisselende uitkomsten van proeven op het gebied van de voeding maakten het ontstaan van een doctrine moeilijk. De noodzaak van grote voorzichtigheid en verdraagzaamheid werd bevestigd, wanneer oude theorieën ongegrond bleken.

De vegetaristen liepen wel telkens vooruit op de onderzoeken van de officiële wetenschap en vulden de nog onbekende gebieden met speculaties. Zolang die oncontroleerbaar waren, konden ze geloofd worden. Als er iets in bleek te zitten werden ze als bewijs van geniale intuïtie van deze of gene gevierd. De ontdekking van vitamines droeg bij tot het enorme prestige van de rauwkostleer van Bircher Benner. Een voorbeeld van een profeet, die met enige weemoed aan de vergetelheid werd prijsgegeven was H. Lahmann (1860-1905). Die meende dat het normale voedsel een aantal 'voedingszouten' miste en gaf aan hoe dit tekort aangevuld kon worden, liefst met de preparaten die hij in de handel bracht. Bij een terugblik moest Ortt vaststellen, dat deze theorie niet meer houdbaar was. 'Met hoeveel welbehagen aten we onze rauwe sla, onze niet afgekookte spinazie en zagen de natron al bezig met alle bacteriën uit ons bloed te verjagen.'²¹ Het is tekenend voor Ortt dat hij daaraan toevoegde dat het overigens niet nodig was de praktische raadgevingen van Lahmann te wijzigen; de wetenschappelijke basis mocht zacht gezegd wankel zijn, maar de strekking was nog steeds weldadig. Hij was kritisch genoeg om een achterhaalde theorie te laten vallen, maar in Lahmann bleef hij vertrouwen.

De tegenstand van de artsen tegen het vegetarisme werd na 1900 beslist minder, maar positieve waardering kwam er toch zelden uit die hoek. Serieuze verdedigers waren en bleven hier zeldzaam. Vegetarische doordravers vertrouwden zo sterk op de gezondheidsargumentatie, dat ze de geringe medewerking van de artsen alleen als sabotage konden begrijpen. 'Als iedereen vegetariër zal zijn, zullen de dokters werkeloos zijn, daarom zijn ze ertegen', werd er wel geredeneerd. In dat geval zouden de artsen ook tegen verbetering van de hygiënische omstandigheden moeten zijn

die allerlei ziekten geheel doet verdwijnen, wierp Ortt tegen. Hij wilde in ieder geval de discussie met de vertegenwoordigers van de medische wetenschap voortzetten.²² De instelling van leerstoelen hydrotherapie in Petersburg en Berlijn haalden de vegetaristen overigens toch aan als teken van toenemende erkenning van de natuurgeneeswijze. Aan het oordeel van de anders zo vaak verguisde medische wetenschap werd toen plotseling wel waarde gehecht.

In de NVB werden natuurgenezers nooit zo invloedrijk dat de vereniging zich inzette tegen de 'officiële' geneeskunde. Kritiek daarop werd op prijs gesteld, maar moest gematigd en verantwoord gebracht worden. De aanvankelijk felle stukken van De Clercq tegen vaccinatie en serumtherapie in de *Vegetarische Bode* maakten plaats voor aandringen op de opheffing van vaccinatiedwang. In 1898 verwierp een jaarvergadering het voorstel van Domela Nieuwenhuis om meer propaganda te maken tegen de vaccinatie. Dat vegetarische artsen in de NVB actief waren die niet veel van de natuurgeneeskunde moesten hebben, zal hieraan hebben bijgedragen. De Haarlemse kinderarts G.A. Ootmar en B. Sybrandy hadden hun onorthodoxe ideeën, maar tekenden protest aan tegen ongenueanceerde kritiek op hun vak.²³ Ootmar ergerde zich aan de artikelen over medische onderwerpen in de *Vegetarische Bode*. Maar toen hij probeerde te bewerkstelligen dat leken (bedoeld was vooral Ortt) niet meer over medische zaken zouden schrijven in het blad, gaf het hoofdbestuur van de NVB hem te verstaan dat leken vele vernieuwingen in de geneeskunde ingevoerd hadden, tegen de weerstand van de medische wetenschap in. Dit gaf de leken het recht hun mening te geven over het vakgebied van de artsen. Op den duur zou wel blijken welke methoden het meeste vertrouwen verdienden.

Men verwachtte dat de natuurgeneeswijze na een tijd van miskenning geheel zou worden aanvaard.²⁴ Zeer verongelijkt kon men zijn over de artsen 'die steeds meer overnamen van de natuurgeneeswijze' zonder dit openlijk toe te geven. Om de relatie met de medici niet te bederven trad de NVB kritisch op tegen onbekookte aanhangers van de natuurgeneeswijze die in 1903 hun eigen Bond voor Natuurlijke Leef- en Geneeswijze hadden opgericht. Vanaf 1900 gaf K.H. Beijleveld reeds een blaadje uit, *De Natuurvriend*, dat op zacht groen papier verscheen. Sommige NVB-leden vonden dat de *Vegetarische Bode* beslist ook op dit de ogen sparende papier moest verschijnen. Het bestuur van de Natuurbond bestond uit dr. L.J. Boesnach, Beijleveld en W.D. Koot. Boesnach was apotheker en in België in de medische faculteit gepromoveerd, maar hij was geen arts. Hij werd enkele malen vervolgd wegens kwakzalverij²⁵ en vertrok na enige jaren naar Duitsland. Beijleveld miste de tact om deze vereniging van scherpstijpers bijeen te houden – de datum van verdwijning is niet precies vast te stellen (ongeveer in 1908). Maximaal waren er een 200 leden. *De Natuurvriend* bleef wel verschijnen, maar voornamelijk als een prijscourant van natuurgeneeskunde-artikelen.

Religie

Het religieuze element van het vegetarisme is vooral duidelijk in de combinatie met de natuurgeneeskunde. Gezondheid was het resultaat van de wil om gezond te zijn en van het volgen van de juiste leefregels. Ritueel en geloof konden hier vrij spel krijgen. De rol van charismatische genezers was hier groot. In Duitsland, waar de band tussen vegetarisme en natuurgeneeskunde erg sterk was, werden aan vele bekende natuurartsen bovennatuurlijke gaven toegekend. Hoewel in Nederland de veronderstelling dat sommigen mensen de gave tot genezing hadden werd aanvaard, was men toch kritisch tegenover de claims van de meeste genezers, zeker als zij er comfortabele 'Heilanstalte' op na hielden. Typerend is hier een brief van Domela Nieuwenhuis in de *Vegetarische Bode*. Zijn dochter was in 1902 met een hersentumor naar de inrichting van Pastor Felke in Repelen gereisd. 'Het schijnt wel, dat de profetenmantel van KNEIPP op hem is neergedaald', vangt Domela het relaas van zijn persoonlijke tragedie aan. Op grond van een ogendiagnose verklaarde Felke dat de situatie lang niet zo ernstig was als de Hollandse doktoren hadden gezegd. Na een korte opleving stierf Louise Kolkman-Domela Nieuwenhuis echter een dag nadat Felke enige familieleden naar huis had laten gaan met de verzekering dat er geen acuut gevaar was. Domela liet sectie verrichten, die de eerdere diagnose bevestigde. Zeer geërgerd was Domela dat Felke niet wilde toegeven, dat hij dit geval verkeerd beoordeeld had. Domela was in zijn eindoordeel echter nog zeer voorzichtig. Misschien kon de ogendiagnose wel een deugdelijke methode zijn, maar men moest niet te hoge verwachtingen hebben van Felke, die niet de ziener was waarvoor hij gehouden werd.²⁶

In Nederland speelden leidersfiguren niet zo'n overheersende rol als in Duitsland. Toch was het prestige van enige idealisten die zich geheel aan de humanitaire beweging wijdde groot. Deze humanitaire virtuozen gaven een voorbeeld dat volgens de algemene idee niet iedereen kon volgen; de consequentie van hun stellingname verschaftte hun een positie van geëerde buitenstaander, die zeker met het priesterschap te vergelijken is. Die rol konden zij des te makkelijker spelen, omdat het vegetarisme maar een klein deel van de tot de beweging aangetrokken leden activeerde. Tot uittreuren herhaalde ergernis waren maar heel weinig leden bereid werkelijk iets te doen. Voor hen was het kennelijk voldoende het gevoel te hebben dat zij door hun lidmaatschap de kleine schare beroepsidealisten in staat stelden hun goede boodschap uit te dragen. Dat droeg ertoe bij dat de hierboven samengevatte ideeën over vegetarisme en gezondheid extremer zijn dan die van het gros der leden.

Dr. H.Q. Röling, Afd. Pedagogiek en Onderwijskunde UvA, Wibautstraat 4, 1091 GM Amsterdam

Noten

- 1 Voor vegetarisme en levenshervorming als verschijnsel in de periode rond 1900 zie: Janet Barkas, *Het groene geloof: een geschiedenis van het vegetarisme* (Amsterdam, Wetenschappelijke Uitgeverij 1978); Eva Barlösius, *Naturgemässe Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende* (Frankfurt, Campus Verlag 1997); Judith C. Dyer, *Vegetarianism. An annotated bibliography* (Metuchen, Scarecrow 1982); Wolfgang R. Krabbe, *Gesellschaftsveränderungen durch Lebensreform. Strukturmerkmale einer sozialreformischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode* (Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht 1974); Colin Spencer, *The heretic's feast. A history of vegetarianism* (Hanover, University Press of New England 1995); Walter M. Sprondel, 'Kulturelle Modernisierung durch antimodernistischen Protest. Der lebensreformische Vegetarismus', *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* 27 (1986) 314-330.
- 2 Zie over hem: Amanda Kluvelde-Reijerse, *Reis door de hel der onschuldigen. De expressieve politiek van de Nederlandse anti-vivisectionisten, 1890-1940* (Amsterdam 2000).
- 3 *Vegetarische Bode* IV (1907) 431. De nummering van de delen van het tijdschrift is zeer inconsequent; eigenlijk biedt alleen het jaartal houvast. De bijdragen aan het tijdschrift die de basis vormen van dit artikel zijn over het algemeen korte, anonieme berichten.
- 4 *Vegetarische Bode* II (1901) 199.
- 5 *Vegetarische Bode* 12 (1909) 148.
- 6 *Vegetarische Bode* 17 (1914) 20.
- 7 *Vegetarische Bode* 17 (1914) 345.
- 8 *Vrede Tijdschrift* 2 (1906) 184-187.
- 9 Félix Ortt, *Iets over drankzucht en hare bestrijding* (z.p. 1911).
- 10 *Vegetarische Bode* I (1897) 72.
- 11 *Vegetarische Bode* 12 (1909) 294.
- 12 Felix Ortt, *Natuur- en schoolgeneeskunde* (z.j.) 30.
- 13 *Compte rendu du congrès végétarien La Haye* (1913) 53.
- 14 *Vegetarische Bode* I (1900) 553.
- 15 *Vegetarische Bode* 16 (1913) 4.
- 16 *Vegetarische Bode* 13 (1910) 279-280.
- 17 Joseph Salomonson, *Antroponomie* (z.j. [1902]).
- 18 Sophie Tresling, 'Stokpaardjes', *Vegetarische Bode* 17 (1914) 55-60.
- 19 'Petten en hoeden leiden tot kaalhoofdigheid', *Vegetarische Bode* II (1901) 211.
- 20 *Vegetarische Bode* 16 (1913) 466-477.
- 21 *Vegetarische Bode* 13 (1910) 262-268.
- 22 *Vegetarische Bode* I (1897) 84-86.
- 23 'Het vraagstuk der serum-therapie', *Vegetarische Bode* IV (1907) 467-470.
- 24 *Vegetarische Bode* 12 (1909) 278.
- 25 Vermeld met trots, als een soort ridderslag: *De Natuurvriend* III (1903) 107.
- 26 *Vegetarische Bode* II (1903) 587-589. Reacties van aanhangers van Felke ibidem, 626-629.