

## LESEPROBE (S. 53 f.):

Mit vollem Rechte schließt daher die Vernunft das Viele und Überflüssige aus und beschränkt das Notwendige auf wenig: Sie will nicht belästigt werden, indem sie mehr Bedürfnisse hat; sie will nicht mehr Dienerschaft, indem sie Aufwand macht; sie will nicht essen, um mehr Genüssen zu haben; sie will nicht viel genießen, um mehr der Ruhe pflegen zu müssen; sie will nicht fette Mahle halten, um schlaftrunkener zu werden; sie will nicht den Leib mästen, um die Fesseln nur stärker, sich selbst aber zum eigenen Berufe träge und schwächer zu machen! **Nun aber komme einer, der vernünftig zu leben und von den Leidenschaften des Köpers frei zu sein sich bemüht ist und beweise uns, daß dazu das Fleischessen dienlicher sei als das Fruchtessen und der Genuß von Gemüse oder daß die Zubereitung billiger sei als die Kost aus unbeseelten Wesen, die der Schlächter nicht bedürfen oder daß es an sich minder wollüstig sei im Vergleich zur blutlosen Diät** oder daß es leichter und schneller in Bezug der Verdauung sei als die Pflanzenkost, oder die Begierden minder erregend oder die Kräfte und Leidenschaften des Körpers weniger reize als das Fruchtessen!

Wenn dies aber nun kein Arzt, kein Philosoph, kein Athletenlehrer und auch kein Laie je zu behaupten gewagt hat, warum lassen wir nicht von dieser argen Belastung unseres Körpers? Warum befreien wir uns dadurch nicht von sehr vielem? Denn nicht von einem nur, sondern von tausenderlei befreit sich, wer mit wenigem sich zu begnügen gelernt hat: **vom Überfluß des Reichtums, von zahlreicher Dienerschaft, von der Menge des Hausrats, von Verschlafenheit der Konstitution, von der Krankheiten Heer und Heftigkeit, von der Ärzte Unentbehrlichkeit, von den Anreizungen zur Geschlechtslust, von den Ausdünstungen der Fettleibigkeit, von der Menge der Ausleerungen, von den Fesseln der Beleibtheit, von den Anreizungen zur Gewalttätigkeit und einer ganzen Iliade von Übeln!!** Von dem allem befreit uns eine frugale, mäßige und für jeden leicht zu handhabende Diät, die dem Geiste die Ruhe verschafft, in der er uns angibt, was zum Heile dient. „Denn“, sagt Diogenes,

**„nicht aus den Fruchtestern werden Räuber und Feinde, aber aus den Fleischessern werden Schikaneure und Tyrannen“.**<sup>1</sup> Fällt nun die Ursache vieler Bedürfnisse weg, und namentlich der Menge dessen, was wir in den Leib einführen, und wird somit die Belastung des Unterleibes erleichtert, so wird das Auge frei und außerhalb des Dunstes und Wogendranges des Körperturns in sichere Ruhe gestellt!

Und das alles bedarf eigentlich gar keiner Ausführungen und Beweise, da es durch sich selbst klar ist. Daher halten denn nicht nur diejenigen, welche ein vernünftiges Leben führen wollen und darein den Zweck ihres Daseins setzen, die Enthaltung von diesem allen zu diesem Ende für notwendig, sondern wohl auch alle Philosophen, welche die Einfachheit dem Luxus vorziehen, werden es billigen, statt vieles, wenig zu bedürfen, ja, was vielen unglaublich erscheinen wird, **wir finden, daß sie dies ausdrücklich lehren und hoch betonen**, ich meine die, welche dafür halten, **daß die Wollust das Grab der Philosophie ist**. Denn die meisten Epikureer, von ihrem Haupte angefangen, scheinen sich mit Gerstenbrot und Früchten begnügt zu haben und ihre Schriften sind voll von ihren Lehren, **daß die Natur so wenig bedürfe und das Nötige sich aus so geringen und billigen Dingen herstellen lasse.**<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> „Fruchtestern“; im Text steht maxofagoi, eigentlich Gerstenbrotesser, Weizenbrotesser heißen artophagoi. Die Gerste war das Übliche im Volk; wir betonen daher das Wesentliche und sagen „Fruchtestern“. „Schikaneure“; im Text sykophantai, Feigenzeiger; so hießen in Attika ihrer Zeit die Leute, welche aus Gewinnsucht, Rache usw. denunzierten, wenn jemand gegen das Verbot Feigen in das Ausland verkaufte. Daher heißt heute noch, auch bei uns, solches ränkevolle Gesindel jeder, auch der vornehmsten Art – Sykophanten.

<sup>2</sup> Was man heute Epikureer nennt, sind Genüßlinge und haben nichts gemein mit Epikur. Dieser suchte den Menschen immer freier auf sich selbst zu stellen und schloß daher aus seiner Natur auf seine Bestimmung. Allerdings nahm er daher an, daß der Mensch zur Lust geboren sei, aber er fand die Lust in der Abwesenheit des Schmerzes und positiv nur im Geist, der seiner selbst bewußt mitten in der Zeit ewiges Leben lebt. Diese Uner-schütterlichkeit des reinen Geistes (Ataraxie) wird auch nach ihm und seinen besseren Schülern durch unbedingte Herrschaft über die eigene Sinnen-Natur erworben. Dies bezog sich speziell auf die Diät im engeren Sinne, siehe Kap. 49.