



Franz Steiner Verlag

SABINE MERTA

# Schlank!

*Ein Körperkult der Moderne*

Sabine Merta

Schlank!

Ein Körperkult der Moderne

Sabine Merta  
**Schlank!**

Ein Körperkult der Moderne



Franz Steiner Verlag 2008

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.  
ISBN 978-3-515-09229-6

Jede Verwertung des Werkes außerhalb der Grenzen  
des Urheberrechtsgesetzes ist unzulässig und strafbar.  
Dies gilt insbesondere für Übersetzung, Nachdruck,  
Mikroverfilmung oder vergleichbare Verfahren sowie  
für die Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen.  
© 2008 Franz Steiner Verlag, Stuttgart  
Einbandgestaltung: deblik, Berlin  
Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier.  
Druck: AZ Druck und Datentechnik, Kempten  
Printed in Germany

# Inhaltsverzeichnis

Einführung ..... 9

## **Erster Teil: Entwicklungsstränge der modernen Diätkost**

Das magisch anziehende Dreieck:  
Naturheilbewegung, Vegetarismus, Lebensreform ..... 19

Was verstand man im 19. Jahrhundert unter »Naturheilung«? 19 – Rousseaus Naturismustheorie als weltanschauliches Tableau für Naturheiler und Lebensreformer 21 – Die Wiederentdeckung von Hydrotherapie und Diätetik sowie die Folgen 23 – Zur Genese bürgerlicher Vegetarismusvereine 35 – Die »Kurfuscherfrage« oder die erbitterte Schlacht zwischen »Schulmedizinern« und »Naturärzten« 45 – Gruppierungen und Entwicklungstendenzen der Lebensreformbewegung 50 – Von der Theorie zur Praxis: Die Siedlungsgemeinschaft Ascona auf dem Monte Verità 54

Die Entfaltung der Ernährungsreformbewegung  
in Idee und Realität ..... 59

Zeitgenössische Vorstellungen über die Notwendigkeit einer totalen Ernährungsumstellung 59 – Die Haigsche Harnsäureverschlackung als Basis der Diätvorschläge 64 – Der erste Schritt vom vegetarischen Kochen zur »Voll-

wertkost« 67 – Die verschiedenen Vollkornbrotsorten 69 – Rohköstler oder »Kohlrabiapostel«: Die Sonnenlichtlehre Bircher-Benners und die Erfindung des »Müslis« 74 – Die Mesotrophie und Vollwertlehre Kollaths 78 – Die Nährsalzbewegung: Die Theorie der diätetischen Blutentmischung oder die »Dysämielehre« Lahmanns 80 – Bergs »Heinzelmännchen« unter den Nährstoffen 83 – Röses Ideal eines mineralstoffreichen Trinkwassers und einer basenüberschüssigen Nahrung 86 – Der »Fletcherismus« oder die amerikanische Kaukultbewegung 88 – Mikkel Hindhedes Ideen im Brennpunkt der heiß diskutierten »Eiweißfrage« 91 – Die »Null-Diät« als neues Fastenrezept 95 – Die Entwicklungsgeschichte des Reformhauses 101 – Die Reformwarenproduktion 106 – Reaktionen der Ernährungswissenschaften auf die Diätreformbestrebungen 111

**Kampfstrategien gegen den zu »fetten Leib« .....123**

Diättherapien der alten Griechen und ihre Entwicklung bis zur Neuzeit 123 – Strategien des 18. und frühen 19. Jahrhunderts: Flemyng, Jaeger, Graefe, Wadd 129 – »Leichte« Nahrung – was ist das? 131 – Zur Geschichte der ärztlichen Entfettungsmethoden in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts 133 – Die »Bantingkur« nach Harvey und Vogel 137 – Brillat-Savarin, Gollmann und die französische Entfettungstradition 139 – Ebsteins Ratschläge zur Bekämpfung des Übergewichts 142 – Die modischen Milchkuren 144 – Die »neue Banting-Cur« nach Wiel 145 – Oertels Rezepte zur Gewichtsreduzierung mittelst Wasserentziehung 147 – Die Schweningerkur 151 – Die Entfettungsmethode nach Demuth 153 – Zur Problematik der Messung des Normalgewichts 156 – Rosenfelds Kritik an den Entfettungskuren 160 – Das Vordringen der Kalorienlehre in die Entfettungstherapie 163 – Ewalds Diätotherapie 170 – Andere ärztliche Therapien gegen das Übergewicht 172 – Schilddrüsenpräparate und »Entfettungsmittel« 174 – Entfettungsbehandlungen mit Elektrizität 177 – Die Mineralwasser- bzw. Brunnenkuren in Karlsbad, Marienbad und Homburg 179 – Die wachsende Systematisierung und Differenzierung der Diätkost 191

**Exkurs: Führte Diät halten schon damals zu Essstörungen? ..... 196**

Anorexia (Magersucht) 198 – Adipositas (Fettsucht) 203 – Bulimia nervosa (Fress- und Brechsucht) 205

## Zweiter Teil: Zur Renaissance einer ganzheitlichen Körperkultur

Zu Bewusstsein und Geschichte  
des menschlichen Körpers ..... 215

Definitoriale Anmerkungen zum Körpervokabular 215 – Körpergeschichte  
im Umriss 220

Körperkulturbewegungen als »Pfadfinder«  
zum modernen Gesundheits- und Körperbewusstsein ..... 248

Die Lichtluftbadebewegung 249 – Von der naturheilkundlichen Lichtluft-  
therapie zur Nacktkultur 251 – Die Einrichtung von Freiluftstätten 259 – Die  
internationale und deutsche Kleiderreformbewegung 265 – Die Auseinan-  
dersetzung mit den Eigenschaften der Woll- und Baumwollstoffe 272 – Die  
Erfolge der Jaeger-Wolle 276 – Künstlerkleider 281 – Der Einfluss der Frauen-  
bewegung auf die Kleiderreform 282 – Die neue Gesundheitskleidung der  
»Wandervögel« und anderer Jugendgruppen 286 – Reaktionen der Öffentlich-  
keit auf die Reformmode 287 – Die Pariser Reformmode und die beginnende  
Versportlichung der Kleidung 288 – Die deutsche Sport- und Spielbewe-  
gung 294 – Körperkulturbewegungen und ihre Initiatoren 298 – Anfänge  
und Ausbildung der Heilgymnastik 300 – Gymnastik als neuer ästhetischer  
Lebensstil 304 – Die Delsartik oder das neue dynamische Element in der  
Gymnastik 307 – Die Rhythmusbewegung; Émile Jaques-Dalcrozes Harmonie-  
lehre 315 – Vom Nackttanz zum Ausdruckstanz 319 – Gymnastik und Tanz  
in der Gartenstadtsiedlung Hellerau bei Dresden 323 – Die angelsächsische  
»Fitness«-Bewegung; Der Kraftsport als Heiltherapie 328 – Die Schlankheits-  
gymnastik in ihren Absichten und Wirkungen 340

Fazit ..... 363

Kulturelle Wandlungsprozesse als Motor des modernen Schlankheitskults 363 –  
Erste naturheilkundliche Diät-, Fasten- und Fitnessratgeber 366 – Lebens-  
reformer als Hersteller und Vertreiber von Diätwaren und Fitnessgeräten 371 –  
Reformdiätkost kontra »Fleischdiäten« als Entfettungsmittel 371 – Zur Be-  
griffsgeschichte des Körperbewusstseins 374 – Körperkulturbewegungen als  
Genesebedingungen des Schlankheitskults 375 – Lebensreformer als Initia-  
toren der Fitness- und Wellnessbewegung 377 – Diätkost und Körperkultur im

Dienste eines neuen Schönheitsideals 379 – »Der Krieg gegen den Speck« oder  
»Fettphobia« – Soziosymptome der modernen westlichen postindustriellen  
Welt? 390

Literaturverzeichnis ..... 395

Zeitschriften 395 – Quellen und Literatur 396



## Einführung

»Mehr Menschen als das Schwert tötet der Fraß.«<sup>1</sup> Dieses Zitat des griechischen Arztes Galenus stammt aus einem Schlankheitsführer der 1920er Jahre und gilt heute mehr denn je. Fast jeder dritte Deutsche leidet unter Übergewicht, 15 bis 20% der Kinder unter Fettsucht. Zu fettes Essen und Bewegungsarmut sind zur Gesundheitsgefahr Nummer eins geworden. Die gesundheitlichen Folgen chronischer Überernährung sind vor allem Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Krebs. Etwa ein Drittel der Ausgaben im Gesundheitssystem entfällt auf ernährungsbedingte Krankheiten. Die Übergewichtsbekämpfung ist damit zur neuen »sozialen Frage« der modernen Wohlstandsgesellschaften geworden.

Gesundheitliche Überlegungen und der Wunsch nach einer schlanken, sportlichen Körpergestalt lassen die Verbraucher zu Diätkost, Reformwaren, »Bio«-Kost und »Light«-Produkten greifen und treiben sie in die Fitness-Studios. Vor allem Frauen versuchen durch eine »Diät« ihre Figur zu verbessern bzw. ihr Gewicht zu vermindern. Was aber versteht man eigentlich unter »Diät halten«?

Darunter wird im Allgemeinen ein gezügeltes Essverhalten, d. h. eine verminderte Nahrungszufuhr verstanden. Diese semantische Beschränkung auf eine kalorienreduzierte Kost erfuh der Diät-

begriff jedoch erst in den 1920er Jahren. In dieser Untersuchung wird das Wort »Diät«, das sich von dem griechischen *diaitá* (rechte Lebensweise) ableitet, wie in der Ernährungsreformbewegung des 19. Jahrhunderts in seiner ursprünglichen Bedeutung zur Bezeichnung einer alternativen, von dem üblichen Ernährungsstil abweichenden Lebensweise benutzt, da historisch nachweisbare Diätkostformen bereits existierten, ehe die moderne Kalorienlehre propagiert wurde.

Heute ist die Diätkost aus dem Alltagsleben kaum noch wegzu-denken. Die Diät- und Reformwarenindustrie und die Fitness-Branche verzeichnen Zuwachsraten wie nie zuvor. Die Schlankeitswelle hat breite Teile der Bevölkerung erfasst. Aber über den historischen Ursprung und die Entwicklungszusammenhänge der Diätkost und Schlankeitsmode ist wenig bekannt. Hier existieren vielfach lediglich vage Vermutungen, etwa dass moderne Diät-, Reform- und Reduktionskost »Erfindungen« neuester Zeit seien und das Resultat eines extremen Schlankeitsideals, dessen Geschichte allenfalls bis zum übertriebenen Modeideal der 1960er Jahre zurückreiche, das durch das berühmte englische Fotomodell Twiggy »verkörpert« wurde.

Das Hauptziel des vorliegenden Buches wird es daher sein, zu dieser Entwicklung erstmals verlässliche historische Grundlagen zu liefern. Drei Hauptfragen werden im Mittelpunkt stehen:

1. Wann lassen sich erste wirkliche Vorläufer der modernen Diätkost, die sich zum einen im Laufe der Zeit unter dem Einfluss eines neuen Schlankeitskultes zu einer Reduktionskost entwickelten, zum anderen aber auch nie ihren ursprünglichen hygienischen Nutzen als Heilkost verloren, historisch nachweisen?
2. Wann lassen sich erste hygienische Körperideen aufspüren, die zu einer allmählichen Bewusstseinsänderung in Bezug auf den Körper führen konnten und das Schönheitsideal eines schlanken, jugendlich-sportlichen Körpers mitgeprägt haben?
3. Wie eng waren verändertes Ernährungsbewusstsein (Ernährung und Gesundheit) und Körperbewusstsein (Ernährung und physische Ästhetik) seit dem späten 19. Jahrhundert miteinander verknüpft?

Zu diesen Fragekomplexen sind in den vergangenen Jahrzehnten bereits verschiedene Veröffentlichungen aus den unterschiedlichsten Wissenschaftsdisziplinen erschienen. Sie sollen hier einleitend kurz genannt werden:

Erste Einführungen in die Problemfelder Naturheilkunde und Lebensreform des 19. und 20. Jahrhunderts bieten aus medizinhistorischer Perspektive die Bücher von Karl Eberhard Rothschuh (»Naturheilbewegung, Reformbewegung und Alternativbewegung«), Cornelia Regin (»Selbsthilfe und Gesundheitspolitik: Die Naturheilbewegung im Kaiserreich«) und Martin Dinges (»Medizinkritische Bewegungen im Deutschen Reich ca. 1870 – ca. 1933«). Hinzu kommen die beiden sozialhistorischen Dissertationen von Wolfgang R. Krabbe (»Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform«) und Judith Baumgartner (»Ernährungsreform – Antwort auf Industrialisierung und Ernährungswandel«) sowie eine grundlegende Studie der Berliner Soziologin Eva Barlösius zur Sozial- und Organisationsstruktur der Lebensreformbewegung (»Naturgemäße Lebensführung: Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende«). All diese Arbeiten berühren das Thema Schlankheitskult aber nur am Rande und schöpfen die Quellen nicht aus.

Zu den theoretischen Vorstellungen und praktischen Konzepten über Gesundheit, Diät und Körperästhetik um die Jahrhundertwende in Deutschland gibt es im Gegensatz zum englischsprachigen Raum noch keine zusammenfassende Monographie. Es existieren bisher lediglich vier internationale Studien zur Schlankheitsthematik: das Buch »Fat-History« von Peter N. Stearns, das die amerikanischen Verhältnisse mit der französischen Ess- und Körperkultur vergleicht, die Arbeit »Culture and weight consciousness« des englischen Psychiaters Mervat Nasser, die die soziokulturellen Hintergründe von Essstörungen erforscht, die Studie »Paradox of Plenty« von Harvey Levenstein über den historischen Zusammenhang von Gesundheit und Ernährung in Amerika sowie das Buch »Dick oder dünn? Körperkult im Wandel der Zeit« über die französischen Verhältnisse. Die Ergebnisse dieser Studien lassen sich jedoch nicht ohne weiteres auf die deutschen Verhältnisse übertragen, da die deutsche Naturheilbewegung des 19. Jahrhunderts mit ihrer Breitenwirkung nicht erfasst wurde.

In der übrigen vorliegenden Literatur werden die Themen Diät und Schlankheit entweder zu oberflächlich oder nur aus speziellen Blickwinkeln, meist aus psychologischer, medizinischer, soziologischer oder frauengeschichtlicher Perspektive, betrachtet, ohne sie vor ihrem allgemeinen historischen Hintergrund zu reflektieren. Aus psychologischer Sicht behandelt beispielsweise Tilmann Habermas in mehreren Veröffentlichungen die kulturhistorischen Entstehungsbedingungen von seelisch bedingten Essstörungen. Weitere Untersuchungen zur Geschichte der Essstörungen und Ernährungskrankheiten stammen etwa von Jacobs Brumberg, Walter Vandereycken und dem Berliner Psychologen Christian Klotter.

Der Lübecker Medizinhistoriker Dietrich von Engelhardt bietet höchst Lesenswertes in seinem Überblick zur »Kulturgeschichte der Körpererfahrung«, stellt aber nicht die notwendige Verbindung zwischen Diätetik und Körperkult her; die Amerikanerin Naomi Wolf kritisiert dagegen die »erbarmungslose« industrielle Geschäftemacherei mit dem modernen Schlankheitsideal der westlichen Welt. Der Sozialwissenschaftler Thomas Kleinspehn beschränkt seine Untersuchung »Warum sind wir so unersättlich?« auf einen psychoanalytischen Forschungs- und Interpretationsansatz des Essens zwischen Normalität und Abweichungen, vergisst aber nach den historischen Ursachen für die Entstehung dieser von der Gesellschaft konstruierten Körpernormen zu fragen. Informativer für die von uns gewählte Problemstellung ist das von Angelika Grauer und Peter F. Schlottke herausgegebene Buch »Muss der Speck weg? Der Kampf ums Schönheitsideal«. Die Autoren schneiden dabei das Thema der historischen Entwicklung von Körperschönheitsidealen kurz an, führen es aber nicht weiter aus.

Auf dem Gebiet der Frauen- und Geschlechterforschung gibt es ebenfalls einige neuere Arbeiten, die das moderne Schlankheitsideal kritisch beleuchten. So klagt etwa Martina Bick in ihrem Buch »Warum sollen wir Dicken uns dünne machen?« den »Schlankheitsterror« an, der gerade auf Frauen durch die Medien und durch die Allgemeinheit ausgeübt werde, und auch das von Alice Schwarzer herausgegebene Emma-Buch »Durch Dick und Dünn« macht den modisch diktierten extremen Schlankheitskult für das Entstehen lebensgefährlicher Essstörungen verantwortlich. Der Zürcher Me-

dizinhistoriker Erwin H. Ackerknecht schneidet in seiner Arbeit »Therapie von den Primitiven bis zum 20. Jahrhundert« die Geschichte der Diät an, führt sie aber nur auf die medizinisch-ernährungswissenschaftlichen Errungenschaften der Jahrhundertwende zurück, ohne die gleichzeitig entworfenen alternativen Diätformen zu berücksichtigen.

Barbara Birkhans Dissertation »Über unkonventionelle Konzepte in der Diätetik« arbeitet die Hauptcharakteristika aktueller alternativer Diätkonzepte im Gegensatz zu den medizinischen Entfettungsmethoden heraus, lässt aber eine historische Beleuchtung der unkonventionellen Diätmethoden vermissen. Einen sozialanthropologischen Beitrag zur Geschichte der Diätkost liefert schließlich der Schweizer Historiker Albert Wirz in seinem Buch »Die Moral auf dem Teller«, in dem er, exemplarisch dargestellt am Leben und Werk des Schweizer Arztes Max Bircher-Benner und des Amerikaners John Harvey Kellogg, Diätspeisen erstmals aus geschlechtsspezifischer Perspektive betrachtet. Doch die Frage, wie es überhaupt zu der Entwicklung, dass sich immer mehr Menschen gesundheits-, körper- und umweltbewusst ernähren wollen, kommen konnte, bleibt auch in dieser Schrift unbeantwortet. Einen großen Teil der hier offen gebliebenen Fragen versucht die vorliegende Untersuchung mithilfe neuer Quellenstudien zu beantworten.

Zu diesem Zweck wurde das zeitgenössische Schriftgut umfassend aufgearbeitet. Die alternativen Diätkonzepte werden anhand der Monographien einzelner Lebensreformer rekonstruiert und erläutert. Zum Zweck des Vergleichs der reformerischen Diätkonzepte mit den Lehrmeinungen der Ernährungsphysiologen und Mediziner werden zeitgenössische Zeitschriften, Pamphlete, Gesetzesentwürfe, Kongress- und Versammlungsberichte herangezogen. Die Umsetzung der von der Norm abweichenden »Ernährungsmoden« in alternativen Siedlungsgemeinschaften wird mithilfe archivierten Materials aus Beständen von Reformhausverbänden und Reformwarenherstellern untersucht.

Für die Betrachtung der Einflüsse auf ein verändertes Körperbewusstsein und auf die Entwicklung des Schönheitsideals einer »schlanken Figur« werden lebensreformerische Schriften aus dem Umfeld der naturheilkundlichen Licht-/Luft-/Bewegungsthera-

pie, der Nacktkultur-, Kleiderreform-, Gymnastik-, Tanz-, Sport-, Frauen-, Jugend- und Sexualreformbewegung ausgewertet. Die skandalisierende Wirkung dieser ersten vorsichtigen Versuche eines neuen Körperbewusstseins ließ zahlreiche Publikationen folgen, die für die Untersuchung ebenfalls herangezogen wurden.

Neben den in lebensreformerischen Büchern vorformulierten »Körperideen« müssen die »Körpermoden«, die die Genese des Schönheitsideals des »Schlankseins« kennzeichnen und sich in zeitgenössischen Schönheits-, Kosmetik-, Gymnastik-, Sport- und Diätatageblättern widerspiegeln, sichtbar gemacht werden. Die internationalen Entwicklungstendenzen in der Diät- und Körperthematik werden anhand der Auswertung wichtiger Werke führender ausländischer Persönlichkeiten deutlich. Abschließend soll beleuchtet werden, inwieweit zeitgenössische Schlankheitsmonographien, medizinische Blätter oder Körperkulturzeitschriften bereits das Problem von lebensgefährlichen Essstörungen ansprachen.

Die Untersuchung beschäftigt sich primär mit alternativen Ernährungsformen, die sich zwischen 1880 und 1930 in Deutschland entwickelten. Alle Ausführungen sind deshalb stets vor dem historischen Hintergrund der deutschen Lebensreformbewegung zu sehen. Als Gegenbewegung zum technischen Fortschrittsoptimismus und zur industriellen Massenerzeugung von Gütern konzentrierten sich die lebensreformerischen Organisationszentren vor allem auf die großstädtischen Ballungsgebiete, in denen die »sozialen Fragen« der aufkommenden urbanen Industriegesellschaft besonders krass hervortraten.

Der zeitliche Ausgangspunkt vieler Entwicklungen auf dem Gebiet der frühen Gesundheitsbewegung war die Naturphilosophie des 18. Jahrhunderts. Sie bildete den gedanklichen Überbau für die Naturheilbewegung und die sich daraus formierende und alle Lebensbereiche einschließende Reformbewegung. Die auch deshalb so genannte »Lebensreformbewegung« (englisch: Health movement) mit ihrem übersteigerten Naturismus erreichte ihren historischen Höhepunkt in den 1920er und 1930er Jahren, der gleichzeitig auch den des modernen Schlankheitskults kennzeichnete. Die Lebensreformer initiierten und zelebrierten die jugendlich-schlanke »Normalgestalt« in ihren Diät- und Körperreformbewegungen. Die

Folgezeit, in der die Lebensreformbewegung nach der nationalsozialistischen Machtergreifung in die Bedeutungslosigkeit abglitt, soll hier nur der Vollständigkeit halber kurz erwähnt werden.

Eine klare zeitliche Periodisierung ist nicht möglich, denn ein sich veränderndes Gesundheits-, Ernährungs- und Körperbewusstsein ist ein mentalitätshistorischer Prozess, der stetigen Veränderungen unterlag bzw. unterliegt. Die nachfolgende Arbeit ist daher nicht chronologisch strukturiert, sondern wird in zwei große Abschnitte gegliedert. Der erste Hauptteil geht der Frage nach, auf welche historischen Wurzeln sich die Diätkost sowie die kalorienreduzierte Reform- und Schlankheitskost zurückführen lassen. Der zweite Hauptteil untersucht dagegen die Faktoren, die auf ein verändertes Körperbewusstsein und auf die Genese des Schlankheitsideals Einfluss ausübten.

Die Ausführungen konzentrieren sich demgemäß zunächst auf die engere Diätthematik. Naturheil- und Vegetarismusbewegung sowie Ernährungsreformbewegung werden eingehend auf alternative Diätkostvorschläge geprüft und mit den Ernährungsdoktrinen der zeitgenössischen Medizin und Ernährungswissenschaften verglichen. Nach der Erläuterung und Systematisierung der alternativen Diättheorien wird dann ihre praktische Umsetzung am Beispiel der Siedlungsgemeinschaften und des Reformwarenwesens rekonstruiert. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Untersuchung der Kontroverse zwischen der Naturheilkunde und der Schulmedizin. Eine alle bisherigen Ergebnisse zusammenfassende Systematisierung der alternativen Diätkost schließt den ersten Teil der Untersuchung ab.

Der zweite Hauptteil befasst sich sowohl mit lebensreformerischen Bewegungen, die eigene »Körperideen« formulierten, als auch mit allgemeinen Modetendenzen, die einen Einfluss auf das Körperbewusstsein und das Schönheitsideal ausübten. Dieses Kapitel stellt einen Zusammenhang zwischen »Diätidealen« und »Körperidealen« her. Es zeigt, dass Essverhalten und Körperideale stets miteinander korreliert haben. Die lebensreformerische »Körperkultur« entstand beinahe zeitgleich mit der alternativen »Ernährungskultur«. Die Naturheiltherapie des Licht- und Luftbades verselbstständigte sich zu einer eigenen Bewegung des »Körperkults«. Eng damit verbunden waren die Ideen einer totalen Reformierung der

Kleidung, Erziehung und Sexualaufklärung, aber auch die weite Bevölkerungsteile ergreifende Gymnastik- und Sport-, Frauen- und Jugendbewegung. All diese Strömungen trugen zur Genese eines stark veränderten Gesundheits-, Ernährungs- und Körperbewusstseins bei.

---

<sup>1</sup> Gucker (o. J. [um 1928]), 31.



**Erster Teil**

**Entwicklungsstränge der modernen  
Diätkost**

## Das magisch anziehende Dreieck: Naturheilbewegung, Vegetarismus, Lebensreform

*Was verstand man im 19. Jahrhundert unter »Naturheilung«?*

Unter »Naturheilung« verstand man eine holistisch-vitalistische Gesundheitslehre von der Überwindung aller Krankheiten durch die dem Menschen innewohnende »Lebenskraft«. Die Naturheiler wollten die im Verwissenschaftlichungsprozess des 19. Jahrhunderts beiseite gedrängte humoralpathologische Harmonielehre und Diätetik mit ihren Naturheilverfahren als Gesamtlebensphilosophie wieder aufwerten. Lediglich Pflanzen, Pflanzenteile und Pflanzenprodukte in roher, frischer oder getrockneter Form oder natürliche Mineralien waren als Heilmittel bei den Anwendungen erlaubt. Ihre von der Antike übernommene, ganzheitliche Krankheitsvorstellung umfasste die Therapie des Leibes und der Seele. Deshalb fanden sich in zahlreichen naturheilkundlichen Gesundheitsführern auch Diätvorschlüsse für ein besseres seelisches Wohlbefinden.<sup>1</sup> Gesundheit wurde als Harmoniezustand von Körper, Geist und Seele aufgefasst, während Krankheit Disharmonie als Ergebnis einer »unnatürlichen« Lebensweise bedeutete.

Eine naturgemäße Ernährungsweise bildete dabei den Kernaspekt. Darunter wurde meist eine vegetarische Diät aus Obst, Knol-

len-, Wurzel-, Blattgemüse, Samen, Nüssen und frischem Wasser verstanden. Eine Vielzahl an Krankheiten wurde auf eine fehlerhafte Ernährung zurückgeführt. So esse der Mensch zum Beispiel dreimal so viel Fleisch, wie er eigentlich benötige.<sup>2</sup> Zudem mache eine vegetarische Diät gesund, stark und schön. Askese war ein naturheilkundlicher Leitgedanke, weshalb harmonische Körperformen schon immer zu ihrem Programm einer sozialen Reform gehörten.

Die Grundidee des Naturheilens war, dass das Wesen der Krankheit ein Heilungs- oder Regulationsprozess als Gegenwirkung gegen eine Krankheitsstörung sei. Nach naturheilkundlicher Auffassung gab es nur eine Gesundheit und Krankheit, weshalb die unterschiedlichen Krankheitsbilder lediglich individuelle Äußerungen des Krankseins seien. Die Naturheiler sahen in der Krankheit und im Symptom auch den Heilungs- und Regulationsvorgang und versuchten deshalb, in diesem Sinne die Krankheit zu behandeln. Zentrales Moment bildete dabei die natürliche Lebenskraft. Die Aufgabe des Naturarztes war die ganzheitliche Behandlung des Menschen durch die richtige Auswahl des Naturheilverfahrens und seine individuelle Dosierung, weshalb man auch von »Erfahrungsmedizin« sprach.<sup>3</sup>

Das ganzheitliche Denken der Naturheiler spiegelte sich insbesondere in der komplexen Diagnostik wider, die aus Zustandsdiagnose, ätiologischer Diagnose und Persönlichkeitsdiagnose bestand, während Homöopathie und Allopathie nur zwei Diagnosestufen kannten.<sup>4</sup> Psyche und Körper bildeten als unzertrennliche Einheit den Kernaspekt jedes Naturheilvorgehens. Naturheilmittel war dabei alles, was den naturgemäßen Krankheitsverlauf im Sinne der Ausscheidung der Krankheitsstoffe unterstützen konnte. Arzneimittel lehnte die Naturheilkunde prinzipiell ab. Wenn auch am Anfang ihrer Geschichte noch Beziehungen zur Homöopathie bestanden, grenzte sie sich in ihrer Organisations- und Institutionalisierungsphase von Homöopathie und Allopathie ab. Zwischen den drei konkurrierenden Heilverfahren kamen daher Konflikte auf. Der Naturheilkunde-/Schulmedizin-Konflikt spielte in der deutschen Diätgeschichte eine maßgebende Rolle.

*Rousseaus Naturismustheorie als weltanschauliches Tableau  
für Naturheiler und Lebensreformer*

Das weltanschauliche Gedankengebäude, das den geistigen Nährboden für die Fortentwicklung der »alternativen« Bestrebungen schuf, war der »Naturismus«. Das Wort leitet sich semantisch vom lateinischen »nasci, natus, natura« ab und drückt eine stark emotional geprägte Einstellung zum Ursprünglichen, natürlich Gewachsenen, Unverfälschten, Naturgewordenen aus. Zur Verehrung des Natürlichen gesellen sich Wissenschaftsfeindlichkeit, Kulturüberdruß und Ablehnung der »Medizinheilkunde«.

Diese Geisteshaltung eines Unbehagens an der Zivilisation und das daraus resultierende Verlangen nach einer Rückkehr zur Natur, zu den einfachen Dingen und zu mehr Bescheidenheit, Mäßigkeit und Sittlichkeit waren bereits in der römischen Antike (Stoa), in der Renaissance und im Humanismus ausgebildet. Viele Grundprinzipien der Ernährung, Gesundheitspflege und allgemeinen Lebensführung (Diätetik) waren schon zu jenen Zeiten formuliert worden. Nur führten diese dem Naturismus des 18. und 19. Jahrhunderts ähnlichen Ideen nie zu der Evolution einer ganzen Ideologie, wie sie die Lebensreformbewegung um die Jahrhundertwende darstellte.

Die Naturphilosophie des 18. und 19. Jahrhunderts leitete ihre Ideen aus der direkten Naturerfahrung ab. Holismus und Vitalismus bildeten ihre Stützpfiler. Sie besagten, dass die Harmonie mit der Natur gesund erhalte und ein Abweichen davon den Boden für Krankheit schaffe. Nur die Vitalisierung der Lebenskräfte stelle die natürliche Lebensordnung wieder her. Ihr Begründer war Jean-Jacques Rousseau (1712–1778), dessen leidenschaftlicher Appell »Retournez à la nature« besonders deutlich in dem 1762 erschienenen Erziehungsroman »Émile« zum Ausdruck kam. Rousseau stützte sich auf den antiken Stoiker Seneca, der versucht hatte, seine Zeitgenossen von dem »Irrweg« des zivilisatorischen Müßiggangs abzubringen und zur Rückkehr auf den Weg der Natur zu bewegen. Er ergänzte Senecas Auffassung, die Natur sei schlicht, einfach und bescheiden, um die Aussage, sie sei etwas Ganzes, Harmonisches, der hüllende Schutzmantel des Menschen, wohingegen die Zivilisation die Gesundheit und die Sitten verderbe. Das Leben auf dem Lande,

so Rousseau, sei die erstrebenswerte Lebensform. Der Aufenthalt an der frischen Luft, in Licht und Wasser, der Verzehr unverfälschter Kost erhalte die Gesundheit und schütze vor vorzeitigem Altern. Seit etwa 1750 begann Rousseau die Natur hymnisch zu preisen und als Wertmaßstab für das menschliche Handeln zu verabsolutieren: »Ihr Völker begreift doch endlich einmal, daß die Natur Euch vor der Wissenschaft behüten wollte, wie eine Mutter den Händen ihres Kindes eine gefährliche Kraft entreißt.«<sup>5</sup> Das Zugehörigkeitsgefühl des Menschen zur Natur bildete das zentrale Moment dieser Weltanschauung: »Die Natur bleibt immer die gütige Mutter, sie liebt und belohnt den, der sie sucht [...]«<sup>6</sup> Der Mensch wurde als Naturwesen gedeutet, dem die Natur Glück und Gesundheit garantiere. Das »Zurück zur Natur« sollte kein Rückschritt zu urzeitlicher Primitivität, sondern ein Vorwärtstreben zur Vermeidung von Zivilisationschäden in der Moderne sein.

Auf dieser Theorie baute die Naturheilkunde auf, die vor allem eine geisteswissenschaftliche Haltung war. Der Vordenker der Lebensreform, Eduard Baltzer, war von der Überlegenheit der Naturheilkunde überzeugt, denn wie keine zweite halte sie bei ihrem Tun an dem Grundsatz fest: »Der Natur folgen!« Die Anhänger der naturheilkundlichen Theorien und Praktiken bildeten eine Gemeinschaft Gleichgesinnter und schufen bereits im ersten Drittel des 19. Jahrhunderts die Grundlagen für die Entstehung dieser Laienbewegung. Der beachtliche Zulauf, dessen sie sich erfreuten, lässt sich vor dem Hintergrund der Defizite der zeitgenössischen akademischen Medizin erklären, denn in dieser Zeit drängte die neue, naturwissenschaftliche Sichtweise der Krankheiten allmählich die traditionell-humoralpathologischen Konzepte zurück. Dabei beschränkte sich das Naturheilen nicht auf die Individuen, sondern erweiterte sein Bemühen auf das Gemeinwohl der modernen industriellen Überflussesgesellschaft. Wie zur Zeit der Stoa gab die Furcht vor Überfluss Anlass zum »Weckruf zur naturgemäßen Lebensweise« und zur »Enthaltsamkeit im Essen und Trinken«<sup>7</sup>.

Die klassisch-romantische Naturreligion eines Rousseau wurde Sinnbild des Vernünftigen, Ursprünglichen und Lebendigen und zur Instanz, auf die sich alle großen Reformbewegungen der Jahrhundertwende beriefen. Am Anfang stand die Diätreform (Vegeta-

rismus). Doch im Laufe des 19. Jahrhunderts kamen immer neue Strömungen hinzu, die schließlich alle Lebensbereiche mit einschlossen, etwa Freikörperkultur, naturgemäße Kleidung, Licht-Luftbäder, Wasseranwendungen, Antialkoholismus und viele andere Einzelideen. Ganzheit im menschlichen Denken, Einheit mit der Natur und Authentizität natürlicher Gesetze wurden beschworen. Höchstes Ziel des vielschichtigen Konglomerats »Lebensreform« war die langsame Wiederannäherung des modernen Menschen an die Natur. »Die Rückkehr zur Urnatur im Menschen« sei der Weg, »um zum Ziele unserer höchsten Entwicklung zu gelangen.«<sup>8</sup> Die Lebensreformer hielten ihren Lebensstil für ebensowenig antimodernistisch, wie es viele Alternativbewegungen auch heute tun. Vielmehr waren sie davon überzeugt, dass ihre Ideen in die Zukunft wiesen, und tatsächlich sind viele ihrer Ideen inzwischen zu allgemeinen Trends geworden.

#### *Die Wiederentdeckung von Hydrotherapie und Diätetik sowie die Folgen*

Einen ersten Schritt über die Gedankenwelt Rousseaus hinaus in Richtung der Naturheilbewegung des 19. Jahrhunderts unternahm der Jenaer Mediziner Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836) mit seinem Buch »Makrobiotik oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern«. Darin verfolgte er den Gedanken von der Lebenskraft, auf dem er seine Lehre von den naturheilverapeutischen Reizen und den besonderen Arten der Reaktionen beim Kranken aufbaute. Die Unnatur zehre an unserer Lebenskraft und verkürze das Leben. So gelte es alles Schädigende, insbesondere die Unmäßigkeit, zu vermeiden, um die Lebenskraft zu stärken. Natürliche Fettleibigkeitsbekämpfung war daher ein Hauptargument für den lebensreformerischen Rückkehrappell. Das Ziel war der gesunde »Normalkörper«, denn nach Meinung der Naturheiler und Lebensreformer war »Schlankheit das wesentliche Element der Schönheit.«<sup>9</sup>

Viele Kulturmenschen würden über das natürliche Maß hinaus essen und zu wenig körperliche Arbeit verrichten. Hufelands Empfehlung war, sich bei der Speisenauswahl an die Vegetabilien zu halten, da Fleisch immer eine Neigung zur Fäulnis sowie etwas

Reizendes und Erhitzendes an sich hätte, während die Vegetabilien ein kühles, mildes Blut gäben und damit auch den Lebensverbrauch verzögerten. Zusätzlich sollte in der Naturheiltherapie für ausreichenden Schlaf, tägliches Gehen oder Reiten an der frischen Luft, tägliche Waschung des Körpers mit kaltem Wasser, Selbst-Stillen und eine vernünftige Erziehung gesorgt und auf Arzneimittel völlig verzichtet werden.<sup>10</sup>

Die Naturheilbewegung manifestierte sich im ersten Drittel des 19. Jahrhunderts zunächst an der Wiederentdeckung und Weiterentwicklung der bereits seit der Antike praktizierten Wasserheilkunde, die größtenteils von Laien ausging. Die moderne Hydrotherapie war die erste Naturheilmethode und ihr eigentlicher Begründer Vinzenz Prießnitz (1799–1851). Er behandelte innere und stoffwechselbedingte Krankheiten mit seinem Kaltwassersystem, das zur wahren Mode wurde.<sup>11</sup> Seine Gräfenberger Kuranstalt war bald in ganz Europa bekannt und wurde selbst von Medizinern zu Weiterbildungszwecken aufgesucht. Schon zu diesem Zeitpunkt entstanden erste Konflikte zwischen Naturheilern und der Ärzteschaft. Mit zunehmender Beliebtheit der Naturheilmethoden bei den Patienten erwuchs daraus eine erbitterte öffentliche Kontroverse.

Bis 1826 bestand Prießnitz' Behandlungsmethode nur aus kalten Waschungen, Umschlägen (Prießnitzwickeln), Teilbädern und Duschen in Verbindung mit Bewegungskuren, dann erweiterte er seine Therapie um das Vollbad, meist in Form eines kurzen Tauchbades. Sein Naturheilprinzip beruhte darauf, mit dem kalten Wasser den Organismus bis zum Kältefieber anzuregen, um auf diese Weise die krankheitsauslösenden Stoffwechselgifte aus dem Körper zu spülen. Allerdings vernachlässigte Prießnitz die naturgemäße Diät völlig. Die Kost auf dem Gräfenberg war kräftig, solide, reichlich und ohne spezielle Indikation. Sie basierte auf einer einfachen, kalorienreichen »Hausmannskost«, größtenteils bestehend aus Fleisch- und Mehlspeisen unter geringer Hinzugabe von Obst und Gemüse.<sup>12</sup> Zur Fettleibigkeitsbekämpfung verordnete Prießnitz Luftbäder oder körperliche Bewegung in Form von Holzhacken oder Wandern.

Einer der schärfsten Kritiker von Prießnitz war H.F. Franke (1805–1848), der unter dem Pseudonym »J.H. Rausse« bekannt wurde. Zunächst trat er für das Gräfenberger Heilsystem ein. Als

er dann aber selbst Leiter einer Wasserheilanstalt wurde, verwarf er die Prießnitzschen Anwendungen als einseitigen und übertriebenen Kaltwasserschematismus und entwickelte ein eigenes, milderer Verfahren. Er kritisierte am Prießnitzverfahren nicht nur die zu kalten und zu langen Wasseranwendungen, sondern vor allem die falsche und zu kalte Ernährung.

Die Diättherapie wurde jedoch in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts weiterhin vernachlässigt. Eine Ausnahme war der Ansbacher Gymnasiallehrer Eucharius Ferdinand Christian Oertel (1765–1850), der 1830 in seinen »Allerneuesten Wasserkuren« seine »Semmelbrod-Quellwasser-Diät« beschrieb.<sup>13</sup> Er führte das Trinken frischen Quellwassers in die Hydrotherapie ein, worauf die »Mineraltrinkwasserkuren« der Folgezeit basierten, die für die Entfettungspraxis im späten 19. Jahrhundert übernommen wurden. Durch seinen schriftstellerischen Fleiß festigte er das Ideengut der Naturheilkunde, bevor der Naturheilkundebegriff überhaupt existierte, indem er behauptete, frisches Wasser, frische Luft und strenge Diät seien die drei »Herren« der Wasserheilkunde.<sup>14</sup> Damit nahm er bereits die allgemeinen theoretischen Grundsätze der »Naturheilkunde« vorweg.

Der bekannteste Hydrotherapeut im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts war der katholische Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897). Er wurde von einigen Naturheilanhängern nicht zu ihrem Kreis gezählt, da er sich nie aktiv zu ihnen bekannte und nicht von Anfang für die frugivore, also auf Früchten basierende Lebensweise Partei ergriff. 1852 erhielt er die Priesterweihe, 1855 wurde er Kaplan und Beichtvater bei den Dominikanerinnen in Wörishofen. Gegen Ende der 1870er Jahre genoss er bereits ein so großes internationales Ansehen, dass der kleine Ort sich zu einem berühmten Kurort entwickelte. Kneipps Naturheilführer waren an den Durchschnittsbürger gerichtet und erzielten hohe Auflagen. Damit trug er wesentlich zur Volkstümlichkeit der Naturheilkunde bei.

In der Ernährungstherapie war Kneipp dagegen wenig bewandert. Er bevorzugte als Krankendiät eine »trockene, einfache, nicht verkünstelte und durch scharfe Gewürze verdorbene Hausmannskost« und Quellwasser. Sogar alkoholische Getränke waren in Maßen erlaubt. Ein erster Fortschritt zeichnete sich ab, als er in sei-



nen Ratschlägen, wie man leben solle, schrieb, dass der Genuss von Früchten und Pflanzen dem Fleischgenuss vorzuziehen sei.<sup>15</sup> Seine Ernährungslehre basierte auf der Grundanschauung, dass die einfachen und gehaltvollen Speisen der Landbevölkerung am natürlichsten seien und die Verfeinerung von Nahrungsmitteln durch zivilisatorische Eingriffe schädlich sei. Mit seiner Forderung, Obst und Korn ganz zu belassen, nahm er, ohne es zu wissen, bereits den Vollwertgedanken vorweg.<sup>16</sup>

Erst mit Johann Schroth (1798–1856) mündete die Geschichte der Hydrotherapie in die Diätgeschichte. Er entwickelte seine »Schrothkur« Mitte des 19. Jahrhunderts durch genaue Naturbeobachtung an kranken Tieren und Menschen als natürliche Fastenheilmethode, mit deren Hilfe die Selbstheilungskräfte gesteigert und der Geist von unnötigem Ballast befreit werden sollte. Unweit vom Hydrotherapiezentrum auf dem Gräfenberg errichtete er in Niederlindewiese eine Diätkuranstalt. Er bemerkte, dass kranke Haustiere das Futter mieden, wenig Flüssigkeit zu sich nahmen, Wärme suchten und sich der Ruhe hingaben und dass sie ohne irgendeine Behandlung hierbei verhältnismäßig schnell wieder genasen.<sup>17</sup> Nach positiven Erfahrungen mit der Fastentherapie, die er an mehreren Personen erprobte, entwickelte er seine strikten Hunger- und Durstkuren in Kombination mit feuchtwarmen Schwitzpackungen. Er entdeckte damit das in der Heilpraxis in Vergessenheit geratene Fastenprinzip neu und wandelte es in so spezifischer Weise ab, dass es als sogenannte »Schrothkur« bis auf den heutigen Tag allgemein bekannt ist.

Schroths Ziel war die Ausschwemmung von Krankheitskeimen über den Darm und die Nieren mithilfe seiner speziell entwickelten Diät. Außerdem sollte durch Einschränkung der Nahrungszufuhr ein gewisser Ruhezustand des Kranken zum Überdenken seines bisherigen Lebensstils erreicht werden. Hier klang bereits der Gedanke der Gesundheitsvorbeugung durch eine bewusste Ernährung an. Zum Zwecke der Zehrung des Körpers »von seinem Fett«<sup>18</sup> ließ Schroth seine Patienten einige Stunden in feuchter Wärme schwitzen, entzog ihnen tagelang jedes Getränk bis auf wenige Viertelgläser leichten Landweins und beschränkte die Nahrung auf trockene Semmeln (»Trockentage«). Später ergänzten einige Kurärzte diese



*Fettleibiger während einer hydrotherapeutischen Behandlung*

*Quelle: Berliner illustrierte Zeitung, 26 (1916)*

Semmelkost, sodass es zusätzlich jeden zweiten Tag des Mittags eingedickte Breie aus Hafer, Reis, Grieß, Graupen, Sago, Hirse, Buchweizen oder Nudeln und Makkaroni gab. An zwei Tagen der Woche (»große Trinktage«), an denen eine höhere Flüssigkeitszufuhr erlaubt war, konnte diesen Breien als Vorgericht ein Teller Suppe vorausgehen; zur Vervollständigung durften Kompott oder gedünstete Backpflaumen als Nachtisch verzehrt werden.

Während der »großen Trinktage« konnte schon morgens im Bett ein Glas warmer und gesüßter Rotwein getrunken werden, und auch nachmittags, nach dem etwas reichlicheren Mittagessen, durfte der Patient noch einen ganzen Liter Landwein zu sich nehmen. In der Regel legte man die »Trockentage« auf Montag, Mittwoch und Freitag, die »kleinen Trinktage« auf Dienstag und Sonnabend und die »großen Trinktage« auf Donnerstag und Sonntag. Auf jeden »Trockentag« folgte also im Intervall ein »Trinktag«. Nur der Freitag, der letzte »Trockentag«, wurde von zwei aufeinander folgenden »Trinktagen« zur angenehmeren Ausleitung der Erholungszeit abgelöst. Als zusätzlicher Kurfaktor kam für die Nacht die feuchte Schwitzpackung hinzu, in Form von Ganz- oder Dreiviertelpackungen. Wich-

tig war dabei, dass diese nur durchgeführt wurden, wenn der Patient bereits gut durchwärmt im Bett lag.<sup>19</sup>

Eine strenge Kur dauerte drei bis sieben Wochen; war der Patient jedoch nicht völlig geheilt, so ließ man nach einer Erholungspause von sechs bis zehn Tagen oder gar Wochen einen zweiten Turnus, wenn nötig einen dritten folgen. Zur Überleitung von der entbehrensreichen Zeit starker Unterernährung zu gewöhnlichen Mahlzeiten wurde eine leicht verdauliche, reizlose Kost stufenweise in leicht erhöhter Menge verabreicht. Ein größeres Hungerbedürfnis sollte noch eine Zeitlang mit altbackenen Semmeln gestillt werden, bis man nach vorsichtiger Schonkost wieder zur Durchschnittsernährung übergang.

Der bayrische Militärarzt Lorenz Gleich (1798–1865), ein überzeugter »Schrothianer«, machte sich um die Nomenklatur der Naturheilbewegung verdient. Er erkannte, dass die Bezeichnungen »Wasserheilkunde«, »Hydrotherapie«, »Hydriatik« oder »Hydropathie« zur Umschreibung der anderen natürlichen Behandlungsmethoden wie der Diät- oder der Licht-Luft-Therapie nicht mehr ausreichten. Deshalb ersetzte er diese Ausdrücke am 29. Juli 1849 in einer Rede vor dem von ihm gegründeten »Verein zur Förderung des Wasserheilverfahrens« durch die umfassenderen Begriffe »Naturheilverfahren«, »Naturheilkunde« oder »Naturheilsystem«.<sup>20</sup> Damit schuf er die Nomenklatur, nach der zwischen »Naturismus« als weltanschaulichem Oberbegriff, »Naturheilkunde« als Theorie von Gesundheit, Krankheit und Behandlung sowie »Naturheilverfahren« als praktischer Anwendung naturnaher Behandlungsmethoden unterschieden werden konnte.

Obwohl die von Schroth modifizierte Fasten- und Ausscheidungskur von Naturärzten kritisiert und nicht als eigentliches Naturheilverfahren anerkannt wurde, war durch die Kombination von Hydrotherapie und Ernährungstherapie erstmals eine umfassende Naturheilbehandlung entstanden. Von nun an war die Diätetik als »*díaita*«, also Ordnung der gesamten Lebensweise, die Basis allen naturheilkundlichen Eingreifens. Schroth hatte somit den Übergang von der Wasserheilkunde zur Fastentherapie eingeleitet.

Der entscheidende Wendepunkt in Richtung einer eigentlichen Diättherapie kam jedoch erst mit Theodor Hahn (1824–1883), Schü-

ler und Vetter J. H. Rausses und Begründer des naturheilkundlichen Vegetarismus. Von Hause aus Apotheker, war er seit 1847 Rausses engster Mitarbeiter und gab nach dessen Tod (1848) seine unveröffentlichten Nachlassmanuskripte heraus. Nur die ersten Teile stammten jedoch von Rausse. Die folgenden Ausführungen verfasste Hahn selbst und brachte dabei einen neuen Gedanken in das bisher Geschriebene ein, nämlich den der »Lebensreize«. <sup>21</sup> Mit seinem Reizbegriff knüpfte er an die von Hufeland entwickelte Theorie der Reizeinwirkung auf den menschlichen Körper an. Nach Hahns Theorie konnten Krankheiten durch Wiederherstellung der Einwirkung normaler Lebensreize und Aufhebung der Einwirkung abnormer Lebensreize geheilt werden.

Auf der Suche nach einer naturgemäßen Heilweise fand Hahn zur vegetarischen Diät, sodass er im Jahr 1852 konsequent fleischlos zu leben begann und von da an zeitlebens aktiv für den Vegetarismus eintrat. Für ihn war die vegetarische Ernährungsweise die einzig gesunde Heilkost sowie Dauernahrung zur Erhaltung eines leistungsfähigen Lebens und die einzig wahre Naturkost. Er begründete dies ausführlich in seinem Buch »Die naturgemäße Diät, die Diät der Zukunft«. Hahn war damit der erste deutsche Naturarzt, der Patienten primär mit einer vegetabilischen Diät kurierte. Sein »Praktisches Handbuch der naturgemäßen Lebensweise«, eine erste zeitgenössische Diätlehre, verhalf der naturheilkundlichen Diättherapie zum Durchbruch. Zur Fortsetzung der vegetarischen Diätkur zuhause, nach Abschluss des Kuraufenthalts, verfasste er zwei Spezialdiätkochbücher, ein »Makrobiotisches Kochbuch« und ein »Kleines Kochbuch«. <sup>22</sup> Seit 1857 gab er zahlreiche Werke zum naturheilkundlichen Vegetarismus heraus, der für ihn nicht nur eine »Magenfrage«, sondern schlechthin der Schlüssel zur Lösung der sozialen Frage war. Seine vegetarische Diät basierte vor allem auf dem Weglassen von fett- und kohlenhydratreichen Speisen, weshalb er als äußerst »radical [und] rationell« <sup>23</sup> galt. Er war der Meinung, dass ein Großteil der zivilisierten Menschen quantitativ zuviel esse und auch noch qualitativ die falsche Nahrung wähle, denn der kindliche Instinkt lehre, Kern-, Körner-, Obst- und Beerenfrüchte, Blatt- und Wurzelgemüse zu essen. <sup>24</sup>

Hahns Denken stand bereits unter dem Vorzeichen einer umfas-

senden »Lebensreform«. Der Vegetarismus brachte nach seiner Meinung große, schlanke und muskulöse Gestalten mit Ebenmaß und Schönheit hervor und diente demnach, wie einst in der Antike, der Gesundheitsprophylaxe und Schönheitspflege. Erst recht müsse auf eine leichte, reizlose, vegetarische Trockenkost umgestiegen werden, wenn die Neigung zum Fettansatz vorhanden sei oder eine sitzende Lebensweise vorherrsche. Unmäßigkeit im Essen und Trinken war von Anfang an ein Hauptprogramm der Lebensreformbewegung, weshalb ihre Anhänger die ersten brauchbaren Konzepte zur Übergewichtsbekämpfung entwarfen.<sup>25</sup>

In der dritten Periode der Entwicklung der Naturheilkunde wurden die Naturheilweisen um Licht- und Luftkuren begleitet von sportlichen Aktivitäten erweitert. In diesem Kontext ist auf den Erfinder der Licht- und Lufthütten Arnold Rikli (1823–1906) hinzuweisen. Der Schweizer war der erste Naturarzt, der Licht- und Luftbäder verordnete, um über die Hautatmung Krankheitsstoffe auszuscheiden. 1845 erdachte er zunächst ein spezielles Bettdampfbad; dann wandte er das Sonnenbad bei seinen Patienten an, weshalb man ihn auch den »Sonnendoktor« nannte.<sup>26</sup> 1865 erprobte er das Morgenlichtluftbad und eröffnete es 1869 für seine Kurgäste. Schließlich führte er die Lichtlufttherapie in seiner Kuranstalt in Veldes ein, nachdem er von 1865 bis 1868 die atmosphärischen Wirkungen der Luft- und Sonnenbäder im Selbstversuch studiert hatte.<sup>27</sup> Der Schwerpunkt seines Heilverfahrens bestand seit 1869 in einem Wechsel von Luft- und Sonnenbädern, die er individuell für jeden Kurgast erstellte. Seit 1872 wurde auch das Wohnen und Schlafen in Lufthütten praktiziert, in denen sich die Kranken Tag und Nacht unbedeckt in Licht und Luft aufhalten und schlafen konnten.

Seine anfangs als naturgemäß angesehene vegetarische Diät vernachlässigte Rikli jedoch im Lauf der Zeit als Therapiemöglichkeit völlig, da er schlechte Erfahrungen im Selbstversuch damit gemacht hatte. Seit 1860 hatte er eine vegane Ernährungsweise erprobt, wobei er im Unterschied zu Theodor Hahns Diättherapie jedoch auf den Verzehr von rohem Obst und Gemüse verzichtete. Da sich daraufhin aufgrund der unzureichenden Zufuhr an lebenswichtigen Nährstoffen eine »vegetative Dystonie« eingestellt hatte, rückte er von der Diättherapie ab. Seine Sanatoriumsdiät, die eineinhalb Jahre

