

## Inhaltsverzeichnis

Einführung ..... 9

### **Erster Teil:**

#### **Entwicklungsstränge der modernen Diätkost**

Das magisch anziehende Dreieck:

Naturheilbewegung, Vegetarismus, Lebensreform ..... 8

Was verstand man im 19. Jahrhundert unter »Naturheilung«? 8 – Rousseaus Naturismustheorie als weltanschauliches Tableau für Naturheiler und Lebensreformer 9 – Die Wiederentdeckung von Hydrotherapie und Diätetik sowie die Folgen 12 – Zur Genese bürgerlicher Vegetarismusvereine 21 – Die »Kurfuscherfrage« oder die erbitterte Schlacht zwischen »Schulmedizinern« und »Naturärzten« 30 – Gruppierungen und Entwicklungstendenzen der Lebensreformbewegung 34 – Von der Theorie zur Praxis: Die Siedlungsgemeinschaft Ascona auf dem Monte Verità 38

Die Entfaltung der Ernährungsreformbewegung

in Idee und Realität ..... 41

Zeitgenössische Vorstellungen über die Notwendigkeit einer totalen Ernährungsumstellung 41 – Die Haigsche Harnsäureverschlackung als Basis der Diätvorschläge 45 – Der erste Schritt vom vegetarischen Kochen zur »Voll-

wertkost« 47 – Die verschiedenen Vollkornbrotsorten 49 – Rohköstler oder »Kohlrabiapostel«: Die Sonnenlichtlehre Bircher-Benners und die Erfindung des »Müslis« 54 – Die Mesotrophie und Vollwertlehre Kollaths 58 – Die Nährsalzbewegung: Die Theorie der diätetischen Blutentmischung oder die »Dysämielehre« Lahmanns 60 – Bergs »Heinzelmännchen« unter den Nährstoffen 63 – Röses Ideal eines mineralstoffreichen Trinkwassers und einer basenüberschüssigen Nahrung 65 – Der »Fletcherismus« oder die amerikanische Kaukultbewegung 68 – Mikkel Hindhedes Ideen im Brennpunkt der heiß diskutierten »Eiweißfrage« 70 – Die »Null-Diät« als neues Fastenrezept 74 – Die Entwicklungsgeschichte des Reformhauses 80 – Die Reformwarenproduktion 82 – Reaktionen der Ernährungswissenschaften auf die Diätreformbestrebungen 87

## Kampfstrategien gegen den zu »fetten Leib« ..... 95

Diättherapien der alten Griechen und ihre Entwicklung bis zur Neuzeit 95 – Strategien des 18. und frühen 19. Jahrhunderts: Flemyng, Jaeger, Graefe, Wadd 99 – »Leichte« Nahrung – was ist das? 102 – Zur Geschichte der ärztlichen Entfettungsmethoden in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts 104 – Die hydrotherapeutische Kur nach Wilhelm Winternitz 105 – Die »Bantingkur« nach Harvey und Vogel 108 – Brillat-Savarin, Gollmann und die französische Entfettungstradition 110 – Ebsteins Ratschläge zur Bekämpfung des Übergewichts 112 – Die modischen Milchkuren 114 – Die »neue Banting-Cur« nach Wiel 116 – Oertels Rezepte zur Gewichtsreduzierung mittelst Wasserentziehung 117 – Die Schweningerkur 121 – Die Entfettungsmethode nach Demuth 122 – Zur Problematik der Messung des Normalgewichts 125 – Rosenfelds Kritik an den Entfettungskuren 129 – Das Vordringen der Kalorienlehre in die Entfettungstherapie 132 – Ewalds Diätotherapie 138 – Andere ärztliche Therapien gegen das Übergewicht 140 – Schilddrüsenpräparate und »Entfettungsmittel« 141 – Entfettungsbehandlungen mit Elektrizität 143 – Die Mineralwasser- bzw. Brunnenkuren in Karlsbad, Marienbad und Homburg 145 – Die wachsende Systematisierung und Differenzierung der Diätkost 156

## Exkurs: Führte Diät halten schon damals zu Essstörungen? ..... 160

Anorexia (Magersucht) 161 – Adipositas (Fettsucht) 165 – Bulimia nervosa (Fress- und Brechsucht) 167

## **Zweiter Teil: Zur Renaissance einer ganzheitlichen Körperkultur**

Zu Bewusstsein und Geschichte  
des menschlichen Körpers ..... 171

Definitorische Anmerkungen zum Körpervokabular 171 – Körpergeschichte  
im Umriss 176

Körperkulturbewegungen als »Pfadfinder«  
zum modernen Gesundheits- und Körperbewusstsein ..... 201

Die Lichtluftbadebewegung 201 – Von der naturheilkundlichen Lichtluftthe-  
rapie zur Nacktkultur 204 – Die Einrichtung von Freiluftstätten 211 – Die  
internationale und deutsche Kleiderreformbewegung 217 – Die Ausein-  
dersetzung mit den Eigenschaften der Woll- und Baumwollstoffe 223 – Die  
Erfolge der Jaeger-Wolle 227 – Künstlerkleider 231 – Der Einfluss der Frau-  
enbewegung auf die Kleiderreform 232 – Die neue Gesundheitskleidung der  
»Wandervögel« und anderer Jugendgruppen 235 – Reaktionen der Öffentlich-  
keit auf die Reformmode 236 – Die Pariser Reformmode und die beginnende  
Versportlichung der Kleidung 238 – Die deutsche Sport- und Spielbewe-  
gung 241 – Körperkulturbewegungen und ihre Initiatoren 245 – Anfänge  
und Ausbildung der Heilgymnastik 246 – Gymnastik als neuer ästhetischer  
Lebensstil 251 – Die Delsartik oder das neue dynamische Element in der  
Gymnastik 253 – Die Rhythmusbewegung: Émile Jaques-Dalcrozes Harmonie-  
lehre 259 – Vom Nackttanz zum Ausdruckstanz 263 – Gymnastik und Tanz  
in der Gartenstadtsiedlung Hellerau bei Dresden 267 – Die angelsächsische  
»Fitness«-Bewegung: Der Kraftsport als Heiltherapie 270 – Die Schlankheits-  
gymnastik in ihren Absichten und Wirkungen 282

Fazit ..... 296

Kulturelle Wandlungsprozesse als Motor des modernen Schlankheits-  
kults 296 – Erste naturheilkundliche Diät-, Fasten- und Fitnessratge-  
ber 298 – Lebensreformer als Hersteller und Vertreiber von Diätwaren und  
Fitnessgeräten 302 – Reformdiätkost kontra »Fleischdiäten« als Entfettungs-  
mittel 303 – Zur Begriffsgeschichte des Körperbewusstseins 305 – Körperkul-  
turbewegungen als Genesebedingungen des Schlankheitskults 306 – Lebens-  
reformer als Initiatoren der Fitness- und Wellnessbewegung 308 – Diätkost

8 Inhalt

und Körperkultur im Dienste eines neuen Schönheitsideals 309 – »Der Krieg gegen den Speck« oder »Fettphobia« – Soziosymptome der modernen westlichen postindustriellen Welt? 319

Literaturverzeichnis .....323

Zeitschriften 323 – Quellen und Literatur 324