

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 Diätvorschlage für ein besseres seelisches Wohlbefinden.¹ 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.² 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.³

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.⁴ 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 Stützpfeiler. 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.«⁵ 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 [...]«⁶ 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 »Enthaltbarkeit im Essen und Trinken«⁷.

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.«⁸ 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.«⁹

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.¹⁰

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.¹¹ 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.¹² 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, milderes 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.¹³ 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.¹⁴ 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 an 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.¹⁵ 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.¹⁶

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.¹⁷ 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«¹⁸ 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.¹⁹

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 überging.

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«.²⁰ 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«.²¹ 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«.²² 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«²³ 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.²⁴

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.²⁵

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.²⁶ 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.²⁷ 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

einzuhalten war, bestand gewöhnlich zum Frühstück aus Obst, ungesalzenem Weizenschrotbrot mit Honig und frischer, kalter, süßer Milch. Zu Mittag gab es zuerst wieder Obst, dann eine mit Butterzusatz bereitete Speise, welche entweder aus Gemüse oder dicker Körnersuppe bestand; hierzu wurden gesottene Kartoffeln nebst kalter Milch gereicht. Die Butter- oder Fettzulage war reduziert auf täglich höchstens eineinhalb Lot pro Kopf, häufig nur auf ein Lot. Wein, Bier und Essig sowie Zucker waren gänzlich ausgeschlossen; Zucker wurde höchstens nicht ganz reifen Erdbeeren sowie gekochtem Obst beigesetzt. Milchkaffee oder Milchtee waren ausnahmsweise bei Besuchen gestattet. Salz kam nur in den mit Butter zubereiteten Speisen vor, und zwar in sehr geringen Beigaben. Mehlspeisen, abgesehen von dem salzlosen und schmalzlosen Schrotbrot und einfachen Gerichten, waren strikt verboten. Rikli beurteilte seine Diät bereits als fortschrittlich, hielt sie aber noch immer für nicht einfach genug.²⁸

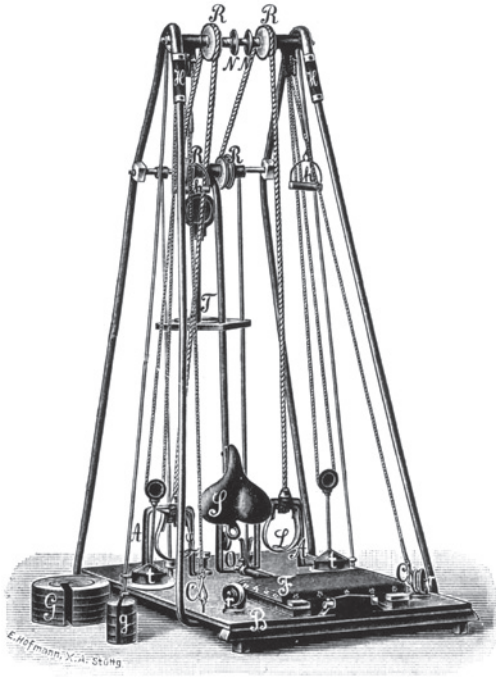
Dieses Beispiel zeigt, dass die anfangs angewandte vegetarische Kost noch sehr unvollkommen war, denn mit ihr konnten zwar vorübergehend gute Heilerfolge erzielt werden, aber als Dauerkost kam sie noch nicht in Frage. Dies mag daran gelegen haben, dass die damalige vegetarische Kostform noch überwiegend eine »Koch«-Kost war und sich von der Fleisch einschließenden bürgerlichen Küche lediglich in dem Punkt unterschied, dass eben das Fleisch weggelassen wurde. Man kochte das Gemüse in althergebrachter Weise, mit dem einzigen Unterschied, dass man die Forderung erhob, das vitaminreiche Abkochwasser nicht wegzuschütten, sondern mit der Nahrung zu verarbeiten. Die sonst sehr nährstoffschädigende Zubereitungsart blieb noch erhalten. Auch in der Hahnschen vegetarischen Diät gab es nur gelegentlich Beigaben von rohem Obst und Salat, da man noch nichts über die Heilwirkung vitamin- und mineralstoffreicher Rohkost wusste.

Über Rikli kam auch Adolf Just (1859–1936) zum Licht- und Luftbad. Nach der Errichtung einer »Lufthütte« bei Braunschweig praktizierte er Licht- und Luftbäder und erfuhr auf diese Weise deren gesundheitliche Wirkung am eigenen Leib. Seine Therapie fußte auf dem Grundsatz, der Mensch sei von Gott nackt geschaffen; er trete so in die Welt und sei daher das höchste Lichtluftgeschöpf.²⁹

Der Mensch atme nicht nur über die Lungen, sondern insbesondere über die Hautporen. Darum sei es unerlässlich, für luftdurchlässige Kleidung, Steppdecken, geöffnete Fenster und Lichtluftbäder zu sorgen. Just gründete 1896 die Naturheilanstalt »Just-Jungborn« im Harz. Er empfahl seinen Kurgästen Schlafen in unmittelbarer Erdberührung, womit er die ursprüngliche Verbindung des Menschen mit der Erde wiederherstellen wollte. Bei seinen Patienten wandte er äußere Lehmkuren und die innere Heilerdeinnahme zur Ausschwemmung von Gift- und Fäulnisstoffen an und gilt seitdem als Entdecker der »Heilerde«.³⁰

Nach Justs Ansicht war nur die rohe Kost naturgemäß, deshalb empfahl er besonders die rohen Früchte. Die Nahrung sollte denkbar einfach sein, denn für Abwechslung Sorge die Jahreszeit. Der gemischte »Jungbornrtisch« der Gebrüder Adolf und Rudolf Just setzte sich wie folgt zusammen: Kaffee oder Frühstück sollten möglichst ausfallen. Wer nicht ohne einen Imbiss im Lauf des Vormittags auskam, konnte mehrere Stunden nach dem Aufstehen rohes Obst, rohes Gemüse oder Sauer Milch genießen. Wenn es nicht anders ging, durfte hinterher etwas Vollkornbrot mit Nuss- oder Kuhbutter gegessen werden. Wer unbedingt etwas Warmes brauchte, trank am Schluss der Mahlzeit eine Tasse Kräutertee oder aß anstelle von Brot Buchweizengrütze oder Roggenmehlsuppe. Mittags wurde die Mahlzeit mit Obst begonnen. Dann wurden Nüsse, grüner oder anderer Salat gereicht. Der Hauptgang bestand aus gedünstetem Gemüse und Kartoffeln. Bei Verlangen durfte man zwischen Salat und Gemüse einen halben Teller Suppe essen und gelegentlich am Schluss der Mittagsmahlzeit eine Mehlspeise, eine Schokoladenspeise, einen Auflauf oder eine Eierspeise zu sich nehmen. Zur Mittagsmahlzeit sollte man nicht trinken. Nachmittagskaffee oder -tee fiel aus. Abends aß man am besten Rohkost. Die Mahlzeit wurde wieder mit Obst eingeleitet; dann folgten rohes Sauerkraut oder grüner Salat, darauf Sauer Milch und zum Schluss Vollkornbrot mit Nuss- oder Kuhbutter oder Nusschmalz. Als Getränk wurde Sauer Milch angeboten. Wer keine Milch mochte, trank bei Durstgefühl nach der Mahlzeit eine Tasse Kräutertee.³¹

Die vierte Periode der Naturheilgeschichte war durch die Physiotherapie (u. a. Bewegungskuren) gekennzeichnet. Der berühm-



Heilgymnastischer Apparat »Werde gesund« nach Schreber

Quelle: Fischer-Dückelmann (1908)

teste Bewegungstherapeut jener Zeit war der deutsche Arzt Daniel Gottfried Moritz Schreber (1808–1861). Er hatte als Jugendlicher einen zarten Körperbau besessen, konnte aber später durch gezielte Turnübungen eine athletische Gestalt ausbilden und erklärte daraufhin auf Versammlungen: »Es müsste heutzutage keine Frau, kein Mann und kein Kind dürr und muskellos sein, wenn alle turnen würden.«³² Auf der Basis seiner bewegungstherapeutischen Erfolge gründete er 1844 seine »Orthopädische und heilgymnastische Anstalt zu Leipzig«. Seine orthopädische Heilgymnastik beschrieb er in den Schriften »Kinesiatrik oder die gymnastische Heilmethode« und »Kallipädie oder Erziehung zur Schönheit«.

Für Schreber bildete die »physische und moralische Lebenskräftigkeit« die Grundlage zur »Erreichung eines bestimmungsge-
mäßigen Lebenszieles und des wahren Lebensglücks«. ³³ Sein besonderes Anliegen war die systematische Körpererziehung der Jugend. In seiner »Kallipädie« behandelte er die körperlichen und geistigen Aspekte der lebenszeitlichen Entwicklungsstufen und beschäftigte sich mit Themen wie Langschläferei oder Haltungsanomalien beim Sitzen. Für Schreber führte nur ein Dasein des Menschen in Harmonie mit der Natur »zur geistigen Herrschaft über die materielle Natur und dem Ziele einer glücklichen Entwicklung seines eigenen Lebens.« ³⁴

Außerdem entwickelte er im Rahmen seiner naturheilkundlichen Bestrebungen die Idee des städtischen Kleingartens, der ihm zu Ehren später »Schrebergarten« genannt wurde. Speziell die Jugend suchte er frühzeitig für die Natur zu begeistern, indem er beispielsweise seinen Kindern die Pflicht auferlegte, ein Gartenbeet zu bebauen. Dazu gab er die Begründung: »Gemüse ist gesund!« Auch die bei ihm praktizierenden Leipziger Studenten hielt er zum Ausgleich zur geistigen Arbeit zu Freiluftübungen an. Allerdings erlebte Schreber die erste Kleingartensiedlung in Leipzig nicht mehr, denn er starb 1861 vor Beendigung des Projektes.

Schreber war folglich auch ein geistiger Vater der späteren lebensreformerischen Gartenstadtbewegung. ³⁵ An dieser Stelle schließt sich der Kreis von der Diättherapie zur Bewegungstherapie und dann von den lebensreformerischen Diätbewegungen zu den Körperkulturbewegungen.

Zur Genese bürgerlicher Vegetarismusvereine

Die Übergänge zwischen der Naturheilbewegung und den Vegetariernvereinen in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts waren fließend. Für Theodor Hahn war der »Vegetarianismus«, wie man ihn anfangs bezeichnete, eine »Kulturfrage«, weshalb er in mehreren seiner Schriften den berühmten Ausspruch von Friedrich dem Großen zitierte: »Alle Kultur geht vom Magen aus.« ³⁶ Nicht Wohlstand, nicht Macht, nicht Intelligenz oder alles zusammen sei für eine Nation von Bedeutung, sondern allein die Gesundheit, die unter dem mas-

senwirksamen Einfluss der Naturheilbewegung zum bedeutenden Gesellschaftswert des Besitz- und Bildungsbürgertums wurde.

Die breiten- und nachwirkende Bedeutung der deutschen Naturheilbewegung, der Vegetarismus-, Ernährungs- und Körperkulturbewegung, die unter dem Begriff »Lebensreform« zusammengefasst werden können, ist bisher für den Wandel des Gesundheits-, Ernährungs- und Körperbewusstseins völlig unterschätzt worden, da man in der historischen Forschung von der irrigen These ausging, dass sich ihre Klientel überwiegend aus der Oberschicht rekrutierte. Inzwischen ist diese Meinung durch Sozialstrukturanalysen der Mitgliedschaft von Naturheilvereinen und Vegetariervereinen korrigiert worden, die belegen, dass die Mitglieder dieser Vereine hauptsächlich aus der bürgerlichen Mittelschicht stammten.³⁷ Es handelte sich durchaus nicht um eine kleine Minderheit »religiöser Sektierer«, sondern um eine »repräsentative« Bevölkerungsschicht mit Vorbildfunktion, denn einige der damaligen Ideen wie gesunde Ernährung und körperliche »Fitness« hielten Einzug in das Alltagsleben und sind uns bis auf den heutigen Tag – wenn auch in deutlich abgewandelter Form – erhalten geblieben.

Für alle Vegetarier bildete eine naturgemäße Diät meist nur den Anknüpfungspunkt für die Absicht einer gesamtgesellschaftlichen Diätreform.³⁸ Der Vegetarismus sei, so Gustav Schlickeysen, die einzig wahre Philosophie, Logik, Ethik, Metaphysik und Ästhetik. Nach seiner Auffassung bildete der Vegetarismus das versöhnende Bindeglied zwischen Mensch, Natur und Gott, ja die Erlösung für die gesamte Menschheit.³⁹ Die deutschen Vegetariervereine versuchten eine ganze Lebensphilosophie bewusst zu verwirklichen. Ihre Entwicklung war jedoch maßgeblich an Einzelpersonlichkeiten gekoppelt, die auf unterschiedlichen Wegen zur vegetarischen Ernährungsweise gelangt waren und dementsprechend verschiedene Aspekte in das Vereinsprofil integrierten. Die Meinungen darüber, was unter »Vegetarismus« zu verstehen sei, variierten stark; eine verbindliche Definition existierte nicht.⁴⁰ Die verschiedensten Motive standen bunt gemischt nebeneinander. Im Allgemeinen wurde unter »Vegetarismus« eine völlig fleischlose Ernährungsweise verstanden, und diese Wortauslegung hatte sich bald in der Umgangssprache eingebürgert. Der aus dem Englischen übernommene Begriff leitete

sich nicht, wie oft fälschlich angenommen, von den »Vegetabilien«, ab, sondern von dem lateinischen Adjektiv »vegetus« in der Bedeutung »gesund, munter, frisch, lebendig«. Die Frauenrechtlerin, Ärztin und Lebensreformerin Anna Kingsford (1846–1888) schlug den Begriff »Thalysianismus« zur Betonung des Vegetarismus als Kunst des vernünftigen Lebens vor. Der Name war vom griechischen Ernteopfer »Thalysia« abgeleitet, weshalb auch ein Dresdner Vegetarierverein und eine Diätwarenfirma diesen Namen für sich wählten.

Zur Begründung ihrer vegetarischen Lebensweise stützten sich die Initiatoren und Anhänger des Vegetarismus auf die antike Tradition (Pythagoras, C. Musonius Rufus, Plutarch), religiöse Überlieferungen (Parsismus, Brahmanismus, Buddhismus, Christentum) und die moderne Evolutionstheorie (Lamarck, Darwin, Haeckel). Überdies konnte der deutsche Vegetarismus auf englische und französische Vorbilder zurückgreifen. Dort waren bereits die Hauptthesen des Vegetarismus – Tiermord sei Sünde und führe zum Menschenmord, eine naturgemäße Diät beeinflusse den ganzen Menschen, der menschliche Körper sei stammesgeschichtlich auf Pflanzenkost eingerichtet und quantitativ und qualitativ falsches Essen führe zur Fettleibigkeit – vorformuliert worden.⁴¹

In der Phase der Ausdifferenzierung des Vegetarismus kamen weitere Ansätze hinzu, die die alternative Lebensweise rechtfertigen sollten. Demnach ließen sich ein religiös-ethischer, philosophisch-anthroposophischer, ökonomisch-sozialer, pädagogischer, feministischer, jugendbewegter, unfreiwilliger, hygienischer und ästhetischer Vegetarismus unterscheiden.⁴² Im Mittelpunkt stand das vegetarische Kulturideal, wonach der Vegetarismus nicht nur eine »Pflanzenesserei«, sondern das allein selig machende System einer hygienischen, sittlichen und ästhetischen Erziehung war.

Auch der »unfreiwillige« Vegetarismus wies eine lange Tradition auf, denn erst die Industrialisierung und Maschinisierung der Landwirtschaft seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts ermöglichte eine ausreichende Versorgung mit Lebensmitteln. Viele Menschen der unteren Schichten konnten wegen der hohen Fleischpreise nur selten Fleisch kaufen und verzehren. Diese Tatsache wurde bei der Untersuchung der Geschichte des Vegetarismus häufig übersehen. August Bebel merkte hierzu an: »Die überwiegende Mehrheit der

deutschen Bevölkerung waren Vegetarier gegen ihren Willen!«⁴³ Für ihn war die vegetarische Bewegung ohnehin eine rein bürgerliche Angelegenheit.

Der »hygienische« Vegetarismus war ein Produkt der Naturheilbewegung des ausgehenden 19. Jahrhunderts und hatte mit der viel diskutierten »Arbeiterfrage« nichts zu tun. Seinen Vertretern ging es darum, erst einmal alle satt zu machen.⁴⁴ Es bestand aber eine Verbindungslinie zum »ästhetischen« Vegetarismus, dessen oberstes Credo die »Kalogathie« war, d. h. die Auffassung, nur gesundheitliche Harmonie bedinge »wahre« Schönheit.⁴⁵ In diesem Zusammenhang entwarfen die Lebensreformer das Bild des natürlich-jugendlichen, beweglichen Schlanken in Opposition zum widernatürlich-degenerierten, behäbigen Dickleibigen. Sie warnten vor der »falschen« Gesundheitsvorstellung, eine »kräftige Fleischkost« erhalte die körperliche Widerstandsfähigkeit⁴⁶ und befassten sich schon um die Jahrhundertwende, noch bevor die Mediziner vor der Zivilisationskrankheit »Übergewicht« warnten, vor dem Hintergrund einer generellen Diätreform mit der »Kunst«, schlank zu werden und es zu bleiben.

Vegetarische Kochbücher warnten schon um 1890 vor Speisen, die nicht gegessen werden sollten, wenn man zum Dickwerden neige oder bereits beleibt sei. Die Wirkung zucker- und fettreduzierter Ernährung durch Vegetabilien war schon seit längerem bekannt, wurde jedoch von Medizin und Wissenschaft unter Berufung auf die Liebigsche Eiweißtheorie noch weitgehend ignoriert. Die vegetarische Diät, so Theodor Hahn, forme schöne, kräftige, hochgewachsene, ebenmäßige, schlanke, behende und geschickte Gestalten aus, wie insbesondere zahlreiche pflanzenessende Völker angeblich durch ihre Körperbilder bewiesen.⁴⁷ Hahn betonte, es sei durchaus nicht schwer, den Beweis zu erbringen, dass alle Völker, die sich durch körperliche Schönheit auszeichneten, in ihrer Ernährung am wenigsten vom Pfad der Natur abwichen, und dass überall dort, wo das meiste Fleisch verzehrt werde, Hässlichkeit, Krankheit, Laster und Elend zu Hause seien. Fleischessen mache »häßlich«, »träge«, »schwerfällig«, »faul«, »dumm« und »plump«. Eine richtig ausgewählte und in richtiger Weise genossene Pflanzenkost sei eines der wichtigsten Mittel zur harmonischen Ausgestaltung des Menschen-

leibes. Ferner sei es nötig, die vegetarische Diät dem Alter, der Arbeitsleistung und der Körperbeschaffenheit des Essenden wie auch der Jahreszeit anzupassen. Fleischkost, gewürzte, saure und salzige Speisen seien die »Zerstörer der Schönheit«⁴⁸.

Diese Grundsätze dienten der deutschen Vegetarismusbewegung als Hauptargumente in der Auseinandersetzung mit der Universitätsmedizin über eine gesunde und vernünftige Ernährung und wurden gezielt zur Gewinnung neuer Anhänger eingesetzt. Als früheste Agitationsform diente die Publikation von Büchern, Broschüren und Zeitschriften, aber auch Flugschriften. Vereine und ähnliche Institutionen brachten die Mittel zur Finanzierung von Speiseveranstaltungen oder Ausstellungen auf.⁴⁹ Als regelrechte Demonstrationsobjekte halfen gewerbliche Unternehmen wie vegetarische Restaurants, Reformgasthäuser, Reformhäuser und Naturheilanstalten die lebensreformerischen Ideen für die Bevölkerung erfahrbar zu machen. Am eigenen Leibe konnte erprobt werden, was von einer kleinen idealistischen Gruppe propagiert wurde.⁵⁰ Ausstellungen wurden ebenfalls in den Dienst der Werbung gestellt. Im April 1907 fand beispielsweise in Frankfurt a. M. eine Lebensreformausstellung statt, auf der 6 000 bis 8 000 Besuchern Reformnährmittel, Körperpflegeartikel, antialkoholische Getränke, Reformkleidung etc. präsentiert wurden. Auch mit sportlichen Erfolgen versuchten die Vegetarier, die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit für sich zu gewinnen.

Die Wirkung dieser Öffentlichkeitsarbeit lässt sich z. B. anhand der Reaktionen, die sich in Zeitschriftenartikeln äußerten, untersuchen. Dabei ist allgemein festzustellen, dass die lebensreformerischen Bestrebungen zunächst auf eher wenig Beachtung oder gar Verständnis in der Bevölkerung stießen. Die vegetarische Bewegung war großen Vorurteilen ausgesetzt. Der Vegetarismus wurde zu meist als Gefahr beschrieben und als Wahnsinn einiger »Verrückter« abgetan. Im Volksmund entstanden Bezeichnungen für die Anhänger des Vegetarismus wie »Gesundbeter«, »Rohköstlergesichter«, »Zwiebacknasen«, »Himbeersaftstudenten«, »Kohlrabiapostel« u. ä.⁵¹ Die Vegetarier wurden oft als subkulturelle, sektenartige Sonderlinge abgetan, was wohl mit ihren Organisationsformen in Zusammenhang zu bringen ist. Sie zogen sich nämlich in kleine

Vereine und Gruppierungen zurück, die oftmals abgeschieden vom Großstadtleben tagten.⁵²

Ein wesentlicher Grund für diese ablehnende Haltung der Öffentlichkeit ist darin zu sehen, dass der deutsche Vegetarismus des 19. Jahrhunderts auf einer neuen, idealistischen Theorie und einem neuen weltanschaulichen System beruhte und durch gezielte Propaganda mithilfe von Organisationen einen vorher nie dagewesenen Wirkungsgrad in der Öffentlichkeit erreichte. Zu diesen Organisationen zählten z. B. der »Deutsche Verein für naturgemäße Lebensweise (Vegetarianer)« in Berlin, der »Süddeutsche Vegetarianer Verein« in Stuttgart, der »Dresdner Thalysia-Verein« oder der »Deutsche akademische Verein für naturgemäße Lebensweise (Vegetarianismus)«.

Der ursprünglich auf medizinischen oder religiös-ethischen Erwägungen beruhende Vegetarismus emanzipierte sich allmählich von diesen Motiven und wandte sich zusehends dem Glauben an eine weltimmanente Notwendigkeit zu. Der Vegetarismus des 19. Jahrhunderts wurde zum individuellen und kollektiven Programm der Erneuerung der gesamten Lebensweise und muss daher trotz aller rückwärtsgewandten Begründungen als relativ modernes Phänomen beurteilt werden. Er war die Fortsetzung einer erst im 19. Jahrhundert aufkommenden Reformbewegung, die als Reflex auf die Modernisierungsschübe Industrialisierung, Technisierung und Urbanisierung interpretiert werden kann. Der deutsche Vegetarismus setzte sich zum Ziel, gesellschaftsverändernd zu wirken, denn nur die vollständige Rückkehr zur natürlichen Diät könne die Gesellschaft retten.⁵³ Der Vegetarismus musste deshalb neu definiert werden als »vernünftige Lebenskunst«, die danach strebte, das menschliche Leben neu zu ordnen und »das Menschenleben seiner eigenen Natur gemäß zu gestalten«.⁵⁴ Die beiden »geistigen Väter« dieser speziellen deutschen Ausformung des Vegetarismus waren Gustav Struve und Wilhelm Zimmermann.

Der badische Rechtsanwalt und Publizist Struve (1805–1870) war 1832 über die Lektüre von Rousseaus »Émile« zur reinen Pflanzennahrung bekehrt worden. Er gründete zusammen mit etwa 20 weiteren Gesinnungsgenossen eine erste »Vegetarische Gesellschaft« in Stuttgart. Seine »Pflanzenkost« legte den theoretischen Grundstein

Der Vegetarianer



im ersten Jahre'



und nach zehn Jahren.

Zeitgenössische Karikaturen über den »spindeldürren« Vegetarier

Quelle: Fliegende Blätter, 112 (1900)

für eine neue Weltanschauung, indem er zehn Lebensregeln für den Pflanzenesser aufstellte:

- 1) Meidet die Fleischkost, ihr sollet euer Leben nicht gründen auf den Tod eurer Mitgeschöpfe!
- 2) Seid einfach, d. h. genießet nicht zu vielerlei.
- 3) Seid mäßig, d. h. genießet auch von demselben Stoffe nicht zu viel!
- 4) Nähret euch von den Pflanzen der Erde, insbesondere von Getreide und den Früchten der Bäume!
- 5) Meidet alle Gifte, besonders Tabak und Alkohol.
- 6) Doch wird euch der Genuß von Salz,
- 7) Zucker und
- 8) Milch wohlthun.
- 9) Gebrauchtet viel Wasser innerlich und äußerlich.
- 10) Athmet stets nur reine, frische Luft!⁵⁵

Seiner Meinung nach verminderte der »Fleischschlemmerer« sein Gesundheitskapital von Tag zu Tag. Fettleibigkeit sei die Folge einer unnatürlichen Fleischkost und der Vegetarismus das einzige Mittel dagegen, weshalb so mancher »degenerierte, dickleibige Städter«⁵⁶ während einer Naturheildiätkur zum »Zwangsvvegetarier« werde.

Auch Wilhelm Zimmermann, der zweite Gründungsvater des deutschen Vegetarismus, gelangte über Rousseau zur Lehre der Pflanzenkost.⁵⁷ Er übermittelte in seiner Schrift »Der Weg zum Paradies« den angelsächsischen Vegetarismus und scheint dabei von Struve und den beiden Hydrotherapeuten Prießnitz und Rausse beeinflusst worden zu sein.⁵⁸ Mit seiner Schrift wurde wiederum der Buchdrucker Emil Weilshäuser für die vegetarische Ideologie gewonnen, der zwischen 1855 und 1861 zahlreiche wegweisende Werke zur Förderung der deutschen Vegetarismusbewegung beisteuerte. Darunter befanden sich auch Schriften von William Sylvester Graham (1794–1851), der sich in Amerika unermüdlich für strikte Fleischlosigkeit und Askese einsetzte. Hahn, der deutsche Übersetzer seines Buches, grenzte deshalb von den Vegetariern die »Grahamiten« ab, die obligatorisch nach den fleischlosen Grundgesetzen Grahams lebten. Bereits die Titel dieser ersten vegetarischen

Schriften verrieten die deutlich idealistisch gefärbten und auf eine Weltverbesserung ausgerichteten, aber nie realisierbaren Absichten der auf eine allumfassende Lebensreform abzielenden Vegetarier.⁵⁹

Hahns Bücher lieferten auch dem Begründer des ersten großen deutschen Vegetarismusvereins, Eduard Baltzer (1814–1887), den entscheidenden Anstoß zur Hinwendung zum Vegetarismus, denn sie enthielten bereits seine wichtigsten ideologischen Ansätze. Baltzer führte die deutsche Vegetarismusbewegung von ihrer literarisch-theoretischen Konzeptionsphase zur Agitations- und Institutionalisierungsphase.⁶⁰ Er baute somit den Vegetarismus zum Medium der bewussten Daseinsgestaltung aus. Durch sein Bemühen wurde am 27. April 1867 die erste vegetarische Organisation, der »Verein für natürliche Lebensweise«, gegründet, der sich 1869 in »Deutscher Verein für naturgemäße Lebensweise (Vegetarianer)« umbenannte. Die nachfolgende Phase der Vegetarismusbewegung war gekennzeichnet von einer regen Entfaltung des Vereinswesens.

Baltzer sah den Vegetarismus aus drei Perspektiven, die das Konzept der Lebensreform endgültig begründeten. Er beurteilte ihn erstens ethisch-religiös, verurteilte den Tiermord moralisch und erklärte die Pflanzenkost zur natürlichen Nahrung des Menschen. Zweitens forderte er hygienisch eine mäßige und einfache Diät aus Obst, Gemüse und Weizenkleiebrod sowie Bewegung in Wasser, Licht und Luft, denn eine natürlichere Lebensweise stelle die einzig wirksame Vorbeugung gegen Krankheiten jeglicher Art dar. Drittens argumentierte er ökonomisch, eine vegetarische Lebensweise mache die großgrundbesitzerische Tierhaltung überflüssig; der Boden könne für den Garten- und Ackerbau als Grundlage einer sozialen Existenz umverteilt werden.⁶¹ Damit entwarf er die lebensreformerische Forderung nach einer Bodenreform, wie sie modellhaft in der genossenschaftlich organisierten »Obstbaukolonie Eden« realisiert wurde. »Eden« und der Reformwarenhersteller »Thalysia« versandten Frischobst und erzeugten die ersten »Entfettungswaren« in Form von naturreinen Frucht- und Rohkostsäften, Fruchtpasten, Rohkostflocken, Vollkornkeksen, Schlankheitstees etc. Sie waren damit auf dem Diätgebiet bahnbrechend. Die Bedeutung der Lebensreformer als erste Diätwarenhersteller wurde in der historischen Forschung bisher übersehen.



Mittags im Speisesaal, Abteilung für Dicke.

„Früher hat man sowas als Beilage liegen lassen! . . .“ — „Ist nur als Vorspeise gedacht, gnä' Frau, als Hauptgang gib't 80 Gramm Mohrrüben und 65 Gramm Spinat . . .“ — „Darum ist ja das Hündle auch so gesund, meine Herren, weil es sich von diesen Sachen ernährt!“ — „Jetzt müßte man sein Geheimschloß in der Priettasche haben!! . . .“

»Dicke« während einer Abmagerungskur bei ausschließlich vegetarischer Diät

Quelle: Berliner illustrierte Zeitung, 27 (1917)

Die Vegetarier der Jahrhundertwende veränderten damit das Bewusstsein für die Diätkost. Sie initiierten den Bedeutungswandel von Salaten und anderen Gemüsearten, die bis dahin lediglich als »Beikost« zum Fleisch gegolten hatten, und von Obst, das lange Zeit zu den Genussmitteln in der menschlichen Ernährung gezählt wurde.

Der ästhetische Begründungsansatz des Vegetarismus gewann seit der Jahrhundertwende an Bedeutung. Die vegetarische Diät wurde als moderne Schlankheitskost gegen alle medizinischen Widerstände ausgebaut. Erst in den 1920er und 1930er Jahren, als die Ernährungswissenschaft auf die Vitamine gestoßen war und der Trend zur sportlichen Schlankheit sich auf seinem ersten Höhepunkt befand, konnte man von einem »Rohkostboom« sprechen,

denn nun schien auch die Wissenschaft zu bestätigen, dass Vegetabilien eine ideale, weil kalorienarme, zucker- und fettreduzierte Entfettungsdiät darstellten.⁶²

Zum Beispiel sah eine biologische Entfettungskur mit »Thalysia-Produkten« wie folgt aus: Zum Frühstück gab es Schlankheitstee ohne Zucker und Milch sowie ein Brötchen ohne Butter, Marmelade oder Honig. Das Gabelfrühstück sah 20 g Thalysia-Fruchtpaste und 50 g All-Bran, eine gemalzte Kleie, vor. Zum Mittagessen gab es keine Suppe, keine Getränke, sondern ein viertel Pfund mit Fruchtirup schwach gesüßten Hafergrießbrei und ein halbes Pfund frisches Gemüse, ohne Fett in Wasser gekocht und mit einem der Omnisal-Gewürze abgeschmeckt. Als Nachspeise durften 50 g Kleieback oder andere Thalysia-Kekse zu sich genommen werden. Zum Nachmittagskaffee gab es eine Tasse Rubon-Silber-Ersatzkaffee mit Zitronensaft und 50 g Vollkornkeks. Abends wurden ein viertel Pfund Thalysia-Rohkostflocken aus Roggen, Weizen und Hafer im Wechsel gegessen. Dazu wurden 20 g Fruchtpaste und 50 g Thalysia-Keks serviert.⁶³ Ein Wochenplan für eine Entfettungskur mit Obst- und Gemüse- sowie Kräuterohsäften sah folgendes vor:

So bildeten vegetarische Diäten eine Hauptkategorie moderner Reduktionskost. Die biologische Entfettungskur zielte als Gesamtlebensstilveränderung auf eine langfristige Gesundheits- und Schlankheitsbewahrung ab. Dem Argument der Gegner, dabei komme der Genuss zu kurz, versuchte man mit Antischriften wie »Schlemme ohne Fleisch! Das Essen als Genußpflege und Gesundheitsdienst«⁶⁴ zu begegnen.

Die »Kurpfuscherfrage« oder die erbitterte Schlacht zwischen »Schulmedizinerinnen« und »Naturärzten«

Der Konflikt in der »Kurpfuscherfrage« zwischen Naturheilern und Universitätsmedizinerinnen und in der »Ernährungsfrage« oder »Eiweißfrage« zwischen Vegetariern und Ernährungswissenschaftlern spitzte sich besonders in den 1880er Jahren zu, als sich die deutsche Naturheilbewegung auf ihrem historisch feststellbaren Höhepunkt befand.⁶⁵ Der »Schulmedizin-/Naturheilkundekonflikt« nahm seinen Anfang im Kampf der Laien für die Hydro- und Diättherapie,

setzte sich im Kampf der Vegetarier für die Pflanzenkost fort und endete im Kampf der Diätreformer für die biologischen Entfettungsmethoden. Er war ein akademischer Disput, der vor den Augen der Öffentlichkeit hauptsächlich in Form von Kampfpamphleten und Abwehrschriften »pseudodialogisch« ausgetragen wurde.⁶⁶

Als wichtigstes Agitationsmedium für die Naturheilbewegung fungierte die Zeitschrift »Der Naturarzt«. Das Organ des »Deutschen Bundes der Vereine für Gesundheitspflege und arzneilose Heilweise« wurde später in »Der Natur- und Volksarzt« umbenannt. Er erschien beispielsweise 1906 in einer monatlichen Auflage von etwa 140 000 Stück. Im Gegenzug wurde 1903 in Berlin eine »Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Kurpfuscherei« gegründet und eine Ärztezeitschrift herausgegeben, die Verbalattacken gegen den auflagenstarken »Naturarzt« vorbereitete. Die Ärzteschaft sah sich mit einer ernstzunehmenden berufsständischen Konkurrenz konfrontiert.⁶⁷ Dem Phänomen der Kurpfuschereibekämpfung kam für die innere Festigung des Ärztestandes eine wichtige Bedeutung zu, denn sie stellte einen Teilbereich einer umfassenden Entwicklung dar, die im Nachhinein als Professionalisierungsprozess der Ärzte bezeichnet wurde.⁶⁸

Die Ärzteschaft behauptete, die Naturheilkunde sei »die gefährlichste und bedenklichste Art der Kurpfuscherei.«⁶⁹ Das Kurpfuschereiproblem war mit der »Gewerbeordnung des Norddeutschen Bundes« am 21. Juni 1869 entstanden, die laut § 29 die Ausübung des Heilgewerbes ohne Befähigungsnachweis oder Approbation erlaubte. Ab 1871 galt dieses Gesetz für das gesamte Deutsche Reich. Seit diesem Zeitpunkt wurden immer wieder Vorschläge zur Einführung eines Kurpfuschergesetzes gemacht, über das im Deutschen Reichstag viel debattiert wurde, aber welches letztendlich abgelehnt wurde. Auf rechtllichem Wege schien für die Mediziner also kein schnelles und effektives Vorgehen gegen die Konkurrenz der Naturärzte möglich zu sein. Die Naturheiler versuchten sich vom Kurpfuschervorwurf zu distanzieren, indem sie den Begriff wie folgt definierten: »Nur wer gewerbsmäßig die Heilkunde ausübt und nicht die nötigen Kenntnisse dazu besitzt, den darf man Kurpfuscher nennen.«⁷⁰ Der Begriff konnte deshalb ebenso zur Bezeichnung eines »stümperhaften« Mediziners dienen, der schlechte Arbeit

leistete. Sie regten einen »Befähigungsnachweis«, gesundheitliche Volksaufklärung, die Gründung eines Ausbildungsinstituts für Naturheiler und die Errichtung von naturheilkundlichen Lehrstühlen an den Universitäten als Lösungsansätze an, aber diese Vorschläge waren gegen den Widerstand der Ärzte nicht durchsetzbar.

Der Ärztestand versuchte auf agitativem Weg in die Offensive zu gehen und bezeichnete jeden als »Kurpfuscher«, der es ohne Studium und staatliche Approbation unternahm, Krankheiten gewerbsmäßig zu heilen, gleichgültig aus welchen Motiven er handelte, welche Methoden er anwandte und welche Erfolge er damit vorweisen konnte. Der Kurpfuscherbegriff erhielt infolge der Verschärfung des Konfliktes gegen Ende des 19. Jahrhunderts eine zunehmend negative Konnotation. Es entstanden weitere Schimpfwörter wie »Naturheilapostel«, »Natur- und Wasserfanatiker«, »Heilmittelschwindler« und »Quacksalber« oder »Charlatane«.71 Viele Naturheilkundler versuchten dem Vorwurf des niedrigen Bildungsgrades mit dem Argument der Heilerfolge von Prießnitz, Kneipp, Schroth und mit dem Hinweis darauf, dass sich viele approbierte Ärzte ihrer Bewegung angeschlossen hatten, zu begegnen. Außerdem entstanden Bücher, die für die wissenschaftliche Anerkennung des Kneippschen, des Schrothschen Heilsystems oder allgemein der Naturheilkunde kämpften. Hierzu gehörte z. B. die »Wissenschaftliche Begründung der Naturheilkunde« des Wörishofener Kurarztes Franz Kleinschrod.

Den Ärzten wurde nun umgekehrt ab 1876 der Kampfbegriff »Schulmedizin« entgegengeschleudert: Sie betrieben eine reine Lehrmedizin, die die Erfahrungspraxis am Patienten völlig außer Acht lasse. Nach naturärztlicher Meinung waren das zunehmende Spezialistentum und der übertriebene wissenschaftliche Forschungsdrang schuld daran, dass die ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen der klassisch-philosophischen Heiltradition von der Partialdiagnose der zellular-pathologischen Krankheitslehre verdrängt worden sei. Die verallgemeinernde Objektivierung von Krankheitsbildern und ihre diagnostische Lokalisierung auf einzelne kranke Organe oder Zellen sowie die zunehmende Anonymisierung des Arzt-Patient-Verhältnisses mögen dazu beigetragen haben, dass sich die Naturheilkunde zu einer Massenbewegung for-

mieren konnte. Die für den Laien unübersehbare Vielfalt an verordneten Medikamenten ließ viele Patienten skeptisch werden und zu einer arzneilosen naturheilkundlichen Behandlungspraxis zurückkehren. Die Naturheilkundeanhänger diffamierten die approbierten Ärzte deshalb als »Giftmischer«, »allopathische Mordgesellen« oder »Pillenesuiten«.⁷²

Gerade auf dem Gebiet der medizinischen Aufklärung leisteten die Naturheilvereine Gutes, wenn es um nützliche Ratschläge in Bezug auf eine hygienische Lebensweise ging; die auflagenstärksten Gesundheitsratgeber stammten aus ihren Reihen.⁷³ Dieses Defizit galt es von ärztlicher Seite aufzuholen. So gaben nun einige Mediziner ebenfalls Gesundheitslehren und Ratgeber zur Lebensverlängerung auf der Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse heraus.⁷⁴ Auf diese Weise erfuhr der Aufklärungs- und Popularisierungsgedanke Ende des 19. Jahrhunderts eine Neubelebung. Zahlreiche Organisationen und Vereine wurden gegründet, so z. B. 1873 der »Deutsche Verein für öffentliche Gesundheitspflege« oder 1900 der »Deutsche Verein für Volkshygiene«. 1882/83 fand die erste »Allgemeine deutsche Hygiene-Ausstellung« in Berlin statt. Der »Homo hygienicus«, der seine Lebensführung nach gesundheitlichen Prinzipien ausrichtet, wurde das neue soziale Leitbild.

Zu diesem Zeitpunkt wurde deshalb auch die Übergewichtsverhütung zur allgemeinen Bürgerpflicht erklärt, weshalb gerade in der »Diätfrage« der Konflikt zwischen Naturärzten und Wissenschaftlern eskalierte. Ein frühes Dokument dieser Auseinandersetzung zwischen Vegetariern und Schulmedizinern waren die unter dem ironischen Namen »Die Ritter vom Fleische« veröffentlichten Briefe zur Ernährungsfrage. Sie stellten eine Erwiderung auf eine von schulmedizinischer Seite vorgenommene Verunglimpfung der Vegetarier als »Ritter vom Gemüse« in der Zeitschrift »Daheim« aus dem Jahre 1869 dar. Die Naturheiler argumentierten, aufgrund der Übereinstimmungen zwischen Mensch und Affe bei Gebiss und Verdauungssystem könne auch beim Menschen auf eine frugivore Ernährungsweise geschlossen werden.⁷⁵ Die Schulmedizin verwarf dies und wies darauf hin, der Mensch sei das Ergebnis eines langwierigen Evolutionsprozesses und der menschliche Körper zur Aufnahme verschiedener Nahrungsstoffe geeignet, auch zum Fleisch-

verzehr.⁷⁶ Eine zwiespältige Position in dieser Auseinandersetzung nahmen Hermann Philipp Friedrich Klencke und Gustav von Bunge ein. Klencke war Anhänger des reformerischen Gesundheits- und Schönheitsideals der Kalogathie (sich an das Schöne halten, um das Gute zu erreichen), und Bunge setzte sich aktiv für die deutsche Antialkoholismusbewegung ein.⁷⁷ Dennoch glaubten beide aufgrund der bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnisse am Liebigschen Eiweißdogma, das tierischem Eiweiß einen hohen Stellenwert in der Ernährung einräumte, und damit an der Vorherrschaft des Fleisches in der täglichen Kost festhalten zu müssen, solange kein gegenteiliger Laborbeweis erbracht war. Deshalb entwarf z. B. der Naturarzt Sponheimer zwei Theorien zur wissenschaftlichen Begründung des Vegetarismus. Das »Gesetz der Korrelation von Kultur und Ernährung« besagte, dass die Ernährung der Menschen in einem bestimmten Verhältnis zu ihrer Kulturstufe stehe. Das »Gesetz der Vegetabilisierung der menschlichen Nahrungsmittel« postulierte, dass die vegetabile Ernährung erst bei einer bestimmten Höhe der Kulturstufe möglich sei und angenommen werden müsse, sobald diese erreicht sei.⁷⁸

Dieser Disput in der Diätfrage, der einen stark emotional gefärbten, unsachlichen Ton aufwies, lässt sich anhand zahlreicher Pamphlete und Gegendarstellungen rekonstruieren. Verunglimpfungen des wissenschaftlichen Eiweißdogmas als »carnivore[n] Aberglaube[n]« oder »Fleischwahn« und der Fleischkost als »gesetzlose oder gar blutige Diät« dokumentieren die Vehemenz der Auseinandersetzung.⁷⁹ Die angeführten Kritikpunkte waren oft undifferenziert und emotionsgeladen, da es um die Selbstbehauptung zweier miteinander konkurrierender Berufsgruppen ging.

Im Mittelpunkt des Konflikts stand zunehmend die »Diätfrage«⁸⁰, die sich wie ein roter Faden durch die gesamte Streitgeschichte zwischen Lebensreformern und Wissenschaftlern zog. Die Naturärzte und Vegetarier bezeichneten die Ernährungslehre der damaligen Schulmedizin als einseitig »energetisch-kalorische Wärmebewertungslehre der Nahrungsstoffe« und erklärten die Liebigsche Eiweißlehre zum Irrweg. Sie orientierten sich bei ihren Ernährungsvorschlägen an neuen internationalen Forschungsergebnissen aus Amerika, die bereits 60 bis 80 g Eiweißaufnahme pro Tag als für den

Menschen ausreichend bezeichneten, und empfahlen aufgrund der in der Nahrung enthaltenen vitalen Kräfte vorwiegend Vegetabilien, da sie auch den Magen und die Eingeweide in aktiver Bewegung hielten. Die Bedeutung des tierischen Eiweißes werde von den deutschen Ernährungswissenschaftlern maßlos überschätzt; es stehe nur deshalb an erster Stelle, weil sie die Nahrung ausschließlich nach ihrer Leichtverdaulichkeit beurteilen würden.

Später setzte sich der Schulmedizin- und Naturheilkundekonflikt vor allem in der »Eiweiß- und Fettfrage« der Diätkost zwischen Ernährungsreformern und Wissenschaftlern fort. Dies war für die Genese der modernen Schlankheitskost von Belang, da erstmals Kritik an medizinischen Reduktionsdiäten durch die Lebensreformer geübt wurde, die als Gegenentwurf biologisch-vegetarische Entfettungsdiäten entwarfen.

Gruppierungen und Entwicklungstendenzen der Lebensreformbewegung

Der Begriff »Lebensreform« ist erstmals für das Jahr 1896 nachgewiesen und bezeichnete eine soziale Bewegung der Kulturkritik am Industrialisierungs- und Urbanisierungsprozess der Moderne. Bevor sich die neue Bezeichnung durchsetzte, waren anderslautende Synonyme wie »Diät-Reform«, »hygienische Reformbewegung« oder »Reform der gesamten Lebensweise« gebräuchlich.⁸¹ Das Wort »Lebensreform« war Name und Programm einer Bewegung, die eine naturgemäße Neuordnung aller Lebensbereiche anstrebte, um der fortschreitenden Gesundheitsminderung des Menschen im modernen Industriezeitalter entgegenzutreten. Der »moderne Mensch« sollte vor Zivilisationsschäden wie Übergewicht bewahrt werden.⁸² Die Lebensreform zielte über eine Reform im individuellen Bereich auf eine evolutionäre Gesellschaftsveränderung ab, was zwar faktisch nicht sofort erreicht werden konnte, aber bleibende Spuren hinterließ.

Ihre Anhänger glaubten, die Ursache allen Übels sei die Abkehr von der Natur und das einzige Mittel zu ihrer Beseitigung die Umkehr. Sie kämpften gegen die Qualitätsminderung der Nahrungsmittel durch chemische Konservierungsmaßnahmen, Raffinierungen,

Zusätze und Färbungen, die ihrer Auffassung nach auf Kosten der Gesundheit gingen. Zudem bekämpften sie jegliche »Völlerei« und verlangten eine den modernen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft entsprechende Diätreform. Einige Ernährungsreformer wetterten gegen die verfeinerte Kochkunst und propagierten Rohkost; andere warnten vor übermäßigem Fleisch-, Fett-, Kochsalz- und Zuckerkonsum und zogen den industriell hergestellten Lebensmittelprodukten eine natürlichere Ernährungsweise mit Obst, Gemüse, Vollkornerzeugnissen und Mineral- oder Quellwasser vor. Die Naturheiler forderten eine ganzheitliche Behandlung der Kranken und rückten die »Gesundheit« als Gesellschaftswert in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses.

Das verbindende Ideal aller lebensreformerischen Einzelbewegungen war die Wiederherstellung der Einheit von Natur und Mensch über den Weg individueller und schließlich gesellschaftlicher Verhaltensänderung. Gesunde Ernährung, Wohnen in Gemeinschaft und natürlicher Umwelt, Heilung durch Naturkräfte, körperlicher Kontakt mit den Naturelementen Licht, Luft und Wasser, Wellness und Fitness – um zwei moderne Begriffe zu verwenden – waren ihre Orientierungspunkte. Zu den Einzelbewegungen zählten die Naturheilkunde, der Vegetarismus, die Boden-, Siedlungs- und Wohnungsreform, die Kleiderreform, die Nackt- und Körperkultur, die Jugendbewegung, die Antialkoholismusbewegung, die Frauenbewegung, das Impfgegnertum, die Vivisektionsgegnerschaft und vieles mehr. Die Lebensreform war eine neue Weltanschauung, die aus der Unzufriedenheit mit den bestehenden Verhältnissen auf politischem, sozialem, ökonomischem, kulturellem, gesellschaftlichem, wissenschaftlichem und religiös-ethischem Gebiet erwuchs. Jeder sollte eigene Alltagsgewohnheiten verändern und zu einer »naturgemäßen Lebensweise« zurückkehren.⁸³ Diese Revolte war Ausdruck der Sinnsuche eines mit den bestehenden Verhältnissen unzufrieden gewordenen Bürgertums.

Hauptcharakteristika der Bewegung waren die Abkehr von der Vernunft bei der Lösung von Lebensproblemen zugunsten der Besinnung auf innere Kräfte, aber auch das Erlebnis der Gemeinschaft mit den Ansätzen zu körperlicher und sexueller Befreiung von veralteten gesellschaftlichen Normen. Das Gefühl sollte als Antipode

zur Vernunft nicht in die Privatsphäre abgedrängt werden. Mit der Faszination für vormoderne Gesellschaften, der Betonung »weiblicher« Qualitäten, der »Befreiung« des Leibes, der Suche nach »Authentizität« und »Ganzheit« sowie der Besinnung auf die »Kraft der Natur« wurden den gesellschaftlichen Rationalisierungsprozessen andere Werte entgegengehalten. Dabei konnte zwischen Lebensreformern, die nur in einem Ausschnitt ihres Verhaltens vom allgemein üblichen Lebensstil abweichen, und solchen, die aus Überzeugung eine radikale Reform ihrer gesamten Lebensweise anstrebten, unterschieden werden. Ein hervorragendes Beispiel für einen Fanatiker unter den Lebensreformern war der Wanderprediger Gustav Gräser. Er gab bewusst sein gutbürgerliches Leben und seinen Beruf auf, verfügte über kein geregelttes Einkommen, löste sich aus seinem Familienverband und grenzte sich durch unkonventionelle Kleidung auch äußerlich vom Gewöhnlichen ab, um ganz dem Ideal eines alternativen Lebensstils folgen zu können. Er zog wie ein Vagabund in den Großstädten umher, hielt anarchistisch-religiöse Reden und verteilte Gedichte, um eine möglichst große Gruppe um sich zu scharen und von einer ländlich-natürlicheren Wohn- und Lebensweise zu überzeugen. Die Zahl solcher Utopisten blieb aber relativ klein. Ihre Ideen konnten in übertriebene Weltuntergangsprophezeiungen münden oder sogar in völkisch-germanisches Schwärmerium ausarten. Dies erklärt die Tendenz der einschlägigen Literatur, die Lebensreformer insgesamt als soziale Randgruppe zu bezeichnen oder in diesem Kontext von »Eskapismus«⁸⁴ zu sprechen.

Die Lebensreformbewegung lässt sich in drei historische Entwicklungsphasen unterteilen.⁸⁵ Die erste Phase wird bestimmt durch die Naturheilbewegung als Ausgangspunkt. Die Naturheiler interpretierten Zivilisationskrankheiten, so auch Fettleibigkeit, als Folge einer »falschen« Lebensweise und einer kranken Gesellschaft und entwickelten neue Varianten von Therapiemöglichkeiten. Die zweite Phase war von der Siedlungs- und Bodenreformidee geprägt. Die Lebensreformer wollten die Bodenspekulationen in den Großstädten beenden und mit dem Wohnen im Grünen auf der Basis genossenschaftlichen Wirtschaftens im handwerklichen, gärtnerischen und landwirtschaftlichen Bereich und mit optimalen Möglichkeiten zur individuellen und kulturellen Lebensentfaltung in Luft und Sonne

vertauschen; dahinter stand die Idee der »Gartenstadt«. ⁸⁶ Derartige Projekte angewandter sowie produktiver Ernährungsreform und gelebter Körperkultur waren z. B. die Obstbausiedlung »Eden« bei Oranienburg, das vegetarische Sanatorium »Ascona« auf dem Monte Verità und die Künstlerkolonie »Hellerau« bei Dresden.

Die dritte Phase setzte um die Jahrhundertwende mit der Entdeckung der Schönheit des jungen, natürlich-schlanken Menschenleibes ein. ⁸⁷ Die naturheilkundliche Licht-Luft-Therapie bildete den Ausgangspunkt für den modernen Körperkult. Gottähnlich wurde der menschliche Körper als Naturprodukt verehrt und angebetet. Das Einswerden mit der Natur hatte einen pseudo-religiösen Charakter; die neue »Körperreligion« wurde als kosmisches Pathos und personales Ganzheitserleben propagiert.

Das Feiern des von Kleidern und Zwängen befreiten Körpers kam einer Rebellion gegen bisher unangetastete Gesellschaftsregeln gleich. Es trat auch ein verändertes Denken auf sexuellem Gebiet zutage: Erste Aufklärungsbücher für die Jugend wurden herausgegeben, 1919 entstand das Institut für Sexualwissenschaften in Berlin, Frauen kämpften um ihre sexuelle Gleichberechtigung. Insbesondere bürgerliche Jugendliche protestierten mit der Wahl ihrer Kleidung und ihrem Freizeitverhalten gegen Tabus und veraltete Normen und organisierten sich im »Wandervogel« und in anderen Jugendgruppen. Die Lebensreformer wehrten sich gegen eine ihnen mechanisch-seelenlos erscheinende Großstadtkultur und sahen im Jugendlichsein den Ausdruck positiv besetzter Werte wie Gemeinschaft, Einfachheit, Emotionalität und Vitalität. Gemeinsames Wandern, Lagerleben, Baden, Spielen und Musik stellten ihre neuen Lebensformen dar. ⁸⁸

Das neue Körperbewusstsein, die Wiederentdeckung der natürlichen Schönheit und das sich neu artikulierende Gesundheitsbewusstsein machten eine entsprechende Reformkleidung für den Frauenkörper zu einer dringenden Notwendigkeit. Auf physischer, psychischer und schließlich gesellschaftlicher Ebene fand ein Befreiungsakt von auferlegten Zwängen statt. Körperbewegung in Form von Gymnastik, Sport und Tanz vermittelte einen neuen »Körpersinn« ⁸⁹, heute »Körperbewusstsein« genannt. Der jugendlich-schlank und sportlich trainierte Körper wurde zum neuen Orien-

tierungsmuster der Moderne. Es ging um seine aktive Gestaltung durch Diät und Bewegung und um die gesundheitliche Förderung seiner Widerstandsfähigkeit.

Demnach artikulierte sich die Lebensreform als Naturreform (1830–1870), bei der das Ziel einer »naturgemäßen Lebensweise« im Vordergrund stand, als Sozialreform (1880–1900), bei der die Reformierung des Gemeinschaftslebens von der Bodenreform bis zur Sexualreform dominierte, und schließlich als Kulturreform (1900–1920), bei der über die Körperkultur eine Reform der allgemeinen Alltagskultur beabsichtigt war.⁹⁰ Die Lebensreform strahlte in alle Facetten des täglichen Lebens hinein, indem sie den modernen Gesundheitskult, Diätcult, Sonnenkult, Jugendkult und Körperkult mit initiierte.

Von der Theorie zur Praxis:

Die Siedlungsgemeinschaft Ascona auf dem Monte Verità

Auf dem Monte Verità bei Ascona im Tessin wurden alle drei historischen Hauptkennzeichen der Lebensreform (Naturheilkunde, Siedlungsgedanke und Körperkultur) praktisch umgesetzt. Zu den Anliegen der Siedlung zählten die genossenschaftliche Gesellschaftsreform, die Stellung der Frau in der Zukunftsgesellschaft, die mystische Freimaurerei, ferner Kunst, Ritual- und Kulttanz früherer und außereuropäischer Kulturen, Ausdruckskultur in Erziehung, Leben und Kunst, aber auch eine völlig andere Ernährungsweise, Naturheilkunde, Wohn-, Kleider-, Erziehungs- und Schreibreform.

Im Herbst 1900 hatten fünf Lebensreformer mit dem Aufbau einer zuerst urkommunistisch geplanten, dann aber individualistischen Kooperative begonnen, aus der schließlich die Sonnen-Kuranstalt und das Sanatorium »Monte Verità« hervorgingen. Die treibenden Kräfte waren der belgische Industriellensohn Henri Oedenkoven (1875–1935) und seine Lebensgefährtin Ida Hofmann (1864–1926). Zu ihnen gesellten sich die beiden Brüder Karl (1875–1915) und Gustav Arthur Gräser (1879–1958), genannt Gusto, Lotte Hattemer und Jenny Hofmann, die Schwester von Ida. Die Wohngemeinschaft plante, eine Naturheilanstalt zu errichten, den Boden zu bebauen und natürlich zu düngen, sich nach Möglichkeit autark mit

Lebensmitteln und anderen Dingen des täglichen Bedarfs zu versorgen. Zusätzlich wurden eigene Schulen und handwerkliche Fabrikationsbetriebe eingerichtet, um eine maximale Unabhängigkeit zu erreichen.

Die Kuranstalt wurde schon vor ihrer Eröffnung durch lebensreformerische Zeitschriften bekannt und zog Lebensreformer aller Art an.⁹¹ Im Frühjahr 1902 wurde das Naturheilsanatorium eröffnet; ein Jahr zuvor war die Licht-Lufthütte »Casa Selma« erbaut worden. Hier wurde in Licht und Luft gebadet und geschlafen, Sport getrieben, aus Naturfasern hergestellte und der »Normalfigur« angepasste Kleidung getragen, gemeinsam Reigen getanzt und im »Naturkleid« Gartenarbeit verrichtet, in der Sonne oder im Bach gebadet. Dies alles gehörte ebenso zum Tagesprogramm wie der vegane Vegetarismus oder Vegetabilismus, wie Ida Hofmann ihn nannte.⁹² Sie überlegte, wie man am sinnvollsten Rohkost mit gekochter vegetarischer Kost kombinieren konnte und ob Kartoffeln mit ins Ernährungssystem aufgenommen werden sollten oder nicht. Nach ihren Aussagen stellte sich nach einer gewissen Zeit, wohl bedingt durch die Obst-säure, »ein wahrer Kartoffelhunger« ein, den der Brotgenuss nicht zu ersetzen vermochte.⁹³ Für ihre vegetarische Diät unterhielten die Bewohner des Monte Verità großzügig angelegte Gemüsegärten, zahlreiche Obstbäume sowie Nuss- und Beerensträucher. Ein Originalrezept eines Sechs-Gänge-Menüs um 1900 sah als Vorspeise ein Gemüse-Carpaccio mit Tamari-parfümierter Soße, Feldsalat auf warmem Tofubett mit Himbeeressigsoße und gemischten Samen, Auberginenrouladen an Saitan mit Ingwersoße, als Hauptgang roten Reis aus der Camargue mit Kürbisstückchen und Zucchini und Cous-Cous-Klöße mit gelben Erbsen an Joghurtsoße mit gedämpftem Brokkoli und als Nachspeise eine Torte mit frischen Früchten vor.

Das Interesse von Vegetariern jeder Richtung an der Asconischen Naturheilanstalt war sehr groß, weshalb man es im Volksmund auch scherzhaft »Salatorium« nannte. Darunter befanden sich auch fanatische Anhänger der frugivoren Lebensweise, die sich auf den Verzehr nur einer ganz bestimmten Frucht versteift hatten.⁹⁴ Rudolf von Laban, ein Erneuerer des Tanzes, integrierte die Bewegungskunst als völlig neuartiges Element in das Lebenskonzept. Die all-

gemeine Zivilisations- und Kulturrevolution der Jahrhundertwende erhob damit nicht nur das naturgemäße Leben zu einer Art Religion, sondern führte auch im Gefolge der Rückkehr zum ursprünglichen Rhythmus der Bewegung zu einer grundlegenden Reform der Körpererfahrung. Der Monte Verità zog die Pioniere des neuen Tanzes wie Emile Jaques-Dalcroze oder Isadora Duncan an. Rudolf von Laban gründete 1913 hier eine Sommerfiliale seiner Münchner Schule des freien Tanzes.

Eine »alternative« Lebensweise am Rande der Zwänge und Normen der Industrie- und Leistungsgesellschaft war wahr geworden. Bis zum Ersten Weltkrieg suchten wohl einige 1000 Besucher nicht nur als Kurgäste oder Touristen, sondern als bewusste Seelen- und Lebensstilsucher den Monte Verità auf. Während des Krieges wurde Ascona zu einem wichtigen Zufluchtsort für die in Zürich versammelten Emigranten und Pazifisten. Auch nach Kriegsende blieb der Hügel eine Begegnungsstätte für Künstler und Lebensreformer.⁹⁵ Die Bewohner lehnten Gesellschafts- und Wirtschaftsvorschriften strikt ab, suchten nach »höheren«, beinahe als religiös zu bezeichnenden Werten, grenzten sich in einem neuen Bewusstsein für ihre Ernährung, ihren Körper und ihre Umwelt und mit pazifistischer Weltoffenheit von der Gesellschaft ab und wiesen unter anderem den Weg zur Diätkost, zum Körperkult und zum Umweltschutz der Moderne.⁹⁶

1 Siehe z. B. Klencke (1873).

2 Beck (1890), 18.

3 Kleinschrod (1911), 164.

4 Grote (1936), 18 ff.

5 Rousseau (1750), am Ende des 1. Teils.

6 Hufeland (1796), Vorrede.

7 Vgl. Ladurner (1899); Hahn (1871), 8–16.

8 Baltzer (1911), 114.

9 Gerling (o. J. [um 1900]), 38.

10 Hufeland (1796), XV. Buch.

11 Hildebrand (1934), 34f.

12 Hildebrand (1934), 40f.

13 Oertel (1829–41), 8.

14 Oertel (1829–41), 5–9.

15 Oertel (1829–41).

16 Baumgarten (o. J. [um 1893]), 104.

17 Möller (1925b), 9f.

18 Hildebrand (1934), 50.

19 Zur genauen Durchführung der Schrothschen Kurpackungen siehe Möller (1925b), 15–17.

20 Gleich (1860), 7.

- 21 Hahn (1873).
- 22 Hahn (o. J. [um 1883]); Hahn (1883).
- 23 Rikli (1869), 87.
- 24 Hahn (1871), 8–12.
- 25 Beck (1890), 60–66, 75–83.
- 26 Pudor (1906a), 18f.
- 27 Rikli (1895), 17–19.
- 28 Rikli (1869), 84–86.
- 29 Stolzenberg (1964), 26 ff.
- 30 Just (1896).
- 31 Stolzenberg (1964), 42.
- 32 Zitiert nach Löffler (1977), 34.
- 33 Zitiert nach Dieckhöfer (1985), 45.
- 34 Schreber, zitiert nach Dieckhöfer (1985), 46.
- 35 Vgl. hierzu Simons (1912).
- 36 Siehe z. B. Hahn (1873), Motto auf dem Titelblatt.
- 37 Regin (1995); Barlösius (1997).
- 38 Hahn (1873), 1.
- 39 Schlickeysen (1892), 18 ff.
- 40 Vgl. z. B. Struve (1869); Schlickeysen (1921), 12; Jaskowski (1912); Kingsford (1891), 1.
- 41 Teuteberg (1992), 67.
- 42 Hahn (1873), 3 f.
- 43 Bebel (1909), 332.
- 44 Vgl. z. B. Lane (1854); Bilfinger (1881); Singer (1904).
- 45 Vgl. hierzu Kelch (1898a); Hammer (1914), 76 f.
- 46 Der Kulturmensch: Lehrmeister für Körper- und Gesundheitspflege, 2 (1906), 314.
- 47 Hahn (1871), 175 ff.
- 48 Hahn (1871), 38.
- 49 Hepp (1987), 76.
- 50 Vgl. Lorenz (o. J. [1914]); Wegweiser (1936).
- 51 Hepp (1987), 75.
- 52 Vgl. Krabbe (1989), 438 f.
- 53 Leiner (1886), 35.
- 54 Baltzer (1911), VII.
- 55 Struve (1869), 18.
- 56 Struve (1869), 123.
- 57 Teuteberg (1992), 68.
- 58 Zimmermann (1846), 7, 107.
- 59 Graham (1880), 40.
- 60 Zur Institutionalisierung der deutschen Vegetarismusbewegung siehe Barlösius (1997), 192–214.
- 61 Baltzer (1911), 1–22, 45, 63–70, 102 f., 131.
- 62 Entfettungskur (o. J. [1928]).
- 63 Entfettungskur (o. J. [1928]), 35.
- 64 Balzli (1930).
- 65 Zum Schulmedizin-/Naturheilkundekonflikt: Regin (1995); Wittern (1992); Huerkamp (1986).
- 66 Vgl. Spohr (1905) als Gegenreaktion auf die 1900 bis 1904 in der Straßburger Post erschienenen »Briefe eines Arztes«; Gerling/Wagner (1901) als Anti-Schrift zur Angriffsschrift Alexander (1899).
- 67 Hueppe (1895/96), 65.
- 68 Vgl. Huerkamp (1985), 14 ff.
- 69 Dr. Siefert, zitiert nach Kleinschrod (1911), 42.
- 70 Kleinschrod (1911), 14.
- 71 Gerling/Wagner (1901), 43, 54; Ebstein (1905); Thesing (1908), 22, 24; Wagner (1908/09), 500–511.
- 72 Gerling/Wagner (1901), 11; Beerwald (1903), 4.
- 73 Siehe z. B. die Ratgeber Bilz (1894) oder Platen (1899). Vgl. Herrmann (1990), 95.
- 74 Siehe etwa Vogel (1872) oder Ebstein (1891).

- 75 Hahn (1869). Daheim (1869), Nr. 1. Kingsford (1891), 2 f., 13; Baltzer (1911), 35 ff.
- 76 Vgl. Bunge (1901), 7; Virchow (1867/68), 32 ff.
- 77 Klencke (1869); Bunge (1901).
- 78 Sponheimer (1905), 31, 36.
- 79 Hahn (1869), 52; Riedlin (o. J. [um 1924]), 3; Schlickeysen (1892), 17.
- 80 Vgl. hierzu: Hahn (1869); Andries (1893); Nagel (1900).
- 81 Vegetarische Warte, 29 (1896), 37; 30 (1897), 180; 35 (1902), 140.
- 82 Lorenz (o. J. [1914]), 3.
- 83 Baltzer (1911), 2.
- 84 Vgl. Roths Schuh (1983), 133.
- 85 Frecot (1976), 138–152.
- 86 Beispiele für lebensreformistische Siedlungsgemeinschaften z. B. in Simons (1912), 16–56.
- 87 Vgl. z. B. Pudor (1893); Pudor (1906a); Stratz (1898); Stratz (1907).
- 88 Hermand (1972), 147–180.
- 89 Siehe Graeser (1903).
- 90 Lebensreform (1988), 19.
- 91 Vgl. Monte Verità (1978), 15–160.
- 92 Hofmann-Oedenkoven (1905).
- 93 Aus den Memoiren Ida Hofmanns; zitiert nach Landmann (1973), 68 f.
- 94 Monte Verità (1978), 63.
- 95 Landmann (1973), 242–286.
- 96 Conti (1984), 86.