

**Zeitschrift:** Schweizer Volkskunde : Korrespondenzblatt der Schweizerischen Gesellschaft für Volkskunde = Folklore suisse : bulletin de la Société suisse des traditions populaires = Folclore svizzero : bollettino della Società svizzera per le tradizioni popolari

**Herausgeber:** Schweizerische Gesellschaft für Volkskunde

**Band:** 104 (2014)

**Heft:** [3]

**Artikel:** Raus aus dem Salatorium! : Lebensreformerischer Vegetarismus zwischen bürgerlichem Eiweisdogma und alternativer Moderne

**Autor:** Niederhauser, Rebecca

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1003793>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Raus aus dem Salatorium!

## Lebensreformerischer Vegetarismus zwischen bürgerlichem Eiweissdogma und alternativer Moderne

### *Quittons le sanatorium végétal! Le végétarisme réformateur entre le dogme bourgeois de la protéine et la modernité non conventionnelle*

*À l'époque de la modernité bourgeoise du 19<sup>e</sup> siècle s'est développé le discours alimentaire qui mettait la viande au centre de notre assiette et déclassait le reste au niveau de garniture. Le végétarisme réformateur a retourné cette logique de surcharge de signification de la viande : selon les écrits végétariens la viande ne serait pas bonne à la santé et ne nous rendrait pas plus performants. La contribution interroge les légitimations et les pratiques du quotidien du renoncement de la viande en prenant comme exemple Zurich, mais également le style de vie végétarien ainsi que la dédifférenciation d'une propre présence publique.*

Erich Mühsam gelüstet es 1905 nach Fleisch. Nach nur zwei Wochen flüchtet der Schriftsteller aus einem vegetarischen Sanatorium, das er kurzerhand *Salatorium* tauft: «Da ging ich ins Dorf hinunter, setzte mich in eine solide Osteria, liess mir ein Beefsteak geben, trank einen halben Liter Wein dazu und rauchte eine grosse, dicke Zigarre. Nie hat mir eine Mahlzeit so geschmeckt, nie mich eine so gekräftigt und dem Leben gewonnen.»<sup>1</sup>

Auch bei der Presse stösst der Vegetarismus zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf Unverständnis. Die Vegetarier seien, so der damalige O-Ton des *Tages-Anzeiger*, dem Wahn verfallen: Nackt, ungekämmt und nicht gewaschen würden sie sich in selbst gegrabenen Höhlen verkriechen.<sup>2</sup>

Spötteleien dieser Art – seien sie journalistisch oder biografisch – finden sich um 1900 in unzähligen Anekdoten. Begleitet werden sie von einer ernährungswissenschaftlich legitimierten Kritik an der fleischlosen Ernährung, die als gesundheitsschädigend gilt.

Warum löst der freiwillige Fleischverzicht solches Unbehagen aus? Was hat es mit diesen Spötteleien, Kritiken und Warnungen auf sich? Und wer kommt angesichts dieser Sticheleien überhaupt auf die Idee, Vegetarier zu werden? Die Antworten finden sich auf den Tellern des Bürgertums. Und auf diesen befindet sich vor allem Fleisch.

## Das Fleisch der Moderne

Das Bürgertum der Moderne stellt sich den Körper als Maschine vor. Wie die Dampfmaschinen der Industrialisierung mit Kohlen angetrieben werden, braucht die Körpermaschine Nahrung, um zu funktionieren. In dieser

<sup>1</sup> Mühsam, Erich zit. in Bochsler, Regula: Ich folgte meinem Stern. Das kämpferische Leben der Margarethe Hardegger. Zürich 2004, S. 130.

<sup>2</sup> Vgl. Straskraba, V.: Aus der Vegetarier-Kolonie am Lago Maggiore, in: *Tages-Anzeiger* für Stadt und Kanton Zürich, 22.05.1907, S. 1–2.

Vorstellung findet die moderne Ernährungswissenschaft ihren Ursprung. Sie berechnet fortan, was wie viel gegessen werden muss, um gesund und leistungsstark zu sein. Das Eiweiss gilt dabei als wichtigster Nährstoff, als Quelle der Kraft und Gesundheit. So deklariert die Ernährungslehre des 19. Jahrhunderts das Fleisch zum wichtigsten Nahrungsmittel. 118g Eiweiss brauche ein erwachsener Mann täglich, heisst es.<sup>3</sup> Das entspricht zehn Bratwürsten, einem halben Kilo Hähnchenbrust oder 450 Gramm Rindshack.

Wer also die richtige Menge Fleisch isst, ist gesund und leistungsstark. Während der Adel Völlerei betreibt und dem Proletariat das nötige Geld fehlt, kann das Bürgertum massvoll-kontrolliert via Fleischgenuss zu Gesundheit und Leistung gelangen und sich von den anderen abgrenzen. So findet das Bürgertum im Fleisch seine Identität.

### **Die vegetarische Alternative**

Die lebensreformerischen Vegetarier machen sich das bürgerliche Eiweissdogma mit seiner Bedeutungsüberfrachtung des Fleisches zu Nutze. Das Fleisch ist für sie aber nicht gesund und stark, sondern «krank und verdorben»<sup>4</sup>. In ihren Augen ist es ein Sinnbild der körperlichen Entartung und des Sittenverfalls der bürgerlich-industrialisierten Moderne. So ist der vegetarische Fleischverzicht weit mehr als eine persönliche Ernährungsvorliebe. Denn seine Wirkmächtigkeit entfaltet er erst durch die in ihm enthaltene Gesellschaftskritik.

Damit reiht sich der Vegetarismus in die Lebensreformbewegung ein, die ein Dach für selbstreformerische Bewegungen bietet: Freikörperkultur, Naturheilkunde, Kleiderreform oder eben Vegetarismus – sie alle propagieren eine natürliche Lebensweise. Auf der Suche nach einer alternativen Moderne ohne Fleisch vereinen sich im Vegetarismus gesundheitliche, politisch-ökonomische sowie philosophisch-ethische Überlegungen:

«Alles Essen der Menschheit ist eine Offenbarung ihres Geschmacks, folglich auch ihres Charakters. [...] Und was essen wir Europäer heutzutage? Alles, was auf Erden kriecht und fliegt und im Wasser herumschwimmt, und trinken dazu Most, Bier, Wein, Kognak, Schnaps, Absinth, Mineralwasser, Thee, Kaffee, Kakao, Opium und Morphinum. – Daraus ergibt sich eine geradezu erschreckende Allseitigkeit. Wir probieren alles, kosten alles, versuchen alles, lesen und schreiben alles; wir wissen alles, wir glauben alles und nichts und sind zugleich von dem allem erdrückt und abgestumpft.»<sup>5</sup>

Die vegetarischen Anliegen bleiben trotz der Negierung des Fleisches den bürgerlichen Werten von Leistung und Gesundheit verhaftet. Dennoch stossen

---

<sup>3</sup> Vgl. Art. Ernährung, in: Meyers grosses Konversationslexikon, Bd. 6, Leipzig und Wien 1905, S. 58.

<sup>4</sup> Fellenberg-Egli, Friedrich: Was ist Vegetarismus?, in: Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege auf christlicher Grundlage 1 (1901), S. 2.

<sup>5</sup> Ebd.: Vom Essen, in: Heimatsklänge 5 (1901), S. 37–38.

die Vegetarier auf wenig gesellschaftliches Interesse. Da helfen weder wissenschaftliche Legitimationen noch lebende Beweise. Erst mit der Bildung einer eigenen Öffentlichkeit kann sich der Vegetarismus Gehör verschaffen: Gaststätten, Siedlungen, Sanatorien und Vereine, die ihrerseits Zeitschriften herausgeben, Vorträge organisieren, Vereinstage durchführen, Flugschriften verteilen, theoretische Schriften publizieren oder Bibliotheken einrichten, tragen zur Verbreitung des Vegetarismus bei.

### **Friedrich Fellenberg-Egli und die *Vegetarische Gesellschaft Zürich***

Friedrich Fellenberg-Egli ist die treibende Kraft des Zürcher Vegetarismus im frühen 20. Jahrhundert. Ehemals Beamter, ist er Mitbegründer der Kolonie Heimgarten in Bülach und Mitbesitzer des vegetarischen Speisehauses *Pomona* im Neumarkt 7 in Zürich. Vor allem aber ist er Inhaber und Leiter des Sanatoriums Erlenbach am Zürichsee, auch *Fellenbergs Naturheilanstalt* genannt. Um das vegetarische Gedankengut zu verbreiten, referiert und publiziert Fellenberg-Egli unermüdlich und ist Herausgeber einer eigenen Zeitschrift, den *Heimatsklängen*.

1906 gründet Fellenberg-Egli die *Vegetarische Gesellschaft Zürich*. Zur Verbreitung des Vegetarismus stellt Fellenberg-Egli ein dichtes Vereinsprogramm zusammen: Fast wöchentlich werden «gemütliche Abende»<sup>6</sup>, Diskussionen oder Vorträge veranstaltet, Feste organisiert und Ausflüge angeboten. Inhaltlicher Austausch wird mit geselligem Beisammensein und Freizeitgestaltung verbunden. Das stösst auf Interesse. Doch dienen die Anlässe nicht nur der Unterhaltung und dem Amusement. Vor allem dienen sie der Motivation zur Verbreitung des Vegetarismus, wozu unermüdlich aufgefordert wird. Denn Selbstreform hat immer auch das übergeordnete Ziel der Gesellschaftsreform im Auge. Als Lohn erhalten die Vegetarier körperliche und geistig-seelische Gesundheit, vor allem aber auch eine Orientierungsmöglichkeit, eine Identität in der Zusammengehörigkeit.

### **Eine Essmoral mit ordnungsstiftender Kraft**

Die bewusste Trennung von Richtigem und Falschem eröffnet eine Ernährungsmoral mit ordnungsstiftender Kraft. Unter diesem Blickwinkel betrachtet, erscheinen die Ernährungsgewohnheiten der frühen modernen Vegetarier als Lebensstil mit distinktiven Qualitäten. Der durchschnittliche Vegetarier ist zu Beginn des 20. Jahrhunderts männlich, jung und unverheiratet. Er lebt in protestantisch geprägten Grossstädten mit bildungs- und wirtschaftsbürgerlichen Traditionen, in den Zentren der Moderne. Seinen Lebensunterhalt verdient er mit Berufen, die zur neuen Mittelschicht zählen. Und diese ringt, wie ehemals das Bürgertum, um eine eigene Identität. Der Vegetarismus nimmt die Grundelemente bürgerlicher Werte auf, findet aber im freiwilligen Verzicht auf Fleisch ein neues Unterscheidungsmerkmal. So wiederholt sich die bürgerliche Art der Identitätssuche letztendlich bei der neuen Mittelschicht. Nicht das Fleisch der Tiere, sondern der Lebens-

<sup>5</sup> Anzeige, Vegetarische Gesellschaft Zürich, in: Tagblatt der Stadt Zürich, 27.04.1906, S. 2.

stil steht letztlich wahrscheinlich im Zentrum des lebensreformerischen Vegetarismus. Das mag auch der Grund sein, weshalb die damaligen Vegetarier in ihrer alltäglichen Ernährungspraxis meist nicht auf das Fleischessen verzichtet haben.

*Rebecca Niederhauser*  
*niederhauser@isek.uzh.ch*