

Zeitschrift: Schweizerische Gesellschaft für Wirtschafts- und Sozialgeschichte = Société Suisse d'Histoire Economique et Sociale
Herausgeber: Schweizerische Gesellschaft für Wirtschafts- und Sozialgeschichte
Band: 20 (2005)

Artikel: Die Ordnung des Sommerfischens als Ordnung bürgerlichen Lebens : Ärzte und Hygieniker als Ferienmacher im 19. Jahrhundert
Autor: Mai, Andreas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-871934>

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: 06.02.2026

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

Andreas Mai

Die Ordnung des Sommerfrischens als Ordnung bürgerlichen Lebens

Ärzte und Hygieniker als Ferienmacher im 19. Jahrhundert

Das Aufkommen des Phänomens Sommerfrische in Deutschland steht in einem unmittelbaren Zusammenhang zur Popularisierung der modernen Hygiene, zur Entstehung von Massenmedien, zur nahezu flächendeckenden Ausbreitung der Eisenbahn und zur zunehmenden Verschlechterung der Lebensbedingungen in industrialisierten Zentren in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts.¹ Die Sommerfrische avancierte seit den 1870er Jahren zum Markennamen für eine neue medizinische und soziale Praxis – die von Ärzten und Hygienikern gepriesene Luftkur ausserhalb der Stadt – und für die dafür vorgesehenen Orte. Die Mediziner agierten nicht nur als Entwicklungshelfer, sie entsprachen auch dem Wunsch des Publikums nach Orientierung. Im Folgenden wird gezeigt, dass Ärzte und Hygieniker im 19. Jahrhundert nicht nur für längere Auszeiten von der Arbeit und der Stadt warben, sondern auch konkrete Vorschläge unterbreiteten, wie diese Zeit zu verwenden und die dafür aufzusuchenden Orte zu gebrauchen seien. Die Mediziner hatten damit einen wesentlichen Anteil daran, diese neuen Freizeitorte zu strukturieren und einen solchen Aufenthalt zu legitimieren. Als Grundlage der Darstellung dienen im deutschsprachigen Raum verbreitete populäre Zeitschriften, medizinische Fachblätter, klimatologische und hygienische Abhandlungen sowie die so genannte Benimmliteratur, die als unmittelbarer Bestandteil der Kultur des Wissens im 19. Jahrhundert zu verstehen sind.² Indem diese verschiedenen Medien darüber informierten, wie die jeweiligen Orte gebraucht werden sollten, beteiligten sie sich ganz wesentlich daran, die entsprechenden Praktiken und Regeln zu verbreiten.

Medizinische Deutungsmacht über die Sommerfrische

«Die eigene Gesundheit zu erhöhen und zu erhalten» galt – zeitgenössischen Texten in populären und in medizinischen Medien zufolge – nicht nur als wünschenswert, dies wurde, nicht zuletzt, da man Gesundheit als wirtschaftliches Gut interpretierte,

zur Pflicht eines jeden «zum Wohle seiner selbst, seiner Nächsten und seines Vaterlandes» erklärt.³ Um gesund zu bleiben, bedurfte es sowohl einer Lebensweise, die sich nach den Regeln der Gesundheitslehre richtete, als auch eines Lebensumfelds, das die Krankheitsprävention unterstützte. Zum einen stand also der Mensch, der sich im Wissen um die Funktionsweise seines Körpers selbst dazu verpflichten sollte, gesund zu leben, im Mittelpunkt, zum anderen waren es die Wechselwirkungen zwischen dem menschlichen Organismus und seiner Umwelt.

Das Ziel Gesundheit ist zunächst «als Zeichen eines bürgerlichen Verhältnisses zu sich selbst» zu verstehen. Philipp Sarasin unterscheidet zwei Implikationen des Sprechens von der Gesundheit: einerseits setzt sie ein Erkennen körperlicher Zeichen voraus, andererseits basiert sie auf einer berechenbaren Norm, einem individuellen Gleichgewicht.⁴ Erst in der Kultur des Wissens in der zweiten Hälfte des so genannten bürgerlichen Zeitalters sei es – so Sarasin – möglich gewesen, eine entsprechende «Verbesserung» des Körpers systematisch und normativ zu denken und Gesundheit zu einem verbindlichen Ziel zu erheben.⁵

Wenn in der tourismushistorischen Forschung Gesundheit und Erholung als vom Bürgertum geschaffene Mythen bezeichnet werden, deren einziger Nutzen es gewesen sei, einen Aufenthalt in der Sommerfrische oder eine Urlaubsreise zu legitimieren,⁶ zeigt sich lediglich, dass die Tourismusgeschichte dringend einer breiteren disziplinären Einbettung und mehr Grundlagenforschung bedarf. Die Tatsache, dass beide Mythen im Kaiserreich medialisiert und kommerzialisiert wurden, sollte nicht davon abhalten, die Termini im zeitgenössischen Umfeld zu kontextualisieren. Gesundheit und Erholung waren eingebunden in einen hygienischen Diskurs, der im späten 19. Jahrhundert mit Hilfe popularisierender Massenmedien eine breite Wirkungskraft entfaltete und der einerseits als Teil des medizinischen Professionalisierungsprozesses, andererseits als Etappe der bewussten Selbstregulation individueller Körper zu verstehen ist. Erklärtes Ziel der Hygieniker war es, Individuen dazu anzuleiten, die materiellen Bedingungen ihrer physischen Existenz selbst zu regulieren, das heisst, die hygienische Aufmerksamkeit und Sorge als Verantwortung für sich selbst zu begreifen.⁷

Die hygienisch-klimatologische Belehrung spiegelte sich insbesondere in der zeitgenössischen Ratgeberliteratur und in Anstandsbüchern wider: Die einleitenden Sätze des Kapitels «In der Sommerfrische» in Fritz Ehrhardts «Buch der Lebensart» entwarfen 1905 das gleiche morbide Bild der Grossstadt, wie es auch bei anderen Protagonisten anzutreffen war. Der Autor unterwies die Leser demzufolge darüber, dass der Städter seine Lebensweise zeitweise verändern müsse, wenn er «nicht vorzeitig zu Grunde gehen soll». Die Grossstädter sollten «ihrem Körper die nötige frische Luft zuführen, [um] [...] neue Kraft und Lust zu neuer Arbeit zu schöpfen».⁸ In den Zuschreibungen und Anweisungen vermischten sich verschiedenste Lehren und Haltungen: Diätetik, Hygiene, Klimatologie, Stadt- und Kulturkritik. Darüber hinaus stan-

den die antagonistischen Raumvorstellungen von Grossstadt und Sommerfrische auch ganz allgemein für unerwünschte und erwünschte Lebensweisen.⁹ Als richtig wurde allein die ländliche Lebensweise anerkannt.¹⁰ Wenngleich das temporäre Vertauschen des Wohnsitzes mit einem als gesund deklarierten Asyl bereits als eine lobenswerte Verbesserung angesehen wurde, waren sich die Ärzte darin einig, dass die kurativen Wirkungen der Luft allein überschätzt würden: «Es genügt nicht, dass der Kranke in einem solchen Klima wohnt und lebt», mahnte etwa Hermann Klencke bereits 1875, vielmehr müsse der Kurgast «nicht als Tourist, Naturfreund oder zum Zwecke seiner Annehmlichkeiten, sondern ganz und gar [zum Zweck] seiner Gesundheit leben, in Diät, angemessener Bewegung und Ruhe, Tageseinteilung, Bekleidung».¹¹ Vor der Missachtung der Regeln wurde beharrlich gewarnt. Der Gebrauch der Luft, der Aufenthalt in einem Luftkurort und in einer Sommerfrische konnten richtig oder falsch gemacht werden. Um möglichen Fehlern und Gefahren aus dem Weg zu gehen, wurde dem Publikum dringend angeraten, sich in die Obhut eines Arztes zu begeben, wie das Hermann Weber anschaulich darstellte: «Die Empfehlung einer klimatischen Behandlung ist [...] in vielen Fällen keine so ganz einfache Sache; und wenn man den passendsten Ort gefunden hat, so ist damit bei der Mehrzahl noch wenig geschehen, denn die richtige Benutzung erfordert die fortwährende Überwachung eines einsichtsvollen Arztes, ohne welchen die angenehmen Eigenschaften eines Klimas geradezu zu Quellen der grössten Gefahr werden können, während mit seiner Hilfe die nachteiligen Eigenschaften möglichst unschädlich gemacht, die guten möglichst ausgenutzt werden können.»¹²

Der erste Ansprechpartner für einen Sommeraufenthalt war demnach nicht der «Badeker», sondern der Hausarzt. Ihm kam die Aufgabe zu, aus der schier endlosen Zahl der Kur- und Badeorte diejenigen auszuwählen, der sowohl gesundheitliche Vorteile aufweise als auch dem Budget der reisenden Person oder Familie zuträglich sei.¹³ Im Kurort sollte der jeweilige Kurarzt die weitere Aufsicht und Anleitung übernehmen. Dies wurde insbesondere auch dem Teil des Publikums nahe gelegt, der glaubte, eine solche Konsultation nicht zu benötigen.¹⁴ Indem schliesslich das unbedingte Vertrauen zum Kurarzt als ein «Heilfaktor von nicht zu unterschätzender Bedeutung» charakterisiert wurde,¹⁵ erhielten diese Akteure eine umfassende Handlungsmacht zugewiesen. Die Befunde machen zugleich darauf aufmerksam, dass die Mediziner sich weniger als Bürger zu ihrem Publikum wandten, sondern als medizinische Experten zu medizinischen Laien sprachen.¹⁶

In einem ersten Analyseschritt wird gefragt, wie das Reisen in eine Sommerfrische plausibilisiert wurde und welche Zielgruppen man für diese neue Praxis benannte. Daran anschliessend wird untersucht, wie der Aufenthalt in der Sommerfrische verregelt wurde.

Zielgruppen und Legitimierung der neuen Praxis

Überblickt man die in verschiedenen publizistischen Genres genannten potentiellen Gäste einer Sommerfrische, zeichnet sich zunächst ab, dass ein solcher Aufenthalt vor allem denen empfohlen wurde, «die, ohne eigentlich krank zu sein, doch der Stärkung und Erholung bedürfen».¹⁷ Hierzu zählte man auch diejenigen, die zwar arbeitsfähig waren, aber dennoch unter bestimmten Beschwerden, wie etwa Nerven- und Magenleiden, Rheuma, Asthma und Tuberkulose, litten. Des Weiteren galten Rekonvaleszenten als typische Klientel einer Sommerfrische.¹⁸ Gemeindebehörden, Vereine und private Unternehmen machten regen Gebrauch von diesen Zuschreibungen. Der Verschönerungsausschuss von Oybin in der Oberlausitz empfahl den Ort etwa mit den Worten, er geniesse «als Sommerfrische für Rekonvaleszenten und Nervenleidende etc. weithin grossen und ehrenhaften Ruf».¹⁹

Betrachtet man die Empfehlungen der Mediziner genauer, die in populären Medien verbreitet wurden, lassen sich drei konkretere Zielgruppen unterscheiden, die zwar typologisch gegeneinander abgegrenzt werden können, die sich indes überlagerten. Die erste Gruppe bildeten die Bewohner grosser urbaner Zentren: «Nur der Grossstädter fühlt das unabweisliche Bedürfnis, einmal ‹auszuspannen›, das heisst [...] Erholung und Stärkung zu neuer Arbeit zu suchen», erklärte Ehrhardt 1905.²⁰ Die genannten Leiden und auch die allgemeine Erschöpfung wurden als unmittelbare und negative Begleiterscheinungen des grossstädtischen Lebens interpretiert. Kleinstädter hatten es in dem Verständnis nicht nötig, in die Sommerfrische zu fahren, es sei denn, sie wurden vom Arzt dazu veranlasst.²¹

Eine zweite Gruppe formten bestimmte Berufsgruppen. Als typische Sommerfrischler galten insbesondere Angehörige von Bildungsberufen, Beamte und Geschäftsleute.²² Max Rubner erklärte den überdurchschnittlichen Erholungsbedarf dieser Gruppe damit, dass von ihren Vertretern im Alltag nur geringe körperliche, aber grosse geistige Leistungen abverlangt würden. Das Übermass an intellektuellem Wirken wurde im Wesentlichen für die schlechte physische Kondition von Lehrern, Professoren, Juristen, aber auch von Unternehmern und Geschäftsinhabern verantwortlich gemacht.²³

Die dritte Zielgruppe der Sommerfrische stellten schliesslich (Ehe-)Frauen und Kinder vor allem von Mitgliedern der beiden vorgenannten Gruppen. Fritz Ehrhardt erläuterte 1905 seinen Lesern, dass nicht nur der arbeitende Familienvater der gesundheitsschädlichen städtischen Umwelt und Lebensweise ausgesetzt sei, sondern dass auch die Frauen und Kinder darunter litten.²⁴ Explizite Verweise darauf, dass die Erholung der Hausfrau und Mutter als ebenso notwendig erachtet wurde (wie die ihres Mannes oder ihrer Kinder), waren gleichwohl rar.²⁵

Im Unterschied dazu wurde der Erholungsbedürftigkeit von Kindern eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Sie entsprach dem zeitgenössischen Wunsch, in seine

Kinder zu investieren: Eine der wichtigsten Anlagen war dabei zweifellos die Gesundheit.²⁶ Insbesondere die Zeit der Schulferien eigne sich – so Ehrhardt – dazu, die nachteiligen Einflüsse des Lebens in der Grossstadt zu kompensieren. Um eine normale, kräftige Entwicklung des kindlichen Körpers zu gewährleisten, betrachtete er das geradezu als eine Pflicht für alle Eltern.²⁷ Die Haltung entsprach dem Kanon zeitgenössischer ärztlicher und hygienischer Vorstellungen. 1887 wurde der bekannte Berliner Kinderarzt, Professor Hennoch, im Leipziger Tageblatt mit dem Urteil zitiert, dass ein Aufenthalt an einem gesunden Ort «besonders auch für Kinder [...] sehr empfehlenswert ist, was mit dem Hinweis auf den günstigen Einfluss einer reinen und zugleich von der Sonne durchwärmten Luft auf den kindlichen Organismus» belegt wurde.²⁸ Der argumentativen Unterstützung dienten zudem die seit 1876 in der Schweiz und in Dänemark, seit 1878 auch in Deutschland bestehenden Ferienkolonien für Kinder aus armen Familien.²⁹ In dem 1894 in der Zeitschrift «Gartenlaube» erschienenen Beitrag «Nützet die Sommerferien!» wurde geschildert, dass der Hallenser Arzt Dr. Schmid-Monnard nach der Untersuchung von über 3500 Kindern festgestellt habe, dass jene Kinder, die wegen ihrer zurückgebliebenen körperlichen Entwicklung in eine Ferienkolonie geschickt wurden, die Zurücksetzung in Körpergewicht und Atemvolumen in den drei Wochen Aufenthalt aufholen konnten. Der Verfasser kommentierte das Ergebnis der Studie dahingehend, dass sich auch «bemittelte Eltern» angesprochen fühlen sollten, rücke es doch den «Nutzen der Sommerfrische für die Schuljugend [...] ins rechte Licht».³⁰

Die in dem Beitrag enthaltene Aufforderung an die Eltern, die guten Ergebnisse der Ferienkolonien zu berücksichtigen, macht auf ein spezifisches Problem von Haushalten mit mittleren Einkommen aufmerksam.³¹ Einerseits standen ihnen (noch) nicht genügend Mittel zur Verfügung, um an den kostspieligen Praktiken allgemein zu partizipieren, andererseits galten sie nicht als der Wohltätigkeit bedürftig. Das Mittelstandsloch³² wurde möglicherweise dadurch kompensiert, dass die Kinder zu Verwandten auf das Land geschickt wurden. Die steigenden Besucherzahlen in Sommerfrischen um die Jahrhundertwende gingen im Wesentlichen auf eine wachsende Nachfrage dieser Klientel zurück.

Die elterliche Pflicht gegenüber den Kindern wurde in den Texten als Hebel genutzt, um einen Kur- und Ferienaufenthalt zu legitimieren und um die dafür nötigen finanziellen Mehrausgaben zu rechtfertigen. Einerseits wurde von Eltern, welche die Mittel dazu aufbringen könnten, kategorisch verlangt, auch die notwendige Zeit zu finden, um mit ihren Kindern den Sommer ausserhalb der Stadt zu verbringen.³³ Um sich dabei tatsächlich erholen zu können und den Kindern ein freies Leben zu ermöglichen, käme – so ein Autor in der Familienzeitschrift «Gartenlaube» – nur eine solche Sommerfrische in Frage, in der sich die Kinder abseits des mondänen Lebens der «fashionablen Welt [...] tummeln» und in der sie «unmanierlich aussehen» könnten. Nur dort fänden auch Mutter und Vater «im Schosse der Familie die wahre, einzige

Erholung».³⁴ Das medizinische Konzept Erholung wurde also gegen Praktiken und Orte ausgespielt, die mit der Aristokratie und dem Grossbürgertum assoziiert wurden. Lediglich Familienferien und die Sommerfrische galten als vereinbar mit einer hygienischen und natürlichen, das heisst «vernünftigen» Lebensweise.

Andererseits wurden Eltern für den Fall, dass eine gemeinsame Ferienzeit ausgeschlossen sei, dazu aufgefordert, wenigstens ihren Kindern eine Luftveränderung zu ermöglichen. Für den Zweck etablierte sich ein neues Gewerbe: die kommerziell organisierte Aufnahme von Kindern in Familien, Internaten und Schulen in der Sommerfrische. Eine Pfarrerrfamilie bot 1877 erwachsenen Töchtern «aus gebildeten Kreisen» einen Landaufenthalt an, eine Arztfamilie 1887 «bleichsüchtigen Mädchen» die Aufnahme in ihrem Haus und die Frau und Töchter eines Försters offerierten 1880 «Sommerfrische mit billiger Pension, speziell für junge bleichsüchtige Mädchen, auch waldluftbedürftige Kinder».³⁵ 1877 informierte eine Berliner Dame im «Leipziger Tageblatt» darüber, dass sie auch in diesem Jahr ab Mitte Mai ihre Berufstätigkeit nach Friedrichroda verlagere und ihr «Sommerpensionat für Töchter im Thüringer Walde», das sich an Mädchen im Alter von fünfzehn bis achtzehn Jahren richtete, eröffne.³⁶

Die elterliche Pflicht zur Investition in die Gesundheit ihrer Kinder wurde auch an Mittler delegiert. Die Mahnung, Kindern aus ärmeren Verhältnissen ebenfalls einen Aufenthalt ausserhalb der Stadt zu ermöglichen,³⁷ richtete sich nicht an deren Eltern, sondern an Organisatoren, die es sich sowohl zur Aufgabe machten, «durch gesunde Menschenliebe [...] eine Brücke über die grosse soziale Kluft» zu spannen³⁸ als auch mit Hilfe von Lehrerinnen und Lehrern sowie Studierenden die Kinder in den Ferienkolonien zu einer geregelten und hygienischen Lebensweise zu erziehen.³⁹ Die Ferienkolonien waren sozial konnotiert, sie markierten ebenso wie Arbeitererholungshäuser und Heilstätten einen wichtigen Unterschied zur Sommerfrische, da die Gestaltungs- und Nutzungsregeln der Ferienkolonien von Angehörigen einer anderen sozialen Formation konzipiert und durchgesetzt wurden als jener, der die Nutzniesser angehörten. Diesen wurde kein Mitspracherecht eingeräumt.⁴⁰

Durchgeführt wurden die Kolonien für Stadtkinder meist in Gasthöfen und eigens errichteten Häusern abseits von Kur- und Ferienorten.⁴¹ Als zahlende Gäste einer Sommerfrische kamen diese Kinder und ihre Eltern im 19. Jahrhundert im Allgemeinen nicht in Frage. Es muss gleichwohl betont werden, dass sich das durch Spenden finanzierte Modell Ferienkolonie in Deutschland stets nur am Rande des Möglichen bewegte. 1880 wurden in ganz Deutschland 1073 Kinder in Ferienkolonien untergebracht, 1885 waren es 9999, 1890 20'586 und 1895 23'174 Kinder.⁴² Die Bedeutung des Phänomens war also vor allem symbolischer Natur. Die Existenz von Ferienkolonien machte aber allgemein sichtbar, dass es notwendig sei, Kinder vor den Gefahren der städtischen Lebenswelt zu schützen, um sie der Familie und dem Staat als gesunde Individuen zu erhalten.

Kodifizierung des Gebrauchs von Sommerfrischen

Als wichtigste Vorschrift für eine Erholungsreise wurde 1899 die folgende benannt: «Wer einen Kurort besucht, lebe nun auch nach der Verordnung.»⁴³ Was waren also die Vorschriften für den Aufenthalt in der Sommerfrische? Die Mehrzahl der ratgebenden und anleitenden Texte blieb in der Frage wenig konkret, meist zielten sie vor allem darauf, allgemeine Gesundheitsmassregeln zu propagieren, zu denen die tägliche Bewegung im Freien, der reichliche Genuss der Luft und eine gute Ernährung gezählt wurden.⁴⁴ Eine Ursache ist sicher darin zu suchen, dass die Ärzte die Kurgäste nicht dazu ermuntern wollten, Kuren eigenständig durchzuführen.⁴⁵ Max Joseph Oertel riet 1886 ernstlich davon ab, die von ihm entwickelten Terrainkuren ohne ärztliche Anleitung zu vollziehen, da es dem Kranken nicht nur an jeder Kenntnis «der in seinem Körper vorhandenen Anomalien und komplizierenden Krankheitszustände» mangle, sondern er zudem auch nicht imstande sei, «das Mass und die Art des diätetischen Eingriffes richtig zu bestimmen und die Folgen zu übersehen». Populäre Schriften sollten deshalb lediglich «als Wegweiser dienen und dem Kranken das Verständnis von der Wichtigkeit der richtigen Ernährung und von der Beseitigung eingerissener Störungen durch dieselbe beizubringen suchen». Wenn sie hingegen konkrete Anleitungen zur eigenständigen Durchführung geben sollten, dann würden sie sogar schädlich wirken. «Es ist sehr häufig notwendig, dass Kranke [...] klaren Einblick in ihren Zustand sich verschaffen, indem viele derselben, namentlich im Anfangsstadium, sich noch nicht in der Weise beeinträchtigt fühlen, dass sie von ihren lieben Gewohnheiten so leicht ablassen. Deshalb hat die Lektüre hierher bezüglicher Vorschriften für die Kranken immer einen gewissen Wert, sie können ihnen im grossen ganzen als Richtschnur in ihrem diätetischen und Gesamtverhalten dienen, die Leitung der diätetischen Behandlung selbst aber untersteht nur dem Arzt.»⁴⁶ Der Münchner Professor lieferte mit seinem in der populären Zeitschrift «Vom Fels zum Meer» abgedruckten Text «Diätetische Kuren» nicht nur eine schlüssige Begründung für die Macht der Medizin, nicht zuletzt indem er darauf verwies, dass der Patient nicht in der Lage sei, die Konstitution und Sprache des eigenen Körpers einzuschätzen und zu verstehen.⁴⁷ Darüber hinaus bestimmte er ebenso energisch die Funktion populärer Medien: Ihre Aufgabe sah er in erster Hinsicht darin, das Publikum aufzuklären und ihm die Richtung seiner Bemühungen vorzugeben. Die letzte Entscheidung über alle gesundheitlichen Belange sollte allerdings in jedem Fall nicht dem jeweiligen Rezipienten, sondern dessen Arzt vorbehalten bleiben.

Andere Texte gaben zumindest einige Ratschläge, wie eine Luftkur unternommen werden sollte. Eine besonders ausführliche Schilderung eines idealen Tagesablaufes in der Sommerfrische lieferte ein Autor 1883 in der «Gartenlaube». Darin hiess es, ein Sommerfrischler solle spätestens um sieben Uhr aufstehen und ins Freie eilen,

«denn die würzig balsamische Luft des frühen Morgens ist das köstlichste Heilmittel für einen geschwächten, gestörten Organismus» und auch «für zerrüttete und irritierte Nerven gibt es schwerlich ein stärkenderes, kräftigenderes Mittel». Nach ein bis zwei Stunden Spaziergang, der stets in einem lebhaften energischen Schritt ausgeführt werden sollte, kehre man für ein «frugales zweites Frühstück» zurück. Gegen elf Uhr empfahl der Artikel eine kleine Promenade im Wald, denn die harzige Luft komme mittags am besten zur Geltung. Zwischen zwölf und dreizehn Uhr solle der Sommerfrischler zum Speisen gehen, danach empfehle sich eine Mittagsruhe. Ab fünfzehn Uhr sei abermals ein tüchtiger Spaziergang angebracht. Nach einem solchen Tag werde der Schlaf nicht lange auf sich warten lassen. Wenn man die schönen Tage in der Weise ausnutze, werde der Aufenthalt sicherlich nicht nur wohltätige Folgen haben, sondern auch viel Genuss bieten.⁴⁸

Die Darstellung komprimierte verschiedene weitere Empfehlungen, die im Wesentlichen alle für das frühe Aufstehen am Morgen, den reichlichen Aufenthalt und die körperliche Bewegung an der freien Luft plädierten.⁴⁹ In den medizinischen Texten zeichneten sich allerdings Nuancierungen ab, die ein weiteres Mal die für wesentlich gehaltene Anleitung durch einen Arzt verdeutlichen. Hermann Helfft wies etwa darauf hin, dass ein Kurgast sich nicht sofort den ganzen Tag im Freien aufhalten könnte. Um sonst unvermeidlichen Übermüdungserscheinungen vorzubeugen, sei es vielmehr angebracht, den Organismus erst schrittweise an die Luft und die Sonnenstrahlen zu gewöhnen.⁵⁰ Ähnlich wurde in Bezug auf das Gehen argumentiert. Gewaltige Tagesmärsche, die einige Kurgäste noch dazu in «krampfhafter Hast» absolvieren würden, wären eine Überanstrengung der Kräfte, die schwere Krankheiten nach sich ziehen könnten, warnte etwa Hermann Reimer. Jeder solle daher erst seine Konstitution vorsichtig prüfen und mit kleinen Spaziergängen beginnen.⁵¹ Aber auch das Gehen an sich bedurfte der Unterweisung: «Langsames gleichmässiges Schreiten, wobei man sich zu tiefen Atemzügen die nötige Zeit lässt, will erlernt sein», urteilte Reimer.⁵² Gehen konnte richtig und falsch praktiziert werden. Die Schritte der Spaziergänger in der Sommerfrische waren – ebenso wie zuvor auf der städtischen Promenade – «Lernschritte»⁵³ auf dem Weg zu neuen Formen der Beweglichkeit und der körperlichen Beherrschung.⁵⁴

Die Anleitungen machen auf einen wesentlichen Unterschied zu den alltäglichen Routinen der Kurgäste im Badeort aufmerksam, die sich mehrheitlich an bestimmten medizinischen Praktiken orientierten. Die für die Sommerfrische entworfenen Regeln zielten hingegen auch auf die Umgebung. Die Luft und der Wald in der Sommerfrische waren wie das Meer und der Strand offene Räume, die zunächst allgemein zur Verfügung standen. In der Regel wurden sie jedoch vor ihrer Erfindung nicht für den ihm zugeschriebenen therapeutischen Zweck genutzt. Ihre visuelle, körperliche und sensorische Inanspruchnahme war an entsprechende Deutungen und an eine mit der beginnenden Nutzung einhergehende Verregelung gebunden.

Ein bislang vernachlässigter wesentlicher Faktor des Kurregimes war schliesslich die Diät. Da auch hierbei geurteilt wurde, dass es schwierig sei, für die Auswahl der Nahrungsmittel und Getränke allgemeine Regeln aufzustellen, plädierten die Ärzte vor allem für Mässigung.⁵⁵ In seiner Vorstellung des Prinzips diätetischer Kuren dozierte Max Joseph Oertel 1886: «Das beste Schutzmittel gegen Krankheiten [...] ist ein gut ernährter Körper und eine richtige Ernährung.»⁵⁶ Die universellen Regeln, die in zahlreichen Texten in Variationen wiederholt wurden, und die in allen beratenden und anleitenden Texten enthaltene Hervorhebung, dass die Kur nicht am letzten Kurtag ende und die Gesundheit nur bei einer entsprechend geregelten Lebensführung langfristig erhalten werden könne,⁵⁷ verweist auf eine grundsätzlichere Absicht der Ärzte. Die Luft-, Terrain- und Wanderkur in der Sommerfrische war lediglich ein Mittel, das einmal pro Jahr, im günstigen Fall durch Ausflüge in die nähere Umgebung in regelmässigen Abständen angewendet werden und eine entsprechende Wirkung entfalten konnte. Noch wesentlicher für die richtige Lebensführung war es in den Augen der Ärzte allerdings, dass die Kur- und Feriengäste die während der Kur erlernten oder wieder aufgenommenen diätetischen und hygienischen Verhaltensweisen in ihre alltägliche Lebensführung übernahmen.⁵⁸

Dem Kurort wurde damit eine erhebliche Autorität zugeschrieben: Carl Reclam sprach in seinem «Buch der vernünftigen Lebensweise» davon, dass sich die Kurgäste während ihres Aufenthalts eine entsprechende Lebensweise «notgedrungen, von der Macht des Beispiels, dem Gebot des Arztes und dem Zwang der Umgebung besiegt», aneignen würden.⁵⁹ Letztlich war die Sommerfrische in dem Verständnis ein Ort, an dem ein als lebensnotwendig angesehenes Reglement in eher angenehmer Umgebung und Atmosphäre immer wieder neu eingeübt werden sollte.

Die Mediziner offerierten demnach weniger konkrete Gebrauchsanweisungen für einen Kur- und Ferienaufenthalt als vielmehr ein Leitbild, das – via popularisierende Medien verbreitet – einem Publikum, das sich kontinuierlich vergrösserte und sozial erweiterte, entsprechende Orientierung bot. Wer vernünftig leben, sich und die Gesundheit seiner Familie erhalten und stärken wollte, musste in die Sommerfrische. Nicht nur, um sich einmal im Jahr von der Last des Alltags, den Gefahren der Stadt und deren schlechten Lebensbedingungen zu befreien und um neue Kraft zu sammeln, sondern auch und gerade, um sich daran zu erinnern, wie man als vernünftiger Mensch eigentlich zu leben hätte.

Diese Art der Belehrung kam dem lesenden und kurenden Publikum entgegen. Es fand darin nicht nur Orientierung, sondern auch Bestätigung. Das zeigt in besonders augenfälliger Weise die Beteiligung des Publikums an der Vermarktung von Orten, zum Beispiel indem persönliche Empfehlungen von Kur- und Feriengästen als Werbung eingesetzt wurden.⁶⁰ Im Juli 1887 veröffentlichte das «Leipziger Tageblatt» einen Leserbrief, in dem der Verfasser mitteilte, er habe seine diesjährige Sommerfrische zusammen mit seiner Familie in einer nahe gelegenen Pension im

sächsischen Leisnig verbracht. Während des fünfwöchigen Aufenthaltes sei er den Hinweisen von Prof. Carl Reclam, einer Autorität in der Gesundheitspflege und Ernährungslehre, gefolgt. Zur Bekräftigung führte er aus, die Leisniger Umgebung biete Gelegenheit zu Terrainkuren, die Luft sei gesund und selbst bei Hitze nicht drückend.⁶¹ Wie in anderer zeitgenössischer Werbung auch kommunizierten in den genannten Medien Bürger mit ihresgleichen. In den Texten spiegelte sich, so Thomas Richards, die Selbstdefinition einer Klasse wider.⁶² Nichtbürgerliche Schichten gehörten im 19. Jahrhundert noch nicht zur anvisierten Klientel der Sommerfrische.

Schilderungen der Art vermittelten darüber hinaus auch, wie man sich in der Sommerfrische verhalten sollte. Dies wird noch anschaulicher sichtbar in Winken, die den Alltag in der Sommerfrische betrafen. Empfohlen wurde etwa, die Dienstleistungen, die von Vermietern auf dem Land angeboten würden (Zimmer- und Wäschereinigung) in jedem Fall in Anspruch zu nehmen, um die eigene Erholung nicht durch die Verrichtung von Hausarbeit zu gefährden, darüber aber einen verbindlichen Kontrakt zu vereinbaren. Damit sollte nicht zuletzt ein gewisses Abhängigkeitsverhältnis zwischen städtischem Mieter und ländlichem Vermieter stabilisiert werden, das – so lassen es die Mahnungen vermuten – teilweise verloren gegangen war. Besondere Sorgfalt sollten die Eltern darauf verwenden, ihre Kinder zu beschäftigen und zu beobachten, um Annäherungen an die Wirtsleute oder an die einheimischen Kinder auszuschliessen. Berücksichtigt man ferner, dass den besorgten Sommerreisenden zahlreiche Hinweise mit auf den Weg gegeben wurden, wie sie sich für alle Eventualitäten rüsten könnten, zum Beispiel durch die Mitnahme von Insektenpulver, entsteht der Eindruck, als sei das Publikum für einen Aufenthalt in einer fremden Kultur präpariert worden.⁶³

Gleichwohl – dies sollte am Ende dieser Darstellung hervorgehoben werden – handelte es sich bei der Sommerfrische um einen Ort, der verschiedene Handlungsweisen zuließ und der etwa im Unterschied zu den Badeorten einem weniger rigiden Handlungskodex unterlag.⁶⁴ Dass sich diese Orte, an denen man «in frischer Waldluft Erholung von den Strapazen der Arbeit [...] suchen» könne, wie «Sand am Meer» vermehrten,⁶⁵ ist einerseits auf die weniger formalen Umgangsformen an diesen Aufenthaltsplätzen zurückzuführen. Die Ursache hierfür ist vor allem darin zu suchen, dass die Sommerfrische Elemente des Landaufenthalts und damit eines Modells tradierte, das keiner medizinischen Aufsicht unterlag. Der bemerkenswerte Erfolg der Sommerfrischen dürfte andererseits auch darin begründet liegen, dass es in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts gelang, neue hygienisch-klimatologische Wissensbestände mit traditionellen und populären Vorstellungen und Praktiken zusammenzubringen und entsprechende Aneignungsweisen vorzustrukturieren. Inwieweit das sommerfrischende Publikum diesen tatsächlich entsprach, kann nur ansatzweise beurteilt werden. Die wenigen Berichte über Aufenthalte in Sommerfrischen in der

zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts belegen zumindest, dass einzelne Intentionen der Hygieniker in die soziale Praxis übernommen wurden,⁶⁶ wenngleich dies von der anvisierten Medikalisierung der Sommerfrische weit entfernt blieb.

Das Sommerfrischen konnte man richtig oder falsch machen. Über die korrekte Ordnung des Sommerfrischens, das heisst die richtige Wahl des Kur- und Ferienortes, die richtige Reisezeit und -dauer, entschieden im Wesentlichen Mediziner. Sie verhalfen nicht nur ihren Patienten zu einer Legitimation für den Aufenthalt in der Sommerfrische und den jeweils empfohlenen Orten zu weiterem Aufschwung, vielmehr trugen sie mit ihren Handlungsanleitungen wesentlich dazu bei, die Sommerfrische zu strukturieren. Indem die Sommerfrische mit der Idee der vernünftigen Lebensführung verbunden wurde, erhielt der Aufenthalt nicht nur Sinn, er wurde zugleich auch bestimmten Kodizes unterworfen. Erst das richtige Verhalten in der jeweils für den individuellen Bedarf ausgewählten Sommerfrische stellte sicher, dass die Sommergäste tatsächlich die wahre Erholung fanden, die sie suchen sollten. Die Sommerfrische war gleichwohl nicht nur eine Einrichtung, die mindestens einmal jährlich aufgesucht werden sollte, um Genesung zu finden oder die Abwehrkräfte des Organismus zu stärken, sie war vielmehr ein Ort, an dem – immer wieder neu – gelernt werden sollte, wie man als vernünftiger Mensch eigentlich zu leben hätte. Belehrungen dieser Art, noch dazu unterstützt durch regelmässige Beiträge in populären Medien, kamen dem Publikum insofern entgegen, als es darin nicht nur Orientierung, sondern auch Bestätigung fand. Gesundheit und vor allem das eigenständige Bemühen um ihre Erhaltung avancierten zu einem bindenden, identitätsstiftenden Merkmal. Um dieses Ringen zu dokumentieren war die Sommerfrische der richtige Ort – ungeachtet dessen, wie der Aufenthalt individuell angeeignet und erfahren wurde.

Anmerkungen

- 1 Ausführlicher zur Genese und Ausbreitung des Phänomens vgl. Mai, Andreas, *Die Erfindung und Einrichtung der Sommerfrische. Zur Konstituierung touristischer Räume im 19. Jahrhundert in Deutschland*, Diss., Leipzig 2002.
- 2 Zum hygienischen Diskurs und zur Kultur des Wissens vgl. Sarasin, Philipp, *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765–1914*, Frankfurt a. M. 2001, S. 95–172.
- 3 Reclam, Carl, *Gesundheits-Schlüssel für Haus, Schule und Arbeit*, Leipzig 1884, S. 5. Vgl. Mesmer, Beatrix, «Gesundheit ist das höchste Gut», in: dies. (Hg.), *Die Verwissenschaftlichung des Alltags. Anweisungen zum richtigen Umgang mit dem Körper in der schweizerischen Populärpresse, 1850–1900*, Zürich 1997, S. 87–132, hier S. 111 f.
- 4 Sarasin (wie Anm. 2), S. 22, 175.
- 5 Ebd., S. 176.
- 6 Vgl. zuletzt Spode, Hasso, *Wie die Deutschen «Reiseweltmeister» wurden. Eine Einführung in die Tourismusgeschichte*, Erfurt 2003, S. 53 f., 101.
- 7 Vgl. Sarasin (wie Anm. 2), S. 249.

- 8 Ehrhardt, Fritz, *Das Buch der Lebensart. Ein Ratgeber für den Guten Ton in jeder Lebenslage*, Berlin 1905, S. 408.
- 9 Vgl. dazu Schneider, Petra; Strohmeier, Gerhard, «Raumbildung und Raumbilder einer Strasse. Zur Wahrnehmungsgeschichte des Wiener Gürtels», *Österreichische Zeitschrift für Geschichtsforschung* 11 (2000), S. 9–47, hier S. 13 f.
- 10 Vgl. Rubner, Max, *Hygienisches von Stadt und Land*, München 1898, S. 44 f.
- 11 Klencke, Hermann, *Taschenbuch für Badereisende und Kurgäste. Ärztlicher Ratgeber und Führer durch die namhaftesten Kurplätze Deutschlands, Österreichs, der Schweiz, Frankreichs, Englands, Italiens und anderer europäischer und aussereuropäischer Länder*, Leipzig 1875, S. 233 f.
- 12 Weber, Hermann, «Klimatotherapie», in: Ziemssen, Hugo von (Hg.), *Handbuch der Allgemeinen Therapie*, Bd. 2, Leipzig 1880, S. 1–212, hier S. 192.
- 13 Vgl. Bruns, J., *Bade- und Erholungsreisen*, Berlin 1899 (Licht, Luft, Wasser: Sammlung volkstümlicher Vorträge über Gesundheitspflege, 2, Bd. 31), S. 5 f.; Meyer-Ahrens, Conrad, *Die Heilquellen und Kurorte der Schweiz, in historischer, topographischer, chemischer und therapeutischer Beziehung geschildert*, Zürich 1860, S. 7.
- 14 Vgl. Bruns (wie Anm. 13), S. 18.
- 15 Ebd., S. 19.
- 16 Vgl. Sarasin (wie Anm. 2), S. 189.
- 17 Das heisst implizit, dass Kranken eher geraten wurde, sich in einen Kurort zu begeben, vgl. Kisch, Heinrich, «Zur Wahl der Sommerfrischen», *Die Gartenlaube. Illustriertes Familienblatt* 1889, S. 352–355, hier S. 352.
- 18 Vgl. Bruns (wie Anm. 13), S. 4; Reimer, Hermann, *Klimatische Sommerkurorte. Leitfaden für Ärzte und Laien*, 2. Aufl., Berlin 1891, S. 26.
- 19 Leipziger Tageblatt, 8. Juli 1897, S. 5032.
- 20 Ehrhardt (wie Anm. 8), S. 426; vgl. Valentiner, Wilhelm; Camerer, Friedrich, «Über Klimatische Kuren und über den kurmässigen Gebrauch von Milch, Molken, Kumys, Trauben und Kräutersäften», in: Valentiner, Theodor (Hg.), *Handbuch der allgemeinen und speziellen Balneotherapie*, 2. Aufl., Berlin 1876, S. 563–616, hier S. 610.
- 21 Vgl. Ehrhardt (wie Anm. 8), S. 408. Ein Lehrer urteilte 1892, die Einwohner von kleineren und selbst von Mittelstädten hätten längere Sommerreisen nicht nötig, da sie in ihren Wohnorten noch über genügend freie Luft und freien Platz verfügen würden, «Eingesandt», 16. September 1892, *Pädagogisches Archiv. Monatsschrift für Erziehung, Unterricht und Wissenschaft* 35 (1893), S. 174.
- 22 Vgl. Verschönerungsverein (Hg.), *Frauensee, klimatischer Kurort und Sommerfrische bei Eisenach. Führer und Gedenkbuch für Kurgäste und Reisende*, Weimar 1877 (Thüringer Bade-Bibliothek, Bd. 2), S. 46.
- 23 Vgl. Rubner (wie Anm. 10), S. 26 f., 34. Die Gesundheit dieser sozialen Gruppe galt zudem als am stärksten gefährdet in Bezug auf die so genannte Krankheit des 19. Jahrhunderts, die Neurasthenie, vgl. Kisch, Heinrich, «Die Nervenschwäche (Neurasthenie)», *Die Gartenlaube. Illustriertes Familienblatt* 1887, S. 10–12, hier S. 11; Eulenburg, Albert, «Nervosität und Reisen», ebd. 1905, S. 403–406, 426 f., hier S. 403; vgl. auch Radkau, Joachim, *Das Zeitalter der Nervosität. Deutschland zwischen Bismarck und Hitler*, München 1998.
- 24 Vgl. Ehrhardt (wie Anm. 8), S. 408 f. In einem Beitrag in der «Gartenlaube» hiess es ausdrücklich, die Reise in die Sommerfrische «wird namentlich wegen der Frau und der Kinder unternommen», «In der Sommerfrische», *Die Gartenlaube. Illustriertes Familienblatt* 1883, S. 400–402, hier S. 402.
- 25 Vgl. aber «Wo unsere Frauen Hülfe suchen», ebd. 1883, S. 311–315; Valentiner (wie Anm. 20), S. 610.
- 26 Zum veränderten Stellenwert des Kindes in der bürgerlichen Familie vgl. Perrot, Michelle, «Rollen und Charaktere», in: Ariès, Philippe; Duby, Georges (Hg.), *Geschichte des privaten Lebens*, Bd. 4, Frankfurt a. M. 1999, S. 127–193, hier S. 154, 166–168.
- 27 Vgl. Ehrhardt (wie Anm. 8), S. 408 f.
- 28 Leipziger Tageblatt, 19. Mai 1887, S. 2871. Max Rubner erklärte den Landaufenthalt für schulpflichtige Kinder als «unbedingt erforderlich», Rubner (wie Anm. 10), S. 45.

- 29 Eine Übersicht über die Gründung von Ferienkolonien in Deutschland und Europa sowie über vorangegangene Unternehmungen in *Der Verein für Ferienkolonien in Leipzig in seiner fünfundzwanzigjährigen Tätigkeit*, Leipzig 1905, S. 18 f. Zum Zusammenhang zwischen Ferien und Ferienkolonien vgl. Rauch, Thilo, *Die Ferienkoloniebewegung. Zur Geschichte der privaten Fürsorge im Kaiserreich*, Wiesbaden 1992; Rauch, André, *Vacances et pratiques corporelles. La naissance des morales du dépaysement*, Paris 1988.
- 30 «Nützet die Sommerferien!», *Die Gartenlaube. Illustriertes Familienblatt* 1894, S. 499.
- 31 Andreas Gestrich verweist auf das breit gefächerte Einkommensspektrum am Beispiel der Angestellten im Kaiserreich, Gestrich, Andreas, *Geschichte der Familie im 19. und 20. Jahrhundert*, München 1999, S. 19 f.
- 32 Als Mittelstand werden hier nicht nur die Angestellten verstanden (ebd., S. 18), sondern alle Berufsgruppen, die sich in ihrem Lebensstil an als bürgerlich verstandenen Praktiken orientierten.
- 33 Vgl. Ehrhardt (wie Anm. 8), S. 409.
- 34 In der Sommerfrische (wie Anm. 24), S. 402.
- 35 Leipziger Tageblatt, 6. Mai 1877, S. 2719; 10. Juni 1887, S. 3304.
- 36 Ebd., 28. März 1877, S. 1781. Ähnliche Angebote gab es im gleichen Jahr von einer Villa in Kösen und von einer thüringischen Familie, die «bleichsüchtigen Töchtern» einen Sommeraufenthalt bot (ebd., 18. April 1877, S. 2297).
- 37 Vgl. Rubner (wie Anm. 10), S. 45 f.
- 38 Der Verein für Ferienkolonien in Leipzig (wie Anm. 29), S. 21.
- 39 Vgl. «Ferienkolonien», *Allgemeine Deutsche Lehrerzeitung* 50 (1898), S. 21 f.; «Die Resultate der Dresdner Ferienkolonien im Jahr 1879», *Allgemeine deutsche Lehrerzeitung* 32 (1880), S. 196 f.
- 40 Beatrice Schumacher zeigt, dass das Sprechen über Ferien für Arbeiter eine distanzierte Diskussion über die Freizeitgestaltung anderer gewesen war. Dies illustrieren sowohl die Debatten um die Plausibilität einer befristeten Freistellung von der Arbeit als auch die Versuche einer Regulierung des richtigen Verbringens der freien Zeit, vgl. Schumacher, Beatrice, *Ferien. Interpretationen und Popularisierung eines Bedürfnisses: Schweiz 1890–1950*, Wien 2002. Vgl. auch Rauch, André, *Vacances en France de 1830 à nos jours*, Paris 2001, S. 61–75, sowie Landsteiner, Günther; Neurath, Wolfgang, «Krankheit als Auszeichnung eines geheimen Lebens. Krankheitskonstruktion und Sexualität anhand der Lungentuberkulose um 1900», *Österreichische Zeitschrift für Geschichtsforschung* 5 (1994), S. 358–387; dies., «Zur Regulation gefährdeten Lebens. Strategien und Modelle der Tuberkulosebekämpfung 1880–1910», ebd. 7 (1996), S. 359–384.
- 41 Vgl. Der Verein für Ferienkolonien in Leipzig (wie Anm. 29), S. 38.
- 42 Vgl. Ferienkolonien (wie Anm. 39). In Leipzig waren 1903 in 4 höheren und 14 Bürgerschulen etwa 20'000 Kinder und in den 30 Bezirksschulen 45'000 Kinder eingeschult. Pro Jahr konnten aber nur etwa 740 Kinder (Jahresmittel 1899–1903) in eine Einrichtung des Leipziger Vereins für Ferienkolonien geschickt werden. Die Kinder wurden dabei im Wesentlichen aus den Bezirksschulen ausgewählt, vgl. Der Verein für Ferienkolonien in Leipzig (wie Anm. 29), S. 23, 49.
- 43 Bruns (wie Anm. 13), S. 19.
- 44 Vgl. Oertel, Max Joseph, «Diätetische Kuren», *Vom Fels zum Meer. Spemann's Illustrierte Zeitschrift für das Deutsche Haus* (1886/87), S. 1114–1130, hier S. 1126; Weber (wie Anm. 12), S. 211.
- 45 Vgl. Bruns (wie Anm. 13), S. 18.
- 46 Oertel (wie Anm. 44), S. 1130.
- 47 Zur Semiotik des Körpers vgl. Sarasin (wie Anm. 2), S. 175 f., zu den Grenzen der Selbstmedikation vgl. ebd., S. 137 f.
- 48 In der Sommerfrische (wie Anm. 24), S. 402.
- 49 Vgl. Reimer (wie Anm. 18), S. 32; Adams, «Herbstfrischen und ihre Bedeutung», *Vom Fels zum Meer. Spemann's Illustrierte Zeitschrift für das Deutsche Haus* (1887/88), S. 674–677; Michaelis, Arthur, *Reiseschule für Touristen und Curgäste*, Leipzig 1869, S. 134 f.
- 50 Vgl. Meyer-Ahrens (wie Anm. 13), S. 11.
- 51 Reimer (wie Anm. 18), S. 32 f.; vgl. Bruns (wie Anm. 13), S. 21; Meyer-Ahrens (wie Anm. 13), S. 12.

- 52 Reimer (wie Anm. 18), S. 33.
- 53 Warneken, Bernd Jürgen, «Bürgerliche Gehkultur in der Epoche der Französischen Revolution», *Zeitschrift für Volkskunde* 85 (1989), S. 177–187, hier S. 183.
- 54 Vgl. König, Gudrun M., «Frei vom Gängelband? Zum Wandel bürgerlicher Bewegungsweisen», *Hessische Blätter für Volks- und Kulturforschung* 31 (1996), S. 73–88, hier S. 84.
- 55 Vgl. Meyer-Ahrens (wie Anm. 13), S. 13 f.; Bruns (wie Anm. 13), S. 20 f.; Oertel (wie Anm. 44), S. 1129; Reimer (wie Anm. 18), S. 33.
- 56 Oertel (wie Anm. 44), S. 1126.
- 57 Vgl. Bock, Carl Ernst, «Ärztliche Strafpredigten. Wenn die Badegäste heimwärts ziehen», *Die Gartenlaube. Illustriertes Familienblatt* 1860, S. 615 f.; Bruns (wie Anm. 13), S. 22 f.; Weber (wie Anm. 12), S. 211; Reclam, Carl, *Das Buch der vernünftigen Lebensweise. Für das Volk zur Erhaltung der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit. Eine populäre Hygiene*, Leipzig 1863, S. 296; Meyer-Ahrens (wie Anm. 13), S. 16; Rubner (wie Anm. 10), S. 45.
- 58 Vgl. dazu auch Landsteiner, Tuberkulosebekämpfung (wie Anm. 40), S. 366.
- 59 Reclam (wie Anm. 57), S. 296.
- 60 Vgl. etwa *Leipziger Tageblatt*, 5. Juni 1887, S. 3216; 29. Juni 1887, S. 3696.
- 61 Ebd., 12. Juli 1887, S. 3966.
- 62 Vgl. Richards, Thomas, *The Commodity Culture of Victorian England. Advertising and Spectacle, 1851–1914*, London 1991, S. 7 f.
- 63 Vgl. Bruns (wie Anm. 13), S. 10; Reimer (wie Anm. 18), S. 26–32; Ehrhardt (wie Anm. 8), S. 413, 422–425.
- 64 In dieser Hinsicht wies die Sommerfrische wesentliche Gemeinsamkeiten mit den etwa hundert Jahre zuvor an englischen Küsten entstandenen Seebädern auf, in denen zunächst verschiedene Kodizes nebeneinander bestanden, vgl. Towner, John, *An Historical Geography of Recreation and Tourism in the Western World 1540–1940*, Chichester 1996, S. 170 f.; Corbin, Alain, *Meereslust. Das Abendland und die Entdeckung der Küste*, Frankfurt a. M. 1994, S. 324.
- 65 In der Sommerfrische (wie Anm. 24), S. 401 f.
- 66 Einige Gäste einer Leipziger Sommerfrische im sächsischen Muldental wiesen beispielsweise darauf hin, dass ihnen der Ort von einem Arzt oder von anderen Vertrauenspersonen vorgeschlagen worden war. Einen medizinisch konnotierten Gebrauch der Sommerfrische dokumentieren darüber hinaus auch Erkundigungen, die sich auf die kurgemässe Ausstattung und die ärztliche Betreuung bezogen, Stadtarchiv Naunhof, B VIII, Nr. 5, Bd. II, Bl. 97, Bd. III, Bl. 28.