

Zeitschrift: Schweizerische Zeitschrift für Geschichte = Revue suisse d'histoire = Rivista storica svizzera

Herausgeber: Schweizerische Gesellschaft für Geschichte

Band: 58 (2008)

Heft: 3

Artikel: "Sonnenlichtnahrung" versus gutbürgerliche Fleischeslust : die "richtige" Ernährung im Spannungsfeld von Ernährungswissenschaft, KörpervermESSung und Lebensreformbewegung im schweizerischen Raum zwischen 1890 und 1930

Autor: Baumann, Nathalie

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-99097>

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: 15.01.2026

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

«Sonnenlichtnahrung» versus gutbürgerliche Fleischeslust

*Die «richtige» Ernährung im Spannungsfeld von Ernährungs-
wissenschaft, Körperversorgung und Lebensreformbewegung
im schweizerischen Raum zwischen 1890 und 1930¹*

Nathalie Baumann

Summary

In the second half of the 19th century, science took hold upon the human body more than ever before. Nutrition science, a part of medicine as well as biochemistry, is a result of the scientific professionalization and specialization processes of the time. The tendency of official medicine to focus on the human's ingestion and digestion provoked a striking opposition which stood up for a holistic way to deal with these inner bodily processes. The article describes the discourse concerning the "right" way to eat on the basis of dietetic writings published in Switzerland between 1890 and 1930. On the one hand, the discourse is strongly affected by the contemporary developments in thermodynamics, on the other interspersed with a moral vocabulary which clearly shows the religious heritage of the concern about the "right life". However, it is remarkable, that the nutrition rules, which were regarded as heretical, excentric and ridiculous, have become part of self-fashioning in postmodern society.

¹ Der vorliegende Artikel basiert auf meiner Lizentiatsarbeit unter dem Titel «VermESSEN. Argumentationsstrategien diätetischer Anleitungen im schweizerischen Raum zwischen 1890 und 1930 mit besonderer Fokussierung auf die 'selbsttechnologischen' Aspekte von Nahrungsaufnahme», die bei Prof. Dr. Regina Wecker und Prof. Dr. Alexander Honold (beide Universität Basel) im Juli 2006 eingereicht wurde.

1. «Denn wovon lebt der Mensch?» – Die Grundsteinlegung der Ernährungswissenschaft im 19. Jahrhundert

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts bemächtigte sich die Wissenschaft umfassender des menschlichen Körpers als jemals zuvor. Davon zeugt zum Beispiel die Differenzierung und Spezialisierung der Biowissenschaften in diesem Zeitraum, wobei im Kontext vorliegender Thematik insbesondere die Herausbildung der Ernährungswissenschaft im Zentrum steht. Bis vor rund zweihundert Jahren waren die ganzheitlich angelegten Diätetiken des Epikur, Pythagoras oder Galen Ratgeber für das «richtige» Verhalten in allen Lebensbereichen. «Diätetik» in der Antike meinte die Lehre von der «rechten Lebensweise». Der Begriff reduzierte sich, stark vereinfacht, im 19. Jahrhundert zu Diät als Krankheitskost und mutierte schliesslich in den 1920er Jahren – zur Zeit des ersten Schlankheitsbooms – zu einer kalorienreduzierten Kost, wie er gemeinhin noch heute verstanden wird. Dies bedeutet allerdings nicht – so meine These –, dass Schlankheit die Gesundheit als Lebensziel ersetzte. Vielmehr überlagerten sich die semantischen Felder von Korplenz und Krankheit respektive Schlankheitskost und Krankheitskost im Laufe des 19. Jahrhunderts zunehmend. Dies zeigt sich zum Beispiel daran, dass von der Norm abweichendes Gewicht immer stärker pathologisiert wurde. Galt die starke Figur in Notzeiten noch als erstrebenswertes Ziel, weil sie die Überwindung von Entbehrungen und Sätturtheit verhiess, visualisierte ein schlanker Körper zu Beginn des 20. Jahrhunderts eine gesunde Lebensführung und Selbstbeherrschung. Diese Umwertung war unter anderem auch eine Folge der Verbesserung des Lebensstandards für breite Bevölkerungsschichten im Zuge der Industrialisierung. Hungerzeiten wurden in der allgemeinen Fortschritts-euphorie als Symptom der Vergangenheit und damit als überwunden wahrgenommen. In der Redewendung «Extrawurst» tritt der Ausnahmecharakter von Fleisch für die weniger wohlhabende Bevölkerung noch heute zutage.

Für die Herausbildung der Ernährungswissenschaft im 19. Jahrhunderts ist es nun kennzeichnend, dass die Kenntnis über die «richtige» Nahrungsaufnahme zunehmend von ihrem antiken Erbe getrennt und aus der interdisziplinären Anlage des Essaktes extrahiert wurde. Das Erkenntnisinteresse verschob sich von der Suche nach der geeigneten Speise zur Erhaltung des subjektiven Wohls zu Fragen nach den Umwandlungsprozessen, der Verdauung und der Verwertung im Körperinneren. Aufbauend auf den Forschungen Antoine Laurent de Lavoisiers (1743–1794) prägte im 19. Jahrhunderts die deutsche Forschung den

neuen Wissenschaftszweig entscheidend: Justus von Liebig (1803–1873), Carl Voit (1831–1908), Jakob Moleschott (1822–1893), Max Pettenkofer (1818–1901) und Max Rubner (1854–1932). In grossen Brocken zusammengefasst, gestanden die offiziellen Ernährungsempfehlungen dem Fleisch den Kronplatz auf dem Teller zu, während Obst und Gemüse – weil schwer verdaulich – als Luxusgüter an den Rand gedrängt wurden. Weil Kleie den Magen reize, sollte das Weissbrot dem traditionellen Vollkornbrot vorgezogen werden. Die hohe physiologische Bewertung des Fleisches ging auf Justus von Liebig zurück, dessen Fleischextrakt insbesondere Rekonvaleszenten und Erschöpften wieder Kräfte einflössen sollte – komprimierte animalische Stärke in Form von Rinderbrühe gegen die «Burn-out»-Betroffenen jener Zeit, um es mit einem Anachronismus auszudrücken. Denn die schnelllebige Moderne forderte ihre Opfer, und dies auch in der Eidgenossenschaft, einem imaginären Gegenentwurf zur zeitgenössischen Betriebsamkeit. Die schweizerische Entsprechung zum liebigischen «Infusum» war der um 1900 von Julius Maggi und Fridolin Schuler nach physiologischen Erkenntnissen entwickelte Maggi-Suppenwürfel. Die Lancierung dieses Produktes verfolgte nicht zuletzt das Ziel, dem «irrationellen Schnaps» ein «rationelles Produkt» entgegenzusetzen, wie es Jakob Tanner formuliert². Dieses Beispiel zeigt eine allgemeine Tendenz ernährungswissenschaftlicher Bestrebungen zu jener Zeit: Theoretisch fundierte Anleitungen sollten der Bevölkerung die von der Tradition, der Gewohnheit und vom Erfahrungswissen bestimmten unzweckmässigen Handlungsweisen austreiben. Dies sollte auch Auswirkungen auf die geschlechtsspezifisch zugeordneten Wirkungsräume haben: In einen traditionell weiblich besetzten Bereich – jenen der häuslichen Verpflegung – drangen männliche Experten ein und setzten den konventionellen Verhaltensformen laborgetestete, «objektive» Erkenntnisse entgegen.

Wie bereits Liebig erstellten auch Carl Voit und Max Rubner je ein Kostmass, wobei dasjenige Voits³ eine internationale Debatte auslöste, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts in einen ernährungstheoretischen «Kampf der Kulturen» zwischen Max Rubner und Russel H. Chittenden, Direktor der Naturwissenschaftlichen Abteilung der Yale Universität und Vorsitzender der Amerikanischen Physiologischen Gesell-

2 Jakob Tanner, *Fabrikmahlzeit. Ernährungswissenschaft, Industriearbeit und Volksernährung in der Schweiz 1890–1950*, Zürich 1999, S. 95.

3 Voit errechnete einen mittleren Bedarf von 118 g Eiweiss, 56 g Fett, 500 g Kohlenhydrate und 3000 kcal. Vgl. Sabine Merta, *Wege und Irrwege zum modernen Schlankheitskult. Diätik und Körperkultur als Suche nach neuen Lebensstilformen, 1880–1930*, Stuttgart 2003, S. 194.

schaft, kulminierte. Chittenden ermittelte 1905 in einem umfangreichen Versuch, an dem er selbst teilnahm, einen weit verminderten mittleren Energie- und einen dreifach geringeren Eiweissbedarf und wurde damit gewissermassen zur Gewährsperson für die Vertreter der Pflanzenkost. So wurde er etwa gerne und häufig von Max Bircher-Benner (1867–1939) in dessen rhetorischem Feldzug gegen die gutbürgerlichen Essgewohnheiten und die Dogmen der deutschen Ernährungswissenschaft zitiert⁴. Jener wirft der Müesli-Doktor Befangenheit und Trägheit [!] vor, wenn es darum gehe, einst gewonnene Erkenntnisse mit kritischem Blick zu reflektieren. Sie verteidige mit Vehemenz die kulinarischen Vorlieben ihrer Vertreter:

«Keine Wissenschaft, weder die Mathematik, noch die Physik, noch die Chemie, hat solch mächtige Hemmungen wie die Medizin, Hemmungen, welche in der eigenen Brust der Forscher, ihnen unbewusst, ihre Resultate fälschen, [...] und sie mit Eifer und unendlichem Aufwand von Arbeit Irrwege gehen lassen.»⁵

2. «Zurück in die Zukunft» – die Losung der Lebensreformbewegung

Der Widerstand gegen die schulmedizinische⁶ Ernährungsforschung formierte sich vor allem innerhalb der Lebensreformbewegung, die der Degradierung von Lebensmitteln zu blossen Nahrungsmitteln und der Analogiebildung des menschlichen Verdauungssystems mit einem Verbrennungsmotor Einhalt zu gebieten suchte. Hier manifestierten sich uralte Ängste des Menschen, nämlich jene vor einer allfälligen Ununterscheidbarkeit von Mensch und Maschine. Dabei ist es kein Zufall, dass sich diese zur Zeit des *Fin de siècle* – einem Höhepunkt des Industrialisierungsprozesses – in besonderem Masse verdichteten und der Ruf nach einem «Back to Nature» anschwell. Die Ernährungsreformer stellten der verfremdeten Fabriknahrung die unverfälschte Naturkost ihrer Vorfahren entgegen, wobei die Kritik meist eingebettet in einem grösseren Kontext als allgemeine Zivilisationskritik geäussert wurde. Die einfache Ernährung der Bauern wurde hochstilisiert und alles davon Abweichende als in die falsche Richtung weisend deklariert – hin zur Lebensart des überspannten, überfeinerten Städters, Verkörperung des

4 Vgl. z.B. Max Bircher-Benner, *Leistungsfähigkeit und Nahrung*, Zürich 1907, S. 21ff.

5 Max Bircher-Benner, *Kurze Grundzüge der Ernährungs-Therapie auf Grund der Energie-Spannung der Nahrung*, Berlin 1903, S. 41f.

6 Der noch heute gebräuchliche Begriff «Schulmedizin» ist ein Kampfbegriff, der von deren Gegnern in den 1870er Jahren erstmals verwendet wurde, um akademische Ärzte im Unterschied zu den Heilpraktikern als Lehrmediziner bar jeglicher Erfahrung zu deklassieren. Vgl. S. Merta, *op. cit.*, S. 70.

Degenerierten schlechthin. Weil das einfache Volk den Lebensstil der Gebildeten und Wohlhabenden kopiere, werde das selbstgebackene, nahrhafte Vollkornbrot mehr und mehr durch physiologisch wertloses Weissbrot ersetzt, so beanstandet Bircher-Benner 1927⁷. Damit nähmen die Avitaminosen (Vitaminmangelkrankungen) in allen Bevölkerungsschichten zu. Er fordert deshalb, rhetorisch mit allen Wassern gewaschen:

«Volks-gesundheit und Volkskraft erfordern Vollgetreide, den Gehalt des ganzen Samens, Vollkornbrot und Vollkornmehl.»⁸

Die von den Reformern als fragmentarisch empfundene Gegenwart wurde durch die Tendenzen der universitären Medizin noch verstärkt. Die von Rudolf von Virchow 1858 begründete Zellulärpathologie richtete ihren analytischen Blick zunehmend auf einzelne Körperregionen und Organe, um sich schliesslich vollkommen von einer ganzheitlichen Körperkonzeption loszusagen. Diese Wahrnehmungspraxis – unterstützt durch das Mikroskop – bewertet Rudolf Steiner (1861–1925) als entstellend. Man könne dieses Instrument ebenso gut ein «Nulloskop» nennen,

«denn man schliesst sich ab von der grossen Natur. [...] Denken Sie doch nur einmal, wenn Sie irgendein kleines winziges Dingchen vom Menschen da drinnen vergrössern, damit Sie es beobachten können, so vollführen Sie ja mit diesem Winzigen des Menschen dasselbe, was Sie mit dem Menschen vollführen würden, wenn Sie ihn so weit auseinanderzerren und -reissen würden!»⁹

Die Fürsprecher einer «naturgemässen Lebensführung»¹⁰ beabsichtigten allerdings weniger, das Zeiträdchen zurückzudrehen. Aufgehalten und retourniert werden sollte vielmehr das Fliessband der industriellen Produktion, das «natürliche» und frische Lebensmittel zu Konserven degradierte. «Zurück in der Zukunft»¹¹ in und mit «unverdorbenen»

7 Vgl. Max Bircher-Benner, *Ernährungskrankheiten in gemeinverständlicher Darstellung, Erster Teil: Vitaminmangel-Krankheiten – Mineralmangel-Krankheiten – Harnsäure-Krankheiten*, Zürich 1927, S. 67f.

8 Max Bircher-Benner, *Ungeahnte Wirkungen falscher und richtiger Ernährung. Öffentlicher Vortrag im Gustav-Siegle-Haus in Stuttgart, am 23. März 1927*, Zürich 1928, S. 65.

9 Rudolf Steiner, *Ernährung und Bewusstsein*, Stuttgart 1981, S. 87. Die 1981 neu herausgegebenen zwei Bände Steiners zur Ernährungsthematik enthalten Vorträge aus den Jahren 1905–1924. Vgl. auch Rudolf Steiner, *Naturgrundlagen der Ernährung*, Stuttgart 1981.

10 Eva Barlösius, *Naturgemässe Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende*, Frankfurt a.M. 1997.

11 Robert Zemeckis' Film «Back to the future» («Zurück in die Zukunft», 1985) scheint mir die Verortung der Lebensreformbewegung auf einem Zeitpfeil treffend auszudrücken.

Natur galt es, die (das Mehl verfeinernden) Mühlen des andernorts vielfach propagierten zivilisatorischen Fortschritts anzuhalten. So orientiert sich der «Neue Arzt»¹² Max Bircher-Benner mit seiner 1902 erstmals formulierten energetisch begründeten «neuen Ernährungslehre»¹³ explizit an der Neuen Physik von Max Planck (Quantenphysik). Diese verlange die Autonomie der Biologie respektive ihre Loslösung von der Physik und Chemie, so autorisiert der Sohn Ralph Bircher des Vaters vitalistisch fundierten Grundsatz¹⁴. Auch Rudolf Steiner forderte eine neue, ernsthafte Wissenschaft. Diese müsse da weiter arbeiten, wo die heutige Wissenschaft aufhöre. Deshalb habe man das Goetheanum in Dornach gebaut, «damit die Wissenschaft nicht bloss über den Bauch etwas Unvollständiges weiss, sondern über den ganzen Körper etwas erklären kann»¹⁵. Die Wissenschaftshistorikerin Anne Harrington stellt für Ganzheitstheoretiker im deutschen Raum generell fest, dass sie ihre Lehren als die «Zukunft der deutschen Wissenschaften von Geist und Leben verstanden»¹⁶. Daraus lässt sich auch das in entsprechenden Schriften inflationär auftauchende Attribut «neu» in Abgrenzung zu klassischen (wissenschaftlichen) Denktraditionen ableiten.

3. Rationalisierung und Optimierung: Die Schlagworte der Moderne faszinieren Technophile und Naturfreunde

Trotz Zurückweisung des wirtschaftlichen und technischen Fortschritts zeigen auch die alternativen Ernährungstheoretiker eine gewisse Faszination für die neusten Errungenschaften in diesem Segment. Zwar weisen sie in aller Regel ein reduktionistisches Erklärungsmodell, das den menschlichen Organismus als einen Motor begreift, vehement zurück. Allerdings greifen sie zuweilen selbst auf physikalische respektive technische Metaphern zurück, um die Einverleibung von Nahrung durch den Körper, ihre Umwandlungsprozesse sowie Ausscheidung zu veranschaulichen. In diesem Sinn versucht Max Bircher-Benner der landläufigen Meinung, übermässige Nahrungszufuhr mache besonders

12 Max Bircher-Benner, *Vom Werden des neuen Arztes. Erkenntnisse und Bekenntnisse*, Dresden 1938.

13 Max Bircher-Benner, *Eine neue Ernährungslehre auf Grund der Fortschritte der Naturwissenschaften und der ärztlichen Erfahrung*, 3. Aufl., Zürich 1927 [1924].

14 Ralph Bircher, *Leben und Lebenswerk Bircher-Benner. Bahnbrecher der Ernährungslehre und Heilkunde*, Zürich 1959, S. 109.

15 R. Steiner, *Naturgrundlagen*, S. 62.

16 Anne Harrington, *Die Suche nach Ganzheit. Die Geschichte biologisch-psychologischer Ganzheitslehren. Vom Kaiserreich bis zur New-Age-Bewegung*, Reinbek bei Hamburg 2002, S. 20.

leistungsfähig, entgegenzuwirken, indem er diese mit einer «Parforce-Heizung» vergleicht:

«Die Leistungsfähigkeit des einzelnen Menschen wächst mit der Weisheit, welche er seiner Ernährung zuwendet. Und diese Weisheit besteht darin, dass wir wirklich essen, um zu leben, dass wir mit der Nahrungsenergie ökonomisch haushalten, uns nicht überheizen.»¹⁷

Der in Basel geborene und in Bern als Privatdozent lehrende Theophil Christen versucht 1912, die Irrationalität einer fleischreichen Ernährung mittels eines Vergleichs zur Industriearbeit augenscheinlich zu machen. Er zeigt auf, was passiert, wenn Arbeitskräfte *nicht optimal* eingesetzt werden:

«Bei einer Eisenbahngesellschaft streiken die Heizer, während an Lokomotivführern Ueberfluss besteht. Es werden also die Lokomotivführer zum Heizerdienst herangezogen. Sie sind zwar zu einer höheren Arbeit geschult, aber im Notfall tun sie auch diesen Dienst. Nun dauert aber der Streik sehr lange. Wer glaubt, dass aus dem abnormen Zustande nicht Misshelligkeiten entstehen werden? Die Gesellschaft kann zwar sagen: 'Wir sind reich genug, um uns den Luxus zu leisten, anstatt Heizern Führer mit Führerlohn zum Heizerdienst zu verwenden.' Aber werden die Führer sich dies auf die Dauer gefallen lassen? Aehnlich verhält es sich mit der Eiweisszufuhr in der Nahrung. Gewiss, überschüssiges Eiweiss wird einfach als Brennmaterial verbraucht, obschon dies nicht die Bestimmung des Eiweisses ist. Aber auf die Dauer bleiben die Folgen dieser Misswirtschaft nicht aus.»¹⁸

Fleisch erachten die meisten hier betrachteten Ernährungstheoretiker nicht nur als nicht optimal, sondern gar als toxisch. Es wirke «wie eine schmutzige nasse Kohle im Ofen», so Bircher-Benner¹⁹, und Theophil Christen warnt vor «sogenannten Fäulnisstoffen», die der Fleischverzehr nach sich ziehe²⁰. Die fachmännische Diagnose lautet auf Auto-intoxikation, wobei der irische Chirurg Arbuthnot Lane (1856–1943) sogar so weit ging, als präventive Massnahme gegen dieses Volksübel operative Dickdarmentfernungen zu propagieren und durchzuführen²¹. Rudolf Steiner zeigt sich in der «Fleischfrage» versöhnlicher. In paracelsischer Tradition erklärt er es für eine Frage des «richtigen» Masses, ob ein Stoff gesundheitsfördernd oder schädlich wirke²², und erteilt damit

17 Max Bircher-Benner, *Leistungsfähigkeit und Nahrung*, Zürich 1907, S. 17f.

18 Theophil Christen, *Unsere grossen Ernährungstorheiten. Eine gemeinfassliche Darlegung der modernen Forschungsergebnisse über Ernährungs- und Diätfragen*, Dresden [1912], S. 17.

19 M. Bircher-Benner, *Eine neue Ernährungslehre*, S. 45.

20 T. Christen, *op. cit.*, S. 21.

21 Vgl. Roy Porter, *Die Kunst des Heilens. Eine medizinische Geschichte der Menschheit von der Antike bis heute*, Heidelberg 2003 [1997], S. 599.

22 «All Ding' sind Gift und nichts ohn' Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist» (Paracelsus).

einer einseitigen Diätetik eine Absage. Während eine frugivore Ernährung den Menschen ins Geistige entrücke, mache ihn Fleisch bodenständig. Und letzteres bewertet der Begründer der Anthroposophie als notwendig, «damit wir nicht gar zu sehr seelische Entwicklung anstrebende Sonderlinge werden»²³.

4. Das richtige Mass wird mit unterschiedlichen Ellen vermessen

Nach Steiner findet der Mensch das «richtige» Mass instinktiv. Auf keinen Fall soll er *vermessen*; das heisst seine Nahrungsaufnahme auf die empfohlenen Mengenangaben der «materialistischen» Wissenschaft abstimmen. Dies erläutert er mittels der Anekdote eines Freundes, der sein Mittagessen jeweils abgewogen und sich damit seinen Instinkt ausgetrieben habe. Die Widersprüchlichkeit der Forschungserkenntnisse lähme die «natürliche» und individuell verschiedene Empfindung für das optimal Bekömmliche. Anlehnend an die rousseauistische Zivilisationstheorie geht Steiner von einem natürlichen Instinkt aus, den manchmal Kinder noch unbeeinträchtigt in sich trügen und den die (Forschungs-)Kultur zerstöre²⁴. Habe etwa ein Kind Würmer, so suche es «in der Natur draussen das Feld mit den gelben Rüben», weil es diese zur Heilung benötige²⁵. Gemäss Steiner weiss das Kind *von Natur aus*, was ihm gut tut. Nun zeichnet sich aber die menschliche Ernährung gemäss Eva Barlösius durch ein «Paradox der doppelten Zugehörigkeit» aus. Unter der Voraussetzung einer ausreichenden Lebensmittelversorgung kann sich der Mensch seine Nahrung selbst aussuchen. Er kann sich sowohl ausschliesslich mit Pflanzenkost als auch weitgehend carnivor ernähren. Dabei gilt es allerdings, gewissen physiologischen Erfordernissen gerecht zu werden, da sonst Mangelkrankheiten ausbrechen. Um diese zu vermeiden, errichtete der Mensch, so Barlösius, ein soziokulturelles Regelwerk des «richtigen» Essens²⁶. Und diese regelhaften Ernährungssitten unterliegen – wie der menschliche Körper generell²⁷ – dem historischen Wandel. Ausserdem müssen sie vermittelt werden; *von*

23 R. Steiner, *Ernährung und Bewusstsein*, S. 55.

24 Bereits Rousseau benutzt das Motiv der «falsch geeichten» Waage zur Versinnbildlichung der Verfälschung der Natur durch die Kultur. Vgl. Jean-Jacques Rousseau, *Emil oder Über die Erziehung*, Paderborn 1995 [1762], S. 146.

25 Rudolf Steiner, *Ernährungsfragen. Über das Verhältnis der Nahrungsmittel zum Menschen. Drei Vorträge gehalten vor den Arbeitern am Goetheanum in Dornach, 22. September 1923, 31. Juli und 2. August 1924*, Dornach 1956, S. 50f.

26 Eva Barlösius, *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*, Weinheim 1999, S. 28ff.

27 Vgl. z.B. Philipp Sarasin, *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers, 1765–1914*, Frankfurt a.M. 2001, S. 11ff.

Natur aus frisst allenfalls das Tier. Nach Jakob Tanner hat die «biologische Erklärung der Kultur», wie sie hier Steiner leistet, Tradition: Seit dem ausgehenden 18. Jahrhundert hätten immer wieder Autoren gemutmasst, «kulturelle Prägungen würden natürlichen Impulsen des menschlichen Körpers folgen», so Tanner²⁸.

Vermessen wurden im ausgehenden 19. Jahrhundert nicht nur die Nahrungsmittel sondern zunehmend auch das Körpergewicht, was im Rahmen des damaligen Statistikbooms kaum erstaunt. Anhand der Konstruktion des «Normalgewichts» lässt sich aufzeigen, wie sich das «Mass» als eine ehemals moralische Kategorie im Sinne der antiken Selbstsorge zu einer statistisch erfassbaren Grösse verschiebt. Zwar verlagerte sich das Bedeutungsfeld von «Mass» im Laufe der Zeit in den Bereich des Technischen, Berechenbaren und Verdateten. Die Kontinuität bestand und besteht jedoch in seiner Verflechtung mit der Selbstbeherrschung.

Zog bis um etwa 1900 nur ausgeprägte Fettleibigkeit das wissenschaftliche Augenmerk auf sich, richtete sich dieses ab diesem Zeitpunkt allmählich auf die Gesamtbevölkerung und ihren Körperrumfang, ihr Verhältnis zum respektive ihr Abweichen vom «Normalgewicht». Neu gab es nicht nur mehr den Gegensatz von «fett» und «wissenschaftlich irrelevant», sondern eine fein abgestufte Skala von «sehr dick» bis «untergewichtig», auf der jedes gewogene Individuum sein Prädikat erhielt. Bereits leichtes Abweichen konnte zum medizinisch bedenklichen Fall erhoben werden²⁹. Mittels statistischer Methoden wurde die Zone des «Normalen» eingeschränkt und die Medizin kam mit der Prävention von Übergewicht in den Genuss eines neuen Zuständigkeitsbereichs. Dieser erwies sich also umso wirkungsmächtiger, als dass grosse Teile der Bevölkerung (potenzielle) Patienten waren, zumal das «Normalgewicht» zunehmend gesenkt wurde³⁰. Statistik bildete nicht, wie sie zuweilen vorgab, lediglich ab, sondern trug zur Produktion von Normalität bei: Das «normale» Gewicht entsprach dabei nicht mehr dem Durchschnittsgewicht – einem Ist-Wert –, sondern mutierte mehr und mehr zum Soll-Wert³¹. Die allfällige Kundschaft wurde nicht nur zu Übergewichtigen vermessen, sondern

28 Jakob Tanner, *Fabrikarbeit. Ernährungswissenschaft, Industriearbeit und Volksernährung in der Schweiz 1890–1950*, Zürich 1999, S. 46.

29 Vgl. Eva Jaeggi, Christoph Klotter, *Essen ist keine Sünde. Ein Anti-Diät-Buch*, München 1996, S. 64f. Vgl. auch: Tilmann Habermas, *Heisshunger. Historische Bedingungen der Bulimia nervosa*, Frankfurt a.M. 1990, S. 164.

30 Vgl. T. Habermas, *op. cit.*, S. 10.

31 Vgl. Ph. Sarasin, *op. cit.*, S. 178. Gemäss Sarasin ist der Wille, «für den Körper eine 'Norm', einen Massstab zu konstruieren», bereits auf die 1830er Jahre zu datieren.

sie selbst konnte ihr Gewicht nun anhand von Gewichtstabellen vergleichen, sich auf der Skala verorten, ihre Übereinstimmung mit oder ihre Abweichung von der Norm ablesen.

Bereits Ende des 19. Jahrhunderts begannen Personenwaagen den öffentlichen Raum zu zieren (z.B. an Bahnhöfen und in Schwimmbädern) und wurden bald zum unentbehrlichen Utensil für den Privathaushalt. Überdies geriet in den zwanziger Jahren besonders das weibliche Geschlecht auf dem europäischen Kontinent in den Bannkreis der Schönheitskultur aus der Neuen Welt. Diese schmiegte sich um den wohlgeformten, schlanken Körper und wurde etwa durch die standardisierte Konfektionsmode, die Kosmetikindustrie, das Kino und Mannequins übermittelt³². Die Gewichtskontrolle wurde zu einer dezentralisierten und permanent stattfindenden Angelegenheit. Der Zeiger der Personenwaage oder das Kostüm, das sich nicht schliessen liess, waren unerbittliche Messvorrichtungen für die Selbstvergewisserung des «normalen», «gesunden» respektive «schönen» Gewichts. Ab 1900 visualisierte die Sorge um das «Normalgewicht» einerseits, dass man seine bürgerliche Pflicht zur Gesundheitsprävention ernst nahm, andererseits stellte sie eine Technologie der kontinuierlichen Selbstvergewisserung dar. Die Einhaltung des «Normalgewichts» verlieh (und verleiht) dem Willen zur Selbstkontrolle und -disziplin Sichtbarkeit, sie war (und ist) Fleisch gewordene Charakterstärke.

5. Charakteristika schweizerischer Ernährungsschriften zwischen 1890 und 1930

Die von mir analysierten ernährungstheoretischen Schriften gehen am ehesten einig in ihrer Kritik an überholten wissenschaftlichen Dogmen, deren Trägern und am wissenschaftlichen System insgesamt. Am schärfsten sind die Federn der «Häretiker» Rudolf Steiner³³ und Max Bircher-

32 Vgl. S. Merta, *op. cit.*, S. 307. Vgl. auch: A. Wirz, *op. cit.*, S. 198. Maren Möhring datiert den Beginn der «Fetischisierung und Konsumtion des Körpers», die sich bis in unsere Zeit fortsetzen, auf die zwanziger Jahre. Maren Möhring, *Marmorleiber. Körperbildung in der deutschen Nacktkultur (1890–1930)*, Köln 2004, S. 386f. Michel Foucault weist allerdings darauf hin, dass bereits die Selbstpraktiken der Antike neben der Beherrschung seiner selbst zum Zweck hatten, «dass man sich geniessen kann wie ein Ding, das man zugleich in Besitz und vor Augen hat». Michel Foucault, *Die Sorge um sich [Le souci de soi]*, Frankfurt a.M. 2002 [1984], S. 90.

33 «Nun, die Leber, die nimmt also da die Geschichte wahr mit dem Ptyalin, Pepsin, Trypsin – ich muss das schon so aussprechen, weil die Wissenschaft leider den Sachen so scheussliche Namen gegeben hat, und wenn man schon recht unsympathisch aufgenommen wird von der Wissenschaft [...], so würde die Wissenschaft schon ganz Kopf stehen, wenn man den Sachen neue Namen geben wollte; [...]» R. Steiner, *Naturgrundlagen der Ernährung*, S. 49.

Benner³⁴. Die Normalgewichtsdebatte wird in den untersuchten Quellen weder heftig noch eingehend geführt, obschon die Schriften zu einem Zeitpunkt entstanden sind, als der Diätbegriff zunehmend auch die ästhetische Dimension mit einschloss und der Schlankheitskult seinen ersten Höhepunkt erreichte. Geäussert werden Vorbehalte gegen das Voitsche Kostmass von 3000 Kilokalorien pro Tag für einen mittelschweren Mann bei mittelschwerer Arbeit und gegen die landläufige Meinung, die notwendige Bedingung für Leistungsfähigkeit sei die Vielesserei³⁵. Man ist sich aber nicht einig, was gegen zuviel Körperfett hilft. So verwirft etwa der Basler Physiologieprofessor Gustav von Bunge (1844–1920) die Vorstellung, dass zuviel Körpermasse auf eine übermässige Nahrungszufuhr zurückzuführen ist, gänzlich³⁶.

Auffällig sind die vielen Zweifel gegenüber konventionellen Messmethoden zur Bestimmung von Nahrungsmittelwertigkeiten, wie sie etwa Bircher-Benner³⁷ und indirekt auch Ida und Otto Schär äussern³⁸. Aus diesen Vorbehalten ist die Frage herauszulesen, was denn den Menschen respektive das Leben ausmache: Ob diese mittels chemikalischer und physikalischer Prinzipien erklärbar (mechanistische Position) oder ob noch andere Kräfte dafür massgebend seien (vitalistische Position).

34 «Bei dem grossen Widerstande, den die Göttin Natur jedem Eindringen in ihre Geheimnisse entgegensetzt, haben Naturwissenschaft und Biologie (Lebenslehre) mit manchem Irrtum ihren Fortschritt bezahlen müssen.» M. Bircher-Benner, *Eine neue Ernährungslehre*, S. 25.

35 Vgl. z.B. T. Christen, *op. cit.*, S. 15 und S. 57, sowie M. Bircher-Benner, *Ungeahnte Wirkungen falscher und richtiger Ernährung*, S. 75f.

36 Vgl. Gustav von Bunge, *Lehrbuch der Physiologie des Menschen*, Bd. 2: *Ernährung, Kreislauf, Athmung, Stoffwechsel in sechsundreissig Vorträgen*, 5. Aufl. des *Lehrbuches der physiologischen und pathologischen Chemie*, Leipzig 1901 [1887], S. 475.

37 Das Leben baut nach Bircher-Benner auf «Lichtenergie und ihren Farbenreichtum, nicht auf Eiweissstoffe, Kohlenhydrate und Fette, nicht auf Stickstoff, Wasserstoff, Kohlenstoff, [...]». M. Bircher-Benner, *Eine neue Ernährungslehre*, S. 78.

38 Otto und Ida Schär setzen auf die «moderne physikalische Chemie», spezifischer die Kolloidchemie, «die gerade bezüglich Ernährungsstoffbestandteilen eine überragende Rolle spielt. Die Natur als die unübertreffliche Lehrmeisterin in der Energieökonomie, vorbildlich sogar in der Technik, braucht solche Stoffe nur in Minimalmengen deshalb, weil in ihnen sehr grosse Kräfte verborgen liegen, die sofort und unmittelbar mobilisierbar sind. Allerdings findet man in den bekannten Tabellen der Gehaltszahlen darüber keine Angaben. Man wäre über deren Winzigkeit enttäuscht.» Otto Schär, Ida Schär, *Handbuch der praktischen modernen Krankenernährung*, Laufenburg 1927, S. 3f. Otto Schär war Spezialarzt für Konstitutions-, Ernährungs- und Nervenleiden und ausserdem leitender Arzt in einem Kurheim und einem balneologischen Institut in Biel. «Fräulein Ida Schär» war, wie dem Titelblatt zu entnehmen ist, von Beruf «diplomierte Haushaltungslehrerin». Das verwandtschaftliche Verhältnis zum Mitverfasser ist der Quelle nicht zu entnehmen.

Die moderne Ernährungssorge ist durch einen Säkularisierungsschub gekennzeichnet³⁹. Sie scheint sich mehr zu einer Praxis «innerhalb der Welt und ihrer Ordnungen» (Max Weber) verlagert zu haben, ohne allerdings dabei ihr religiöses Erbe vollständig eingebüsst zu haben. So weiss zum Beispiel Theophil Christen:

«Viele Anhänger Fletcher's bringen es dazu, dass sie auch kein Klosettpapier benötigen. Ein brauner Streifen auf dem Papier ist ihnen ein untrügliches Zeichen, dass der Darm nicht seine ganze Schuldigkeit getan hat. Der Mensch soll eben nicht nur auswendig, sondern auch in diesem Stück inwendig rein sein.»⁴⁰

In diesem Zeugnis eines «physiologischen Purismus» – wie man es bezeichnen könnte – zeigt sich, dass der Darm die Seele als das für die Moral relevante «Organ» zwar verdrängt hat. Dennoch zeichnet sich dieses Statement durch einen religiös-dogmatischen Duktus aus. Auch nach der flächendeckenden thermodynamischen «Infiltrierung» der Nahrungsaufnahme – durch ihre Verwissenschaftlichung im Allgemeinen – ging diese ihrer religiös motivierten Verhaltensweisen und Denkkategorien nicht verlustig. Einen Ofen mit zuviel (minderwertigem) Brennmaterial zu heizen, ist gewiss irrationell und will aus diesem Grund auch vermieden werden. Wie soll aber in diesem energetischen Modell das die menschliche «Überfütterung» zweifelsohne oft begleitende schlechte Gewissen verwertet werden? Religiöse Metaphern eignen sich dazu, Leerstellen solcher Beschaffenheit auszufüllen⁴¹.

Als Leit motive unter den Schlagworten «Volksernährung» und «Ernährung im 'Kampf der Kulturen'» lassen sich als gemeinsame Bestrebungen die Bewahrung der «Volkskraft» (und Wehrkraft) und die Abwehr der (vermeintlich) fortschreitenden Degeneration erkennen⁴².

39 Diese Tendenz wird bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts eingeleitet. So übernahm damals nach Claudia Honegger die moralische Physiologie die Funktion der Moralthologie als «zentrale kulturelle Definitionsmacht». Claudia Honegger, *Die Ordnung der Geschlechter. Die Wissenschaft vom Menschen und das Weib, 1750–1850*, München 1996, S. IX.

40 Th. Christen, *op. cit.*, S. 51. Der Amerikaner Horace Fletcher (1849–1919) legte das Fundament der «Kaukultbewegung», die auch in Europa viel Zuspruch fand. Gemäss seiner Theorie führt eine umfangreiche Kautätigkeit zu schnellerem Erreichen der Sättigungsgrenze und zur Entlastung der Darmarbeit.

41 Die religiöse Aufladung der Rede über Diäten fällt noch heute ins Auge: Diätpäpste und Ernährungsapostel halten ihre Zeigefinger hoch und in Kur- und Wellnesshotels werden Esssünden abgebüsst.

42 «Dieses Versagen zeigt sich in der Zunahme und Überfüllung der Irrenhäuser in den extremen Fällen, in einer Reihe anderer in der Entstehung von Konstitutionskrankheiten, für welche dann die folgenden Generationen so hart büssen müssen, da sie bereits mit einem verringerten Kapital von Nervenkraft den Kampf um das Dasein wieder aufnehmen müssen.» Otto Schär, *Materialien für eine rationelle und billige Ernährung*, Zürich 1911, S. 76. Hervorhebung durch N.B. Jakob Tanner weist darauf hin, dass die «rationelle Volksernährung» gegen Ende des 19. Jahrhunderts verstärkt mit sozialdarwinistischem

Dies hat durch eine Rückbesinnung auf die einfache, vitaminreiche und kostengünstige Ernährung der «Bauernsamen» und durch den Verzicht von Nachahmung adliger Esssitten (Losigkeiten) zu geschehen⁴³. Der ohnehin mit Blaublütigkeit assoziierte Genuss, die Lust am Essen, habe bei der Ernährung nicht im Vordergrund zu stehen⁴⁴ – auch diese moralische Maxime trägt noch die Spuren biblischer Dogmen. Sinngemäss sind Genussmittel, die falsche Erwartungen wecken und verheerende Folgen zeitigen, zu vermeiden⁴⁵. Hier fordert die bürgerliche Selbstbescheidung die aristokratische Masslosigkeit zum Duell.

Die fortschreitende industrielle Verarbeitung von Lebensmitteln entziehe diesen durch den dabei entstehenden Verlust an Nährwert das Leben und verfeinere sie so zu Mitteln ohne Zweck⁴⁶: Weisses Zucker, Weissbrot – das Essentielle stecke im abgetrennten «Abfall» (z.B. in der Kleie). Dabei seien schlechte Zähne nur eines der zahlreichen zivilisatorischen Übel⁴⁷. (Pseudo-)Ethnologische Betrachtungen offenbaren einerseits Anerkennung für Angehörige anderer Völkstämme – wie etwa der asketischen Japaner – oder Selbstkritik⁴⁸. Andererseits manifestie-

Gedankengut motiviert, «mit eugenischen und rassenhygienischen Massnahmen» verknüpft «und in ein staatlich-sozialpolitisches Dispositiv zur 'Wehrhaftmachung des Volkes' und zur biologischen Aufrüstung des 'gesunden Volkskörpers' integriert» wurde. Jakob Tanner, «Der Mensch ist, was er isst. Ernährungsmythen und Wandel der Esskultur», in: *Historische Anthropologie*, Jg. 4, H. 3 (1996), S. 415.

43 Siehe Kapitel 2.

44 Otto Schär argumentiert, Essen müsse nicht unbedingt mit Genuss verbunden sein. Wer sich ansonsten genügend zu laben verstehe, erkenne leichter, dass das Wohlempfinden beim Essen sekundär sei. Vgl. Otto Schär, *Es wird reichen! Billigeres «Fleisch» für jedermann. Hilfe in schwerer Zeit*, Olten 1915, S. 6.

45 Gegeisselt werden seitens des Müesli-Doktors Fleischextrakt, Schokolade, Haferkakao, Eisenkognak [sic!], Malaga mit Ei, Wein, Kaffee und Zucker. Vgl. M. Bircher-Benner, *Leistungsfähigkeit und Nahrung*, S. 8ff.

46 Vgl. z.B. M. Bircher-Benner, *Ernährungskrankheiten*, S. 79, und G. Bunge, *op. cit.*, S. 132.

47 «Das Eisen der Cerealien steckt in den Schalen. Die Weizenkleie enthält 5mal soviel Eisen wie das Weizenmehl. [...] Das Kleienbrot hat einen 4fachen Vorzug vor dem Weissbrot: 1. ist es eisenreicher, 2. ist es kalkreicher [...], 3. regt es durch seinen Cellulosegehalt die Darmperistaltik an [...], 4. reinigt es die Zähne.» G. Bunge, *op. cit.*, S. 490.

48 «Die Buddhisten, die den grössten Teil der chinesischen Bevölkerung ausmachen, verdammen jede Fleischkost. Die staunenswerten Leistungen physischer und geistiger Natur der Japaner mit ihrer ganz unwissenschaftlichen, kärglichen Ernährung ist jedermann bekannt geworden im letzten russisch-japanischen Kriege.» Otto Schär, *Materialien für eine rationelle und billige Ernährung*, S. 97. Oder: «Die Fresserei der Römer in der Zeit vor dem Zerfalle ist geschichtlich berühmt, aber niemand erinnert sich im rechten Augenblick und handelt danach. Wenn wir einmal dahin gelangen, die birmanischen Buddhisten zu bewundern, welche alle jungen Männer, statt sie militärisch zu drillen, ein Jahr lang der Lebensweisheit einer einzigen, erbettelten, täglichen Mahlzeit vor 9 Uhr vormittags dienen liessen, dann hat die Stunde des Wendepunktes nicht nur viele körperlichen Leiden, sondern auch für unser unfriedfertiges Gemeinschaftsleben geschlagen. Vorläufig aber lacht der Europäer über solche Völker und sieht selbstbewundernd auf sie herab.» M. Bircher-Benner, *Ernährungskrankheiten* 1927, S. 115f.

ren sich diskriminierende bis rassistische Töne⁴⁹, Überfremdungs- sowie Verlustängste. Auf dem Spiel steht nichts weniger als die europäische Hegemonie – doch das träge gewordene Europa wähne sich in Sicherheit und blicke herablassend auf Volksgruppen herab, die sich, seit langem unterschätzt, durch asketischen Lebenswandel aufgerüstet haben und den im Mittagsschlaf schlummernden Westen hinterrücks überfallen werden. Das im Krieg überwältigte Russland liefere nur einen Vorgeschmack, so prophezeien es die warnenden Stimmen Bircher-Benners und Otto Schärs.

In geschlechtsspezifischer Hinsicht präsentieren die Quellen ein widersprüchliches Bild: Dass sich die Ernährungstheoretiker mit ihren Anliegen besonders an die Frauen wenden, sich bei ihnen einschmeicheln, indem sie ihr visionäres Gespür hervorheben⁵⁰, kann nicht darüber hinwegtäuschen, dass sie von konventionellen Geschlechterkategorien ausgehen, die für den Mann den Bereich des theoretischen Wissens und für die Frau jenen der Erfahrung vorsehen. Diese Aufgabenteilung schlägt sich auch in zeitgenössischen Kochbüchern nieder, in denen der Wissenschaftler mit einem Vorwort den umfangreicheren, von weiblicher Hand verfassten Rezeptteil einleitet⁵¹. Stecken die klischeierten Vorstellungen bei Bircher-Benner zuweilen noch unter dem Deckmantel der Beweihräucherung weiblichen Engagements, treten sie bei Otto Schär weitgehend offen zutage:

«Wo die Hausfrau, die das Glück von Mann und Kindern in der Hand hat und auch den Willen, dasselbe nicht den Zufälligkeiten von Klatschsucht, Eigennutz, Eitelkeit, Selbstüberhebung, Sensationslust angeblich guter Freundinnen anzuvertrauen, zielbewusst bei der Ernährung anfängt, löst sie nicht nur im

49 «Fassen Sie einmal den Nationalcharakter des russischen Bauern, wie er heute ist, und den des Engländers ins Auge. Der russische Bauer wird das Ich so wenig wie möglich betonen. Bei dem Engländer ist das Gegenteil der Fall. Das findet schon einen rein äusserlichen Ausdruck in der Schreibweise. Der Engländer schreibt das Ich gross. Geht man diesem Sachverhalt weiter nach, so findet man, dass in England fünfmal soviel Zucker konsumiert wird wie in Russland. Hier zeigt sich also wiederum die gegenseitige Entsprechung von Verdauungstätigkeit und Denktätigkeit. Der Vorgang, welcher in der Verdauung durch Zuführung einer grösseren Menge von Zucker bewirkt wird, hat im oberen Menschen sein Korrelat in einer stärkeren Selbständigkeit der Denkfunktion.» R. Steiner, *Naturgrundlagen*, S. 41.

50 «Die Frau, Mutter und Hüterin des Herdes, hat durch alle Irrlehren hindurch mit zäher Kraft den Wert der grünen Beigaben zum Tische, auch die Salate und frischen Früchte, letztere namentlich für ihre Kinder, verteidigt. Es gereicht ihr dies dem Irrlichtverstande des Mannes gegenüber zu hoher Ehre. Ihnen, meine verehrten Zuhörerinnen, ist in unserem Vaterlande die Ausbildung der heranwachsenden Frauengeneration anvertraut.» M. Bircher-Benner, *Eine neue Ernährungslehre*, S. 98.

51 Max Bircher-Benner, «Geleitwort», in: Berta Brupbacher-Bircher, *Das Wendepunkt-Kochbuch. 545 fleischlose Rezepte und 337 Speisezetteln*, Zürich 1927, S. 7–16.

Kleinen ein schönes Stück soziale Frage, sondern spart an sonst ganz unnütz verschwendeten Nervenkräften zu ihrem und ihrer Nachkommen Nutzen.»⁵²

6. Einige Schlüsse und Ausblicke

«Aber werden nicht auch wir zu solchen armen Gesundheitssklaven, wenn wir künftig ängstlich unsere 50 Gramm täglichen Eiweissbedarfes abwägen sollen?»⁵³

Diese Frage stellt Theophil Christen im Jahr 1912 und führt dabei – wie Rudolf Steiner mit seiner Anekdote – in den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts die Gesundheitssorge als fixe Idee als Beispiel für eine negative Zukunftsutopie vor Augen. Heute gibt es ein (umstrittenes) psychiatrisches Krankheitsbild, das dieses Phänomen umreisst: die Orthorexie (*Orthorexia nervosa*). Seit 1997 wird mit diesem Begriff die Sucht, sich «gesund» zu ernähren, bezeichnet⁵⁴. Davon Betroffene vermessen minutiös, wobei der (vermeintlich) gesunde Effekt von Nahrungsmitteln als prinzipielles Kriterium dient. Die Lust am Essen tritt dabei zunehmend in den Hintergrund. Da infolge der wissenschaftlichen Ausdifferenzierung des Gesamtphänomens Essen mit jeweils verschiedenen methodischen, theoretischen und begrifflichen Zugängen⁵⁵ «das Reden über Ernährung immer kakophonischer»⁵⁶ wurde, unterliegen die Definition dessen, was «richtig» ist, und damit auch die Orientierungshilfen zur Ausgestaltung von Essplänen einer permanenten Revision. Diese vollzieht sich vor dem Hintergrund einer unablässigen Produktionssteigerung von Ernährungsinformationen – Hilfeangebote für eine «freie» Entscheidungsfindung. Die Unersättlichkeit der Orthorektischen bezieht sich denn auch vor allem auf ihren Informationshunger. Oder anders ausgedrückt: Das Informationszeitalter gibt den Problemen rund um die Nahrungsaufnahme ein neues Gesicht.

52 O. Schär, *Es wird reichen!*, S. 53.

53 T. Christen, *op. cit.*, S. 37.

54 Vgl. Ute Mader, «Orthorexie – Die Sucht, sich ‘gesund’ zu ernähren», in: *Deutsche Medizinische Wochenschrift*, Bd. 129, Nr. 14 (2004), S. 728. Der kurze Artikel von Ute Mader ist einer von zehn – teilweise auch kritischen – Beiträgen, die in der Medizinischen Datenbank «Pubmed» zwischen 2002 und 2007 unter dem Stichwort «Orthorexia» verzeichnet sind. Vgl. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?otool=unibaslib> (Oktober 2007). Dabei ist zu beachten, dass die Orthorexie in der 2004 erschienenen deutschen Übersetzung des von der American Psychiatric Association herausgegebenen *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (Zitiertitel: DSM-IV-TR) nicht verzeichnet ist. Entweder ist ihre Eigenständigkeit als Essstörung bzw. die Existenz überhaupt umstritten, oder die Forschungslage ist noch unausgereift, was hier nicht entschieden werden kann. American Psychiatric Association (Hg.): *Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen*. Textrevision – DSM-IV-TR, Göttingen 2003.

55 Vgl. E. Barlösius, *Soziologie*, S. 20.

56 A. Wirz, *op. cit.*, S. 12.

Weit bekanntere Essstörungen sind die Anorexie und die Bulimie, die der Lebensmittelchemiker Udo Pollmer und die Biologin Susanne Warmuth als indirekte und unintendierte Konsequenzen der Ernährungsaufklärung einstufen⁵⁷. Das Krankheitsbild der Magersucht wurde anfangs der 1870er Jahre fast gleichzeitig von Ernest Charles Lasègue und William Whitey Gull begründet. Eine Verbreitung der Krankheit lässt sich jedoch erst in den zwanziger und sechziger Jahren des 20. Jahrhunderts feststellen, zugleich Höhepunkte des modernen Schlankheitskults⁵⁸. Im Unterschied zum Fasten im Mittelalter sind für die moderne Nahrungsentsagung die damals expandierenden Orientierungshilfen respektive Messvorrichtungen (u.a. Körperwaagen, Gewichts- und Kalorientabellen) spezifisch. Tilmann Habermas konstatiert eine Gleichzeitigkeit für die Ausbreitung der Krankheit und jene der Gewichtsnormen sowie den daraus resultierenden «Selbsttechnologien» zur Überprüfung und Einhaltung des Körpergewichts⁵⁹. Seiner Aussage zufolge findet die Auseinandersetzung nicht mehr mit einem religiösen, sondern mit einem wissenschaftlich wesentlich mitgeprägten Dogma statt:

«Heutige Jugendliche kämpfen nicht mehr mit dem Teufel, der in ihnen steckt, sondern meistern ihren Körper, indem sie ihn einer metrischen Optik unterwerfen, sein Gewicht und seine Leistungen zählen, in Gramm, Kalorien und Metern pro Sekunde.»⁶⁰

Habermas stellt den ehemals verdeckten, ins Korsett eingepassten und geformten weiblichen Körper dem modernen nackten, durch Nahrungseinschränkung getrimmten als Muster verschiedener «Zivilisationstechniken» gegenüber⁶¹. Er folgert, je mehr die Mode es fordere, den «Körper ungestützt und ungeschützt» zu präsentieren, desto stärker werde Übergewicht sanktioniert⁶². Möglicherweise erwies sich das Korsett also

57 Vgl. Udo Pollmer, Susanne Warmuth: *Lexikon der populären Ernährungssirrtümer. Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Alkohol bis Zucker*, 5. Aufl., München 2005, S. 206.

58 Vgl. S. Merta, *op. cit.*, S. 302 und 317.

59 Vgl. Tilmann Habermas, *Zur Geschichte der Magersucht. Eine medizinpsychologische Rekonstruktion*, Frankfurt 1994, S. 153. Habermas beschränkt seine Beobachtung auf den Zeitraum vor den 1970er Jahren. Als «Technologien des Selbst» bezeichnet Foucault solche Praktiken, «die es dem Einzelnen ermöglichen, aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe von Operationen an seinem Körper oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, dass er einen gewissen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt. Michel Foucault: «Technologien des Selbst», in: Luther H. Martin, Huck Gutman, Patrick H. Hutton (Hg.), *Technologien des Selbst [Technologies of the self]*, Frankfurt a.M. 1993 [1988], S. 26.

60 T. Habermas, *Magersucht*, S. 50.

61 T. Habermas, *Magersucht*, S. 192ff.

62 T. Habermas, *Heißhunger*, S. 168.

zu jenem Zeitpunkt als obsolet, als das Streben nach einem schlanken Körperideal massenkonform und die Form durch eine Norm ersetzt wurde: Statt Einschnürung von aussen, Einpassung in die – nunmehr unsichtbare – internalisierte Prägung⁶³. In diesem Sinne – vom Fremd- zum Selbstzwang – definiert Norbert Elias den Zivilisationsprozess:

«Der gesellschaftliche Standard, in dem der Einzelne zunächst von aussen, durch Fremdzwang, eingepasst worden ist, reproduziert sich schliesslich in ihm mehr oder weniger reibungslos durch Selbstzwang, der bis zu einem gewissen Grade arbeitet, auch wenn er es in seinem Bewusstsein nicht wünscht.»⁶⁴

Doch die Normen und daraus resultierenden Zwänge produzieren nicht nur Untergewichtige, sondern zunehmend auch Übergewichtige beziehungsweise Fettleibige. Wobei sich das medizinische Augenmerk in den letzten Jahren immer stärker auf die davon (auch bereits in geringem Masse) Betroffenen richtet. Dies ist nicht nur der Nachweis für eine intensivierete Forschungstätigkeit auf diesem Gebiet sondern auch für die Flexibilität des Normalen und des Pathologischen⁶⁵.

Bezüglich der individuellen Ausgestaltung ihrer Diätprogramme scheinen «Gewichtshüter» wie die «Weight Watchers» visionär zu sein, betrachtet man aktuelle und zukünftige ernährungswissenschaftliche Tendenzen, wie sie Norbert F. Pötzl in der Zeitschrift «Der Spiegel» vorstellt: Nutrigenomiker entschlüsseln den genetischen Code und prognostizieren ihren «Patienten» sozusagen die leibliche Zukunft. Zur Vorbeugung der ererbten Prädestination, z.B. Fettleibigkeit oder Diabetes, konstruieren sie einen auf das «individuelle Erbgut massgeschneider-ten» Ernährungsplan. Eine für alle Menschen gleichermassen bekömmliche Ernährungsart sei nicht realistisch. Bereits heute sei bekannt, dass Cholesterin individuell unterschiedliche Reaktionen bewirke und dass, wer einen hohen Blutdruck habe, nicht unbedingt den Salzkonsum verringern müsse. Rudi Balling, Wissenschaftlicher Geschäftsführer der Gesellschaft für Biotechnologische Forschung in Braunschweig, ist jedenfalls davon überzeugt, dass «gewisse genetisch bedingte Krankheiten [...] durch die Ernährung beeinflusst werden» können⁶⁶. Hier wird der Nahrungsaufnahme jener Stellenwert für medizinische Belange

63 Noch heute bezeichnet sich gemeinhin als «in Form» oder «fit», wer sich durch Diät oder Sport einen schlanken Körper antrainiert hat.

64 Norbert Elias, *Über den Prozess der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen*, 1. Bd.: *Wandlungen des Verhaltens in den weltlichen Oberschichten des Abendlandes*, 14. Aufl., Frankfurt a.M. 1989 [1939], S. 173f.

65 Vgl. dazu ausführlich: Jürgen Link, *Versuch über den Normalismus. Wie Normalität produziert wird*, 2., aktual. und erw. Aufl., Opladen 1999 [1997], S. 75ff., 202ff., 276, 283 und 312.

66 Norbert F. Pötzl: «Lust statt Frust», in: *Der Spiegel*, Ausg. 25 (2005), S. 82.

beigemessen, den Max Bircher-Benner bereits vor rund hundert Jahren postuliert hatte. Generell kann der Bogen um hundert Jahre zurückgeschlagen werden, als die unwissenschaftlichen Naturheiler den systematisierten diätetischen Programmen der «Schulmediziner» individuell auf den Patienten abgestimmte Diäten entgegensetzten.

Elisabeth Meyer-Renschhausen und Albert Wirz mutmassen, dass der Schöpfer des Birchermüeslis den wichtigsten schweizerischen Beitrag zum postmodernen Lifestyle geliefert habe⁶⁷. In der Tat erweist sich seine Pflanzenkost als besonders nachhaltig in ihrer Rezeption, wie folgendes Beispiel demonstriert:

«Amerikas Prominente wie Madonna, Sting und Demi Moore setzen auf Ungekochtes – ‘Raw Food’ heisst dieses Trend-Essen. Das gibt es zum Beispiel bei ‘Bonobo’s’, dem ‘Natural Foods Restaurant’. ‘Vitamine und Mineralien werden durch Hitze verändert’, erklärt Betreiber David Norman, und deshalb darf das Thermometer bei der Zubereitung nicht mehr als 48 Grad Celsius anzeigen. Klar, dass alle Produkte aus biologischem Anbau stammen und der Einkauf die örtlichen Farmer unterstützt. Auch Salz, Zucker oder prozessierte und gekochte Fette sind tabu. Dafür kommen natürliche Süßmacher wie Datteln zur Anwendung, und auch Meersalz.»⁶⁸

Den Weg in die entgegengesetzte Richtung, weg von der Natur und hin zum Künstlichen beziehungsweise zur Kunst, beschreitet die Molekulargastronomie, ein Projekt in Zusammenarbeit zwischen (Spitzen-) Köchen und Physikern oder Chemikern mit der Idee, Nahrungsmittel und ihre Kombinationsmöglichkeiten zu dekonstruieren. Das «Prinzip des Nahrungsintegrals»⁶⁹ wird dabei umgestossen, Lebensmittel in ihre Bestandteile zersetzt und diese mit Hilfe weit vielfältigerer Verfahren als es die üblichen Kochmethoden (u.a. Garen, Braten, Backen) sind, neu arrangiert – ein Spiel mit geschmacklichen, farblichen und konsistenzbedingten Erwartungshaltungen der Gäste⁷⁰. Dabei ist festzuhalten, dass bereits Bircher-Benners Zeitgenosse John Harvey Kellogg seine «Sanitariumsküche» als kulinarisches Laboratorium bezeichnete.

67 Vgl. Elisabeth Meyer-Renschhausen, Albert Wirz, «Dietetics, health reform and social order. Vegetarianism as a moral physiology. The example of Maximilian Bircher-Benner (1867–1939)», in: *Medical history*, 43 (1999), S. 334.

68 *NZZ am Sonntag*, 26. Februar (2006), S. 74.

69 Mit dem «Prinzip des Nahrungsintegrals» meint Bircher-Benner, dass ein Lebensmittel möglichst unbehandelt verwertet werden sollte, da es in dieser Form am ehesten alles für den Menschen Notwendige beinhalte. Es handle sich dabei um «eine Weisheit, die das Leben bis in seine verborgensten Geheimnisse hinein kennt, aufgebaut und in vollkommenen Qualitäten und Verhältnissen zusammengestellt hat». M. Bircher-Benner, *Eine neue Ernährungslehre*, S. 73f.

70 Vgl. Thomas Häusler, «Die Jagd nach den perfekten Fritten», in: *Zeit online*, 5. August, Nr. 33 (2004): www.zeit.de (Juli 2006).

Seine Köche sollten ebenso exakt vorgehen wie Apotheker und Chemiker im Labor⁷¹.

Doch dieses Kapitel gehört in den Bereich der Kochkunst der besonderen Art. Ein Blick auf die aktuellen Ernährungsempfehlungen für die alltägliche Küche zeigt, dass der Transfer des antiken medizinischen Erbes – im 19. Jahrhundert aus der wissenschaftlichen Medizin verdrängt und von den alternativen Ernährungsreformern hartnäckig weiter transportiert – ins 21. Jahrhundert stattgefunden hat. So kommt der Prävention wieder ein höherer Stellenwert zu: Gesunden wie Kranken wird eine ausgewogene Vollwertkost empfohlen. Der gemeinsame Nenner heutiger Ernährungsempfehlungen lautet auf Vollkornprodukte, mehr und möglichst frische Gemüse und Obst⁷², wenig Fleisch und Salz sowie eine Einschränkung des Genussmittelkonsums wie Kaffee, Alkohol und Zucker⁷³. Auch die Wurzeln des Attributs «ausgewogen», das heute quasi in jeder Rede über «richtige» Ernährung auftaucht, reichen trotz der hier aufgezeigten Bedeutungsverschiebung ins *Vermessene* zurück in die antike Philosophie der Diätetik. In einer am «Natürlichen» ausgerichteten Diät – oder was auch immer man damit assoziiert – sah und sieht man einen wirksamen Schutz gegen durch die Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten im Zuge der Industrialisierung bedingte Zivilisationskrankheiten.

Wie bereits um die vorletzte Jahrhundertwende scheint das Bedürfnis nach Rückbesinnung aufs Ursprüngliche, Natürliche, Unverfälschte in der Gegenwart wieder zugenommen zu haben. Die Lebensmittelgrossverteiler tragen diesem durch die Kreation zahlreicher Labels (u.a. mit den Zusätzen «Natura-», «Bio-», «Alpen-») Rechnung⁷⁴. Ein Beispiel dafür sind etwa die von Coop unter der Marke «Bonne Maman» verkauften Desserts und Konfitüren⁷⁵. Deren rotweiss karierte Deckel erinnern an all die fürsorglichen Mütter, die vor langer Zeit einmal für ihre Lieben stundenlang Früchte eingekocht haben und die heute ihre Bestimmung vergessen zu haben scheinen. An ihrer statt und unter ihrem Etikett kocht nun die Nahrungsmittelindustrie, die von den sich emanzipierenden Müttern profitiert hat, ihnen aber mit der Aktion

71 A. Wirz, *op. cit.*, o.S., Abb. 24.

72 Die aktuelle Formel der «Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung» lautet: «5 am Tag in verschiedenen Farben».

73 Vgl. www.sge-ssn.ch > Lebensmittelpyramide > Empfehlungen zum genussvollen Essen und Trinken (Oktober 2007).

74 Vgl. A. Wirz, *op. cit.*, S. 208.

75 Vgl. www.coop.ch > Gesamtsuche unter dem Stichwort «Bonne Maman» (Oktober 2007).

«Bonne Maman» zugleich den Vorwurf der Vernachlässigung ihrer Pflichten einhandelt. Die Funktion derartiger Lebensmittel ist eine sinnstiftende: Sie sollen in einer entintimisierten, desorientierten und uneinheitlichen Welt dem Selbst die Illusion von Harmonie und Ganzheit⁷⁶ vermitteln – und die kindliche Unschuld an Mutters Brust respektive jene, die im Paradies den Menschen noch eigen gewesen sein soll.

⁷⁶ Philipp Sarasin erläutert in seiner Darlegung der Diskurstheorie Jacques Lacans Subjektbegriff wie folgt: «Das Subjekt definiere sich durch seinen Mangel an Ganzheit und sein Begehren, diese herzustellen.» Vgl. P. Sarasin, «Diskurstheorie und Geschichtswissenschaft», in: Reiner Keller et al., *Handbuch sozialwissenschaftlicher Diskursanalyse*, Bd. 1: *Theorien und Methoden*, Wiesbaden 2001, S. 70.