

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
Erster Teil:	
Entwicklungsstränge der modernen Diätkost	
Das magisch anziehende Dreieck:	
Naturheilbewegung, Vegetarismus, Lebensreform	19
Was verstand man im 19. Jahrhundert unter »Naturheilung«? 19 – Rousseaus Naturismustheorie als weltanschauliches Tableau für Naturheiler und Lebensreformer 21 – Die Wiederentdeckung von Hydrotherapie und Diätetik sowie die Folgen 23 – Zur Genese bürgerlicher Vegetarismusvereine 35 – Die »Kurpfuscherfrage« oder die erbitterte Schlacht zwischen »Schulmedizinern« und »Naturärzten« 45 – Gruppierungen und Entwicklungstendenzen der Lebensreformbewegung 50 – Von der Theorie zur Praxis: Die Siedlungsgemeinschaft Ascona auf dem Monte Verità 54	
Die Entfaltung der Ernährungsreformbewegung	
in Idee und Realität	59
Zeitgenössische Vorstellungen über die Notwendigkeit einer totalen Ernährungsumstellung 59 – Die Haigsche Harnsäureverschlackung als Basis der Diätvorschläge 64 – Der erste Schritt vom vegetarischen Kochen zur »Voll-	

wertkost« 67 – Die verschiedenen Vollkornbrotarten 69 – Rohköstler oder »Kohlrabiapostel«: Die Sonnenlichtlehre Bircher-Benners und die Erfindung des »Müsli« 74 – Die Mesotrophie und Vollwertlehre Kollaths 78 – Die Nährsalzbewegung: Die Theorie der diätetischen Blutentmischung oder die »Dysämielehre« Lahmanns 80 – Bergs »Heinzelmännchen« unter den Nährstoffen 83 – Röses Ideal eines mineralstofffreien Trinkwassers und einer basenüberschüssigen Nahrung 86 – Der »Fletcherismus« oder die amerikanische Kaukultbewegung 88 – Mikkel Hindhedes Ideen im Brennpunkt der heiß diskutierten »Eiweißfrage« 91 – Die »Null-Diät« als neues Fastenrezept 95 – Die Entwicklungsgeschichte des Reformhauses 101 – Die Reformwarenproduktion 106 – Reaktionen der Ernährungswissenschaften auf die Diätreformbestrebungen 111

Kampfstrategien gegen den zu »fetten Leib« 123

Diättherapien der alten Griechen und ihre Entwicklung bis zur Neuzeit 123 – Strategien des 18. und frühen 19. Jahrhunderts: Flemyn, Jaeger, Graefe, Wadd 129 – »Leichte« Nahrung – was ist das? 131 – Zur Geschichte der ärztlichen Entfettungsmethoden in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts 133 – Die »Bantingkur« nach Harvey und Vogel 137 – Brillat-Savarin, Gollmann und die französische Entfettungstradition 139 – Ebsteins Ratschläge zur Bekämpfung des Übergewichts 142 – Die modischen Milchkuren 144 – Die »neue Banting-Cur« nach Wiel 145 – Oertels Rezepte zur Gewichtsreduzierung mittelst Wasserentziehung 147 – Die Schweningerkur 151 – Die Entfettungsmethode nach Demuth 153 – Zur Problematik der Messung des Normalgewichts 156 – Rosenfelds Kritik an den Entfettungskuren 160 – Das Vordringen der Kalorienlehre in die Entfettungstherapie 163 – Ewalds Diättherapie 170 – Andere ärztliche Therapien gegen das Übergewicht 172 – Schilddrüsenpräparate und »Entfettungsmittel« 174 – Entfettungsbehandlungen mit Elektrizität 177 – Die Mineralwasser- bzw. Brunnenkuren in Karlsbad, Marienbad und Homburg 179 – Die wachsende Systematisierung und Differenzierung der Diätkost 191

Exkurs: Führte Diät halten schon damals zu Essstörungen? 196

Anorexia (Magersucht) 198 – Adipositas (Fettsucht) 203 – Bulimia nervosa (Fress- und Brechsucht) 205

Zweiter Teil: Zur Renaissance einer ganzheitlichen Körperkultur

Zu Bewusstsein und Geschichte des menschlichen Körpers	215
Definitorische Anmerkungen zum Körpervokabular 215 – Körpergeschichte im Umriss 220	
Körperkulturbewegungen als »Pfadfinder« zum modernen Gesundheits- und Körperbewusstsein	248
Die Lichtluftbadebewegung 249 – Von der naturheilkundlichen Lichtluft- therapie zur Nacktkultur 251 – Die Einrichtung von Freiluftstätten 259 – Die internationale und deutsche Kleiderreformbewegung 265 – Die Auseinan- dersetzung mit den Eigenschaften der Woll- und Baumwollstoffe 272 – Die Erfolge der Jaeger-Wolle 276 – Künstlerkleider 281 – Der Einfluss der Frauen- bewegung auf die Kleiderreform 282 – Die neue Gesundheitskleidung der »Wandervögel« und anderer Jugendgruppen 286 – Reaktionen der Öffentl- ichkeit auf die Reformmode 287 – Die Pariser Reformmode und die beginnende Versportlichung der Kleidung 288 – Die deutsche Sport- und Spielbewe- gung 294 – Körperkulturbewegungen und ihre Initiatoren 298 – Anfänge und Ausbildung der Heilgymnastik 300 – Gymnastik als neuer ästhetischer Lebensstil 304 – Die Delsartik oder das neue dynamische Element in der Gymnastik 307 – Die Rhythmusbewegung: Émile Jaques-Dalcrozes Harmonie- lehre 315 – Vom Nackttanz zum Ausdruckstanz 319 – Gymnastik und Tanz in der Gartenstadtsiedlung Hellerau bei Dresden 323 – Die angelsächsische »Fitness«-Bewegung: Der Kraftsport als Heiltherapie 328 – Die Schlankheits- gymnastik in ihren Absichten und Wirkungen 340	
Fazit	363
Kulturelle Wandlungsprozesse als Motor des modernen Schlankheitskults 363 – Erste naturheilkundliche Diät-, Fasten- und Fitnessratgeber 366 – Lebens- reformer als Hersteller und Vertreiber von Diätwaren und Fitnessgeräten 371 – Reformdiätkost kontra »Fleischdiäten« als Entfettungsmittel 371 – Zur Be- griffsgeschichte des Körperbewusstseins 374 – Körperkulturbewegungen als Genesebedingungen des Schlankheitskults 375 – Lebensreformer als Initia- toren der Fitness- und Wellnessbewegung 377 – Diätkost und Körperkultur im	

Dienste eines neuen Schönheitsideals 379 – »Der Krieg gegen den Speck« oder »Fettphobia« – Soziosymptome der modernen westlichen postindustriellen Welt? 390

Literaturverzeichnis 395

Zeitschriften 395 – Quellen und Literatur 396