

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 Vollkornbrotsorten 69 – Rohköstler oder »Kohlrabiapostel«: Die Sonnenlichtlehre Bircher-Benners und die Erfindung des »Müslis« 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 mineralstoffreichen Trinkwassers und einer basenüberschüssigen Nahrung 86 – Der »Fletcherismus« oder die amerikanische Kaukulturbewegung 88 – Mikkil 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: Flemming, 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 Diätotherapie 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
---	-----

Definitiorische 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 Öffentlich-
keit 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