

Merta, Sabine

Schlank! Ein Körperkult der Moderne
Stuttgart (Franz Steiner) 2008, 421 Seiten, 31 schwarz-weissAbbildungen

Neuaufgabe von:

Wege und Irrwege zum modernen Schlankheitskult. Diätkost und Körperkultur als Suche nach neuen Lebensstilformen 1880-1930, Stuttgart (Franz Steiner) 2003, 587 Seiten, Illustrationen, graphische Darstellungen (Zugleich philosophische Dissertation Universität Münster 2003)

Inhaltsverzeichnis

Einführung 8

Erster Teil

Entwicklungsstränge der modernen Diätkost

Das magisch anziehende Dreieck: Naturheilbewegung, Vegetarismus,
Lebensreform 9

Was verstand man im 19. Jahrhundert unter „Naturheilung“? 8 - Rousseaus Naturis-
mustheorie als weltanschauliches Tableau für Naturheiler und Lebensreformer 9 - Die
Wiederentdeckung von Hydrotherapie und Diätetik sowie die Folgen 12 - Zur Genese
bürgerlicher Vegetarismusvereine 21 - Die „Kurpfuscherfrage“ oder die erbitterte
Schlacht zwischen „Schulmedizinern“ und „Naturärzten“ 30 - Gruppierungen und Ent-
wicklungstendenzen der Lebensreformbewegung 34 - Von der Theorie zur Praxis: Die
Siedlungsgemeinschaft Ascona auf dem Monte Verità 38

Die Entfaltung der Ernährungsreformbewegung in Idee und Realität..... 41

Zeitgenössische Vorstellungen über die Notwendigkeit einer totalen Ernährungsumstel-
lung 41 - Die Haigsche Harnsäureverschlackungstheorie als Basis der Diätvorschläge 45 -
Der erste Schritt vom vegetarischen Kochen zur „Vollwertkost“ 47 - Die verschiedenen
Vollkornbrotsorten 49 - Rohköstler oder „Kohlrabiapostel“: Die Sonnenlicht-Lehre Bir-
cher-Benners und die Erfindung des „Müslis“ 54 - Die Mesotrophie - und Vollwertlehre
Kollaths 58 - Die Nährsalzbewegung: Die Theorie der diätetischen Blutentmischung oder
die „Dysämielehre“ Lahmanns 60 - Bergs „Heinzelmännchen“ unter den Nährstoffen 63 -
Röses Ideal eines mineralstoffreichen Trinkwassers und einer basenüberschüssigen Nah-
rung 65 - Der „Fletcherismus“ oder die amerikanische Kaukultbewegung 68 - Mikkel
Hindhedes Ideen im Brennpunkt der heiß diskutierten „Eiweißfrage“ 70 - Die „Null-Diät“
als neues Fastenrezept 74 - Die Entwicklungsgeschichte des Reformhauses 80 - Die Re-
formwarenproduktion 82 - Reaktionen der Ernährungswissenschaften auf die Diätreform-
bestrebungen 87

Kampfstrategien gegen den zu „fetten“ Leib 95

Diättherapien der alten Griechen und ihre Entwicklung bis zur Neuzeit 95 – Strategien des 18. und frühen 19. Jahrhunderts: Flemyng, Jaeger, Graefe, Wadd 99 - „Leichte“ Nahrung - was ist das? 102 – Zur Geschichte der ärztlichen Entfettungsmethoden in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts 104 - Die hydrotherapeutische Kur nach Wilhelm Winternitz 105 - Die „Bantingkur“ nach Harvey und Vogel 108 - Brillat-Savarin, Gollmann und die französische Entfettungstradition 110 - Ebsteins Ratschläge zur Bekämpfung des Übergewichts 112 - Die modischen Milchkuren 114 - Die „neue Banting-Cur“ nach Wiel 116 – Oertels Rezepte zur Gewichtsreduzierung mittels Wasserentziehung 117 - Die Schweningenkur 121 - Die Entfettungsmethode nach Demuth 122 - Zur Problematik der Messung des Normalgewichts 125 - Rosenfelds Kritik an den Entfettungskuren 129 - Das Vordringen der Kalorienlehre in die Entfettungstherapie 132 - Ewalds Diättherapie 138 - Andere ärztliche Therapien gegen das Übergewicht 140 - Schilddrüsenpräparate und „Entfettungsmittel“ 141 - Entfettungsbehandlungen mit Elektrizität 143 - Die Mineralwasser- bzw. Brunnenkuren in Karlsbad, Marienbad, und Homburg 145 - Die wachsende Systematisierung und Differenzierung der Diätkost 156

Exkurs: Führte Diät halten schon damals zu Eßstörungen?..... 160

Anorexia (Magersucht) 161 - Adipositas (Fettsucht) 165 - Bulimia nervosa (Freß- und Brechsucht) 167

Zweiter Teil

Zur Renaissance einer ganzheitlichen Körperkultur

Zu Bewusstsein und Geschichte des menschlichen Körpers 171
 Definitive Anmerkungen zum Körpervokabular 171 - Körpergeschichte im Umriss 176

Körperkulturbewegungen als „Pfadfinder“ zum modernen

Gesundheits- und Körperbewusstsein 201

Die Lichtluftbadebewegung 201 - Von der naturheilkundlichen Lichtlufttherapie zur Nacktkultur 204 - Die Errichtung von Freiluftstätten 211 - Die internationale und deutsche Kleiderreformbewegung 217 - Die Auseinandersetzung mit den Eigenschaften der Woll- und Baumwollstoffe 223 - Die Erfolge der Jaeger-Wolle 227 - Künstlerkleider 231 - Der Einfluss der Frauenbewegung auf die Kleiderreform 232 - Die neue Gesundheitskleidung der „Wandervögel“ und anderer Jugendgruppen 235 - Reaktionen der Öffentlichkeit auf die Reformmode 236 - Die Pariser Reformmode und die beginnende Versportlichung der Kleidung 238 - Die deutsche Sport- und Spielbewegung 241 - Körperkulturbewegungen und ihre Initiatoren 245 - Anfänge und Ausbildung der Heilgymnastik 246 - Gymnastik als neuer ästhetischer Lebensstil 251 - Die Delsartik oder das neue dynamische Element in der Gymnastik 253 - Die Rhythmusbewegung: Émile Jaques-Dalcrozes Harmonielehre 259 - Vom Nackttanz zum Ausdruckstanz 263 - Gymnastik und Tanz in der Gartenstadtsiedlung Hellerau bei Dresden 267 - Die angelsächsische „Fitness“-Bewegung: Der Kraftsport als Heiltherapie 270 - Die Schlankeitsgymnastik in ihren Absichten und Wirkungen 282

Fazit.....	296
Kulturelle Wandlungsprozesse als Motor des modernen Schlankeitskults 296 - Erste naturheilkundliche Diät-, Fasten- und Fitnessratgeber 298 - Lebensreformer als Hersteller und Vertreiber von Diätwaren und Fitnessgeräten 302 - Reformdiätkost kontra „Fleischdiäten“ als Entfettungsmittel 303 - Zur Begriffsgeschichte des Körperbewusstseins 305 - Körperkulturbewegungen als Genesebedingungen des Schlankeitskults 306 - Lebensreformer als Initiatoren der Fitness- und Wellnessbewegung 308 - Diätkost und Körperkultur im Dienste eines neuen Schönheitsideals 309 - „Der Krieg gegen den Speck“ oder „Fettphobia“ - Soziosymptome der modernen westlichen postindustriellen Welt? 319	
Literaturverzeichnis.....	323
Zeitschriften 323 - Quellen- und Literatur 324	