

Florentine Fritzen

Gesünder leben

Die Lebensreformbewegung
im 20. Jahrhundert

Geschichte

Frankfurter Historische Abhandlungen – 45

Franz Steiner Verlag

Florentine Fritzen
Gesünder leben

FRANKFURTER
HISTORISCHE
ABHANDLUNGEN

Herausgegeben von
Johannes Fried, Lothar Gall,
Notker Hammerstein,
Heribert Müller, Ulrich Muhlack,
Werner Plumpe, Marie-Luise
Recker, Luise Schorn-Schütte

BAND 45

Florentine Fritzen

Gesünder leben

Die Lebensreformbewegung
im 20. Jahrhundert



Franz Steiner Verlag Stuttgart 2006

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte
bibliographische Daten sind im Internet über
<<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

ISBN-10: 3-515-08790-7

ISBN-13: 978-3-515-08790-2



ISO 9706

Jede Verwertung des Werkes außerhalb der Grenzen
des Urheberrechtsgesetzes ist unzulässig und strafbar.
Dies gilt insbesondere für Übersetzung, Nachdruck,
Mikroverfilmung oder vergleichbare Verfahren sowie
für die Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen.
© 2006 by Franz Steiner Verlag Wiesbaden GmbH,
Sitz Stuttgart.
Gedruckt mit Unterstützung der Deutschen
Forschungsgemeinschaft.
Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem
Papier. Druck: Printservice Decker & Bokor, München
Printed in Germany

VORWORT

Dieses Buch ist die überarbeitete Fassung meiner Dissertation, die zwischen 2001 und 2004 am Historischen Seminar der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt am Main entstand und im Wintersemester 2004/05 vom Fachbereich Philosophie und Geschichtswissenschaften angenommen wurde. Es ist nicht wahr, daß das Schreiben einer wissenschaftlichen Arbeit eine einsame Angelegenheit sei. Viele Menschen haben dazu beigetragen, daß dieses Buch werden konnte, wie es jetzt ist. Meinem Doktorvater, Professor Dr. Lothar Gall, danke ich für seine Förderung und meine Frankfurter Studien- und Promotionszeit, die von seiner Person geprägt war. Auch bei Professor Dr. Andreas Schulz, der das Zweitgutachten verfaßt hat, bedanke ich mich für große Unterstützung über viele Jahre. Professor Dr. Werner Plumpe bin ich für die Erstellung des Drittgutachtens und weiterführende Anregungen dankbar. Für Hilfe bei meinen Recherchen danke ich der Reformhaus-Fachakademie in Oberursel und Robert Schurmann vom Eden-Archiv in Oranienburg. Meinen ehemaligen Kolleginnen und Kollegen am Historischen Seminar der Universität Frankfurt, vor allem Ilona Moradof und Lisa Niemeyer, danke ich für wissenschaftliche und nicht wissenschaftliche Gespräche und so manchen Mittwochmittag und Donnerstagabend. Ein Promotionsstipendium der Studienstiftung des deutschen Volkes schenkte mir ideelle und finanzielle Unterstützung und ließ mich Silvia Daniel kennenlernen, der ich für ungezählte Dissertations-Telefonate und die Lektüre des Manuskripts danke. Dem Franz Steiner-Verlag danke ich dafür, daß er die Arbeit in seine „Frankfurter Historischen Abhandlungen“ aufgenommen hat, der Deutschen Forschungsgemeinschaft für eine großzügige Publikationsbeihilfe. Mein tiefster Dank gilt meinen Eltern und Dr. Jan Henrik Klement. Sie haben das Entstehen dieses Buches am meisten begleitet.

Frankfurt am Main, im Juli 2006

Florentine Fritzen

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINFÜHRUNG.....	10
1.1. FRAGESTELLUNG.....	10
1.2. QUELLEN UND METHODE.....	13
1.2.1. Strukturgeschichte – die longue durée der Lebensreform.....	15
1.2.2. Institutionengeschichte – Lebensreform als Netzwerk.....	16
1.2.3. Diskursgeschichte – Lebensreform als Text.....	17
1.2.4. Konsumgeschichte – Die Idee materialisiert sich.....	20
1.2.5. Andere Zugänge.....	22
1.3. STAND DER FORSCHUNG.....	23
1.4. GANG DER UNTERSUCHUNG.....	26
2. LEBENSREFORM ALS NETZWERK.....	28
2.1. ENTSTEHUNGSBEDINGUNGEN: LEBENSREFORM UND MODERNE.....	28
2.2. ORGANISATION.....	36
2.2.1. Das Netzwerk entsteht.....	37
2.2.1.1. Vegetarismus und Naturheilkunde vor 1918.....	37
2.2.1.2. Die ersten Reformgeschäfte.....	43
2.2.2. Dauer und Wandel.....	49
2.2.2.1. Das Netzwerk verschiebt sich (1918–1933).....	50
2.2.2.1.1. Reformwarenwirtschaft.....	51
2.2.2.1.2. Vegetarismus und Naturheilkunde.....	62
2.2.2.2. Gleichschaltung (1933–1945).....	64
2.2.2.2.1. Von der „Deutschen Gesellschaft für Lebensreform“ zur „Deutschen Lebensreform-Bewegung“.....	65
2.2.2.2.2. Vegetarismus.....	70
2.2.2.2.3. Reformwarenwirtschaft.....	78
2.2.2.2.4. Naturheilkunde.....	104
2.2.2.3. Wiederaufbau und Vertiefung (1945–1989).....	106
2.2.2.4. Abtrennung: DDR.....	122
2.3. KOMMUNIKATION.....	125
2.3.1. Druckerzeugnisse.....	125
2.3.1.1. Vereinszeitschriften.....	126
2.3.1.2. Kundenzeitschriften.....	127
2.3.1.3. Branchenzeitschriften.....	129
2.3.1.4. Andere Publikationen.....	132
2.3.2. Veranstaltungen.....	132
2.3.3. Werbung.....	133
2.4. MENSCHEN.....	138
2.4.1. Die „Generation Reformhaus“.....	139
2.4.1.1. Das Erklärungsmuster „Generation“.....	139

2.4.1.2.	Wie sich die Generation konstituiert	140
2.4.1.3.	Die Akteure der Generation	143
2.4.2.	„Propheten“	161
2.5.	NETZWERK UND GESELLSCHAFT	171
2.5.1.	Vegetarismus und Naturheilkunde	171
2.5.2.	Reformhäuser	173
3.	EVOLUTION GESÜNDEREN LEBENS	180
3.1.	ANDERS LEBEN – DIE GUTE NATUR (1890–1918)	182
3.1.1.	Zwischen Utopie und Realismus	182
3.1.2.	Der Erste Weltkrieg als Katalysator	188
3.2.	VITALER LEBEN – DIE INNERE NATUR (1918–1945)	193
3.2.1.	Das Leben steigern	194
3.2.1.1.	Lebensideologie und Lebenspathetik	194
3.2.1.2.	Begriffsfelder	196
3.2.1.3.	Lebendige Nahrung: die Vitamine	201
3.2.2.	Wissenschaft und Esoterik: Lebensreform in der Weimarer Republik	204
3.2.2.1.	Verengung I: Vegetarismus als „verkappte Religion“	205
3.2.2.2.	Verengung II: Naturheilkunde als Medizinkritik	211
3.2.2.3.	Gesellschaftsnähe: Reformhausbewegung	212
3.2.3.	Affinitäten und Abweichungen: Lebensreform und Nationalsozialismus	218
3.2.3.1.	Anpassung: Reformwarenwirtschaft	219
3.2.3.2.	Ambivalenz: Vegetarismus	226
3.2.3.3.	Amalgamierung: Naturheilbewegung	230
3.2.4.	Der menschliche Körper	231
3.2.4.1.	Zur „Körpergeschichte“	231
3.2.4.2.	Die Entdeckung des Körpers um 1900	234
3.2.4.3.	Der Körper als Objekt I: Hygiene, Kraft und Schönheit	236
3.2.4.4.	Der Körper als Objekt II: Volk, Staat und Rasse	243
3.3.	ÖKOLOGISCHER LEBEN – DIE ÄUßERE NATUR (CA. 1950–CA. 1990)	252
3.3.1.	Verantwortung für Natur und Umwelt	255
3.3.2.	Die fünfziger Jahre	260
3.3.3.	„1968“ und seine Folgen	265
3.3.4.	Die neuen „Alternativen“ und die Lebensreform der Jahrhundertwende	271
4.	KONTINUITÄTEN GESÜNDEREN LEBENS	277
4.1.	GESUNDHEIT UND KRANKHEIT	277
4.2.	GANZHEITLICHKEIT	283
4.2.1.	Ganzheit als Allheilmittel	283
4.2.2.	Ganzheit des Körpers	287

4.2.3. Leib und Seele, Körper und Geist	289
4.2.4. Mikro- und Makrokosmos	290
4.2.5. Rezeption fernöstlicher Ganzheitskonzepte.....	295
4.3. NATUR UND NATÜRLICHKEIT	296
4.3.1. Natur und Kunst	299
4.3.2. Natur und Zivilisation.....	304
4.3.3. Natur und Kultur	308
4.3.4. Natur und Wissenschaft.....	311
4.4. DER REFORMGEDANKE	315
4.4.1. Reform als Synthese von alt und neu	316
4.4.2. Die Praxis des „Dritten Weges“	321
5. DAS NETZWERK LÖST SICH AUF	324
5.1. EIN ENDE VON NATUR UND KÖRPER?.....	325
5.2. DAS ENDE DER IDEOLOGIEN UND DIE NEUE INDIVIDUALISIERUNG	329
6. ZUSAMMENFASSUNG	336
QUELLEN UND LITERATUR.....	339
PERSONENREGISTER	363

1. EINFÜHRUNG

1.1. FRAGESTELLUNG

Das Ideal des gesunden Lebens gibt es seit der Antike, der Kompromiß eines gesünderen Lebens ist eine Idee des 20. Jahrhunderts. Ein Leben in vollkommener Gesundheit zu führen erschien in der modernen Welt unmöglich. Vom wilhelminischen Kaiserreich bis in die späte alte Bundesrepublik warben aber viele Bewegungen dafür, die Gesundheit der Menschen im Rahmen des Erreichbaren zu verbessern. Ein anderes, vitaleres oder ökologischeres Leben, so hofften und versprachen die Wortführer dieser Gruppen, könne durch eine „Lebensreform“ erreicht werden. Die Verfechter eines gesünderen Lebens stellten das Leben des einzelnen in den Mittelpunkt ihrer Mühen, entwarfen Theorien und Praktiken, die dabei helfen sollten, das persönliche Wohlbefinden zu steigern. Zugleich ging es den Lebensreformern, wie sie sich bald nannten, um das Individuum als kleinstes Glied der Gesellschaft. Über die Reform möglichst vieler einzelner wollten sie auch das als krank empfundene Gemeinwesen umgestalten, wollten je nach Epoche das „Volk“, den „Volkskörper“, die „Rasse“ oder das Verhältnis des Menschen zu Natur und Umwelt verbessern. Die Bewegungen boten nicht nur geistige Konzepte und Rezepte, wie der Mensch seine Gesundheit erhalten oder wiederherstellen könne, um auf diesem Weg zugleich die Welt zu verändern. Sie stellten auch die dafür notwendigen Produkte her und verkauften sie: vor allem Nahrung, aber auch Kleidung und Mittel zur Körperpflege. Die Idee und die Vermarktung gesünderen Lebens waren stets von der deutschen Gesellschaft beeinflusst, von den jeweiligen politischen, wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Verhältnissen. Umgekehrt veränderten aber auch die Lebensreformer die Gesellschaft. Diese Wechselbeziehung zu beschreiben und zu deuten ist das Erkenntnisinteresse der Untersuchung.

Das gesündere Leben war der Grundgedanke der Lebensreformbewegung. Sie bildete sich in den letzten Jahren des 19. Jahrhunderts aus vielen seit der Jahrhundertmitte entstandenen Gruppen heraus, überdauerte in sich beständig verändernder Form die Jahrzehnte des 20. Jahrhunderts und löste sich schließlich zum Jahrhundertende hin langsam auf. Fast gleichzeitig mit dem Phänomen kam um die Mitte der neunziger Jahre des 19. Jahrhunderts seine Bezeichnung als Lebensreform auf. Die Anhänger der verschiedenen Reformbewegungen benutzten den Ausdruck anfangs noch selten, und über ihre Kreise hinaus dürfte er weitgehend unbekannt gewesen sein. Erst im Lauf des Ersten Weltkriegs setzte sich „Lebensreform“ als integrierender Oberbegriff durch. Mit diesem Ausdruck beschrieben sich die dazugehörigen Bewegungen fortan selbst, und mit ihm wurden sie jetzt vermehrt auch von Außenstehenden beschrieben.

Obwohl sich die Teilströmungen der Lebensreform somit durchaus einem Ganzen zugehörig fühlten, erscheint die Lebensreformbewegung zunächst als sperriges und unüberschaubares Gebilde. Sie war weit verzweigt und an vielen Stellen nur lose verwoben, und die einzelnen Gruppen verfolgten zum Teil sehr unterschiedliche Ziele. Der Gedanke des gesünderen Lebens, die Frage nach seinem Verhältnis zur deutschen Gesellschaft und der Blick auf das gesamte 20. Jahrhundert machen es aber möglich, im Gewirr ein System zu erkennen. Mit diesem heuristischen Raster lassen sich vor allem zwei lebensreformerische Inhalte filtern: zum einen die gesunde Ernährung und zum anderen die in doppeltem Sinne als Körperpflege und körperliche Ertüchtigung verstandene Körperkultur. Nur diese beiden Konzepte aus der Gesamtmenge der lebensreformerischen Ideen zielten ausdrücklich und unmittelbar auf eine Verbesserung von Gesundheit für den einzelnen und zugleich für alle, waren auch für große Teile der Gesamtgesellschaft anschlussfähig und blieben bis zum Ende des 20. Jahrhunderts wichtig.

Gesunde Ernährung und Körperkultur propagierten von den vielen lebensreformerischen Bestrebungen im Kaiserreich und zum Teil auch noch in der Weimarer Republik vor allem die vegetarische Bewegung und die Naturheilbewegung und dann seit der Mitte der zwanziger Jahre und bis gegen Ende des 20. Jahrhunderts die Vertreter der Reformwarenwirtschaft, also die Organisationen der Reformhäuser und der Reformwarenhersteller. Alle drei Gruppen – in früherer Zeit mehr der Vegetarismus und die Naturheilkunde, in späterer die Reformwarenbranche – waren bestrebt, einen möglichst großen Teil der Bevölkerung anzusprechen. Sie gaben sich gesellschaftsoffen und standen im Austausch mit der übrigen deutschen Gesellschaft. Vegetarier und Naturheilanhänger glaubten, das als siech empfundene Volk könne gesunden, wenn nur möglichst viele Menschen ihren Beitrag dazu leisteten, indem sie die von ihnen angepriesene „naturgemäße Lebensweise“ annähmen, indem sie also viel Frischkost und wenig oder kein Fleisch aßen, keinen Alkohol tranken, sich oft in der freien Natur bewegten und Licht und Luft an ihre Haut ließen. Die Reformwarenwirtschaft versuchte allein schon aufgrund ihrer Doppelfunktion als Reformbewegung und Konsumbranche, möglichst viele Anhänger und damit Kunden und Käufer zu gewinnen. In beiden Fällen hatte die Werbung Erfolg. Am Anfang oft spöttisch beobachtet und karikiert – was immerhin zeigt, daß die Bewegung der übrigen Gesellschaft tatsächlich ein Begriff war – entwickelte sich die Lebensreform im unternehmerischen Gewand der Reformwarenwirtschaft in der Zwischenkriegszeit und dann von neuem nach dem Zweiten Weltkrieg zu einem etablierten Zweig des deutschen Konsumgütermarktes.

Stärker noch als die Organisationen der Lebensreform verbreiteten sich ihre Inhalte, die gesunde Ernährung und die Körperkultur. Sie lösten sich nach und nach aus dem Kontext der Lebensreform und waren am Ende des 20. Jahrhunderts fast von ihm losgekoppelt. Parallel zur allmählichen Auflösung der Lebensreformbewegung gewann das gesündere Leben im Lauf der Jahrzehnte bis zur Jahrtausendwende immer mehr Bedeutung. Im letzten Jahr des 20. Jahrhunderts,

1999, gaben die Deutschen so viel Geld für ihr Wohlbefinden aus wie nie zuvor.¹ Als die Wirkkraft der Lebensreform in den neunziger Jahren langsam erlosch, strömte mit dem Wellnessstrend ein neuer erfolgreicher Anbieter für gesunde Ernährung und Körperkultur auf den Gesundheitsmarkt. Nach und nach durchdrang und verdrängte er die Lebensreform.

Die Reformwarenwirtschaft steht im Mittelpunkt der Untersuchung. Zugleich blickt die Studie darauf, woraus die Reformbranche am Anfang des 20. Jahrhunderts hervorging und was sie am Ende des Jahrhunderts zunehmend ersetzte. Zur Analyse gehört daher zum einen auch eine Untersuchung der vegetarischen Bewegung und der Naturheilbewegung. Sie waren die wichtigsten Vertreter der Lebensreform um 1900, und aus ihnen heraus entstanden die ersten Reformhäuser. Die Reformwarenbranche bezog sich noch am Ende des 20. Jahrhunderts auf die Vegetarier- und Naturheilvereine der Jahrhundertwende und nannte sie ihre Vorläufer. Zum anderen schildert die Studie, wie *Wellness* und *Fitness* die Lebensreform in den neunziger Jahren immer mehr verblässen ließen.

Nur am Rande und in ihren Berührungspunkten mit Vegetarismus, Naturheilbewegung und Reformwarenwirtschaft interessieren periphere² und kurzlebige Gruppen der Lebensreform. Meist waren sie Gegenbewegungen mit eng umrissenen Zielen sowie konkreten Feindbildern und Verbesserungsvorschlägen. Die Alkoholgegner setzten der Alkoholindustrie und den Wirtshäusern Fruchtsäfte, Limonade und Reformrestaurants entgegen. Die Kleidungsreformer stritten gegen das Korsett und gegen jede andere Einengung des Körpers, statt dessen propagierten sie Reformkleidung und Reformschuhe. Die Gartenstadtbewegung und die Siedlungsbewegung sahen die Großstadt als Feindbild, dem sie mit der Integration von Natur in die Stadt oder mit Landkommunen und Siedlungen beizukommen versuchten. Die Bodenreformer kritisierten Kapitalismus und Großgrundbesitz und setzten ihnen Kommunismus, Genossenschaften oder Parzellenbildung entgegen. Die Impfgegner wollten das Impfgesetz von 1874 mit der Aufnahme einer „Gewissensklausel“ reformieren, die Eltern die Freiheit geben sollte, ihre Kinder der staatlichen Pockenimpfung zu entziehen. Die reformpädagogische Bewegung wandte sich gegen die „alte Schule“ und gründete Reformschulen und Landerziehungsheime.

Die völkische Bewegung bleibt unberücksichtigt, weil sie einem gesünderen Leben nur eine ergänzende, nicht eine zentrale Rolle zuschrieb. Sport und gesunde Ernährung wirkten sich nach Ansicht der „Völkischen“ zwar günstig auf Wehrkraft und Geburtenzahl aus. Diese Gruppen erachteten körperliche Ertüchtigung

1 Nämlich rund 121 Milliarden Deutsche Mark. Vgl. Lebensmittel Zeitung Spezial. Das Themenmagazin: Wellness – Das Geschäft mit dem Körperkult, H. 2, 2000, S. 3.

2 Den Begriff der „peripheren“ lebensreformerischen Gruppen verwendet auch WOLFGANG R. KRABBE, Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform. Strukturelemente einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode. Göttingen 1974. Bei Krabbe findet sich allerdings eine etwas andere Einteilung der verschiedenen Gruppen: Krabbe sieht Vegetarismus, Naturheilkunde, Nacktkultur und Kleidungsreform als „spezifische“ und Gartenstadt-, Bodenreform-, Siedlungs- und Antialkoholbewegung als „periphere“ lebensreformerische Bestrebungen.

gung und kräftigende Nahrung aber nicht als ausreichend für die Rettung der „Edelrasse“: Dazu sei eine geplante Menschenzüchtung nötig.³ Esoterische Gruppen werden nicht untersucht, weil sie nur „Eingeweihten“ Zugang gewährten und sich von der Gesellschaft abschotteten. Den Anthroposophen mit ihrem Glauben an übersinnliche Welten und den Freireligiösen ging es nur mittelbar um Gesundheit. Ähnliches gilt für die Frauen- und die Jugendbewegung, die sich zudem in erster Linie an durch Geschlecht oder Alter definierte Gruppen innerhalb der Gesellschaft richteten und nicht – wenigstens potentiell – an die gesamte Gesellschaft. Natur-, Tier- und Heimatschutz widmeten sich stärker der Gesundheit der Umwelt des Menschen als der Gesundheit des Menschen selbst. Die Freikörperkultur, die vor dem Ersten Weltkrieg Nacktkultur hieß, stellt eine radikalisierte Sonderform der Körperkultur dar, der die Verschmelzung des Menschen mit der Natur und rassenkundliche Studien wichtiger waren als eine gesündere Lebensweise. Alle diese Bewegungen werden aus den genannten Gründen nicht oder nur in ihren Verflechtungen mit Vegetarismus, Naturheilkunde und Reformwarenwirtschaft untersucht.

1.2. QUELLEN UND METHODE

Aufbau und Leitgedanken der Untersuchung haben im Sinne Norbert Elias' erst allmählich festere Gestalt angenommen, „in einer ständigen Beobachtung von geschichtlichen Tatsachen, in einer fortwährenden Revision und Kontrolle des Vorhergesehenen durch das, was später in das Beobachtungsfeld trat.“⁴ Geschichtswissenschaftler müssen, so hat es der amerikanische Historiker Dominick LaCapra formuliert, auf die Widerstände achten, die die „Stimmen“ der Vergangenheit den verwendeten Interpretationsmustern entgegensetzen.⁵ Das heißt mit Blick auf die Lebensreformbewegung vor allem, daß ihre Geschichte bis zum Jahr 1933 nicht teleologisch vor dem Hintergrund ihres Zusammengehens mit Organisationen der Nationalsozialisten gedacht werden darf und ihre gesamte Entwicklung nicht von ihrer weitgehenden Auflösung in den neunziger Jahren her. Vielmehr muß jede Zeit trotz der Einbettung in den großen Kontext des 20. Jahrhunderts auch für sich stehen und aus sich heraus verstanden werden. Vollständig wird das nie gelingen. Der Historiker kann sich Vergangenen zwar annähern. Er kann es aber nicht unverfälscht in die Gegenwart zaubern. Dem auf frü-

- 3 GÜNTER HARTUNG, Völkische Ideologie, in: UWE PUSCHNER/WALTER SCHMITZ/JUSTUS H. ULBRICHT (Hrsg.), Handbuch zur „Völkischen Bewegung“ 1871–1918. München 1999, S. 22–41, hier S. 35. Zuerst in: GÜNTER HARTUNG/HUBERT ORLOWSKI (Hrsg.), Traditionen und Traditionssuche des deutschen Faschismus. Halle an der Saale 1987, S. 83–100; ALEXANDRA GERSTNER, Rassenadel und Sozialaristokratie. Adelsvorstellungen in der völkischen Bewegung (1890–1914). Berlin 2003, S. 72f.
- 4 NORBERT ELIAS, Über den Prozeß der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen. 2 Bde. Frankfurt am Main 1997 [zuerst 1939]. Bd. 1: Wandlungen des Verhaltens in den weltlichen Oberschichten des Abendlandes, S. 77.
- 5 DOMINICK LACAPRA, Rethinking Intellectual History. Texts, Contexts, Language. Ithaca/New York 1983, S. 63f.

here Zeiten spezialisierten Detektiv fehlt die Möglichkeit, am Ort des Geschehens zu recherchieren – und selbst wenn er sie hätte, trüge das nicht unbedingt zur Wahrheitsfindung bei. Auf einer Zeitreise wäre der Geschichtswissenschaftler, um nur eines von vielen möglichen Hindernissen zu nennen, nicht davor gefeit, daß ihm seine Gastgeber die Unwahrheit erzählten.⁶

Wer das gerade erst vergangene 20. Jahrhundert erforscht, dem böte sich selbstverständlich die Möglichkeit, auf noch lebende mögliche Gastgeber zurückzugreifen und sie zu bitten, als Ersatz für die nicht zu verwirklichende leibhaftige Fahrt des Forschers in die Vergangenheit doch ihrerseits eine Zeitreise in die Gefilde ihrer Erinnerungen zu machen. Das erscheint um so einladender, als die Autorin selbst nur das letzte Viertel ihres Forschungszeitraums erlebt hat, eine an Gesellschaft und Zeitgeschehen noch uninteressierte Anfangsphase eingerechnet. Aber die Erinnerung erzählt oft eine ganz andere Geschichte als die schriftlichen Quellen, auf die diese Untersuchung nicht verzichten und die sie nicht mit mündlichen Erzählungen vermischen will. Es wird also das betrachtet, was die vergangene Zeit, auf Papier gedruckt, von sich selbst übrig ließ. Immerhin lebt, wer das 20. Jahrhundert erforscht, in dieser Hinsicht im Überfluß. Bei der Analyse der Quellen helfen die Sekundärliteratur und ein Schuß Phantasie.⁷

Dieses wissenschaftliche Spiel mit Fakten und Fiktionen stützt sich vor allem auf Zeitschriften, die für das gesündere Leben des jeweiligen Zeitabschnitts repräsentativ sind. Im frühen 20. Jahrhundert, bis in die dreißiger Jahre hinein, gilt das im wesentlichen für die Zeitschriften des Vegetarismus und der Naturheilbewegung. Deren Auswertung ergänzt von 1925 an die Untersuchung der Kundenzeitschriften der Reformhäuser, die in diesem Jahr zum ersten Mal an den Ladentheken lagen. Von 1931 an werden zusätzlich die Mitgliederzeitschriften der genossenschaftlich organisierten Reformwarenwirtschaft herangezogen. Zusätzlich betrachtet die Arbeit für den gesamten Zeitraum die reiche Ratgeberliteratur rund um Reform und Gesundheit.

Der Text dieser Studie entstand, um mit Worten Philippe Ariès' zu sprechen, in einem Ringen um einen ausgewogenen Mittelweg zwischen dem „Wirrwarr der Eindrücke“ und der „notwendigen Algebra einer Theorie“.⁸ Methodisch wählt die Untersuchung eine Mischform aus verschiedenen Ansätzen, die sich als zum Teil strukturgeschichtliche, zum Teil diskursanalytische, zum Teil kulturalistische beschreiben lassen. Idealtypisch gesehen, scheinen sich vor allem die beiden letztgenannten Zugangsarten zunächst gegenseitig auszuschließen. Denn die Diskursanalyse schreibt grundsätzlich Texten, die kulturalistische Betrachtungsweise hin-

6 Ähnlich RICHARD J. EVANS, *Fakten und Fiktionen. Über die Grundlagen historischer Erkenntnis*. Frankfurt am Main/New York 1999 [engl. 1997], S. 106.

7 Zur Funktion der Phantasie in der Geschichtswissenschaft JOHANNES FRIED, *Wissenschaft und Phantasie. Das Beispiel der Geschichte*, in: *Historische Zeitschrift* 263, H. 2, 1996, S. 291–316, hier besonders S. 300: Phantasie als die Vorstellungskraft, die körperlich Abwesendes ins Bewußtsein ruft. Vgl. auch ebd., S. 295: „Kein Historiker vermag historische Wahrheit pur zu schauen, auch nicht die kleinsten Teilchen derselben.“

8 PHILIPPE ARIÈS, *Einleitung*, in: ders., *Geschichte der Kindheit*. 6. Aufl. München 1984 [zuerst 1975, franz. 1960], S. 45–65, hier S. 45.

gegen kulturellen Subjekten zentrale Bedeutung zu. In der alltäglichen historiographischen Praxis zeigt sich aber, daß „es durchaus Übergangspeditionen gibt“. Die Hoffnung, mit dem Mischansatz einen richtigen Weg zu gehen, nährt Ute Daniel: Es seien, schreibt die Historikerin, gerade die Überblendungen, die „in fröhlichem Eklektizismus Bewährtes und Innovatives zusammenbringen“, denen die anregendsten empirischen Studien zu verdanken seien.⁹ Damit korrespondiert die Beobachtung, daß zwischen Theorie und Praxis der Geschichtsschreibung ohnehin eine Scheidewand verläuft. Es muß nicht besonders betont werden, daß diese Wand die Diffusion in beide Richtungen zuläßt. Historische Forschung speist sich aus Theorie und Forschungspraxis, aus Bewußtheit und Intuition, aus, um noch einmal auf Elias zurückzukommen, einem Wechselspiel von Gelesenem und beim Lesen Vorausgedachtem.

1.2.1. Strukturgeschichte – die *longue durée* der Lebensreform

„Lebensreform“ bezeichnet eine Bewegung, eine Branche und einen Diskurs. Zur Weite des Forschungsgegenstands tritt seine lange Dauer: Am Beginn des 20. Jahrhunderts entstanden, verlor die lebensreformerische Reformwarenwirtschaft erst zum Jahrhundertende hin an Wirkkraft. Die Geschichte der sich ausdrücklich lebensreformerisch verstehenden Reformbranche erstreckt sich somit in etwa auf das „kurze 20. Jahrhundert“.¹⁰ Nimmt man ihre – ihrerseits lebensreformerischen – Vorläufer Naturheilbewegung und vegetarische Bewegung sowie ihre – selbst nicht mehr lebensreformerischen – Nachfolger der neunziger Jahre hinzu, so umfaßt die Untersuchung die Zeit von der Jahrhundert- bis zur Jahrtausendwende. Wer sich ein so großes Gebiet in solcher *longue durée* vornimmt, muß sich darüber im klaren sein, es nicht in allen seinen Verästelungen behandeln zu können. Es muß vielmehr darum gehen, das Feld zu ermessen, seine wichtigsten Formen und Inhalte zu erfassen. Das will diese Studie leisten. Sie untersucht Dauer und Wandel der Lebensreform in der deutschen Gesellschaft.

Die Organisationen der Lebensreform veränderten sich im Lauf der Zeit beständig, durchliefen einen Evolutionsprozeß, den einige Brüche noch verstärkten oder aber in andere Richtungen lenkten. Parallel zu dieser Entwicklung und in Interaktion mit ihr wandelten sich auch die lebensreformerischen Inhalte. Manche von ihnen kennzeichnen deshalb nur bestimmte Phasen, andere hingegen blieben über das gesamte 20. Jahrhundert bestehen. Nach Fernand Braudel geht es also zum einen darum, „gemeinsame Merkmale“ herauszuarbeiten, organisatorische und geistige, „die unverändert erhalten blieben, während sich das Gesicht der

9 UTE DANIEL, Clio unter Kulturschock, in: Geschichte in Wissenschaft und Unterricht, H. 4 u. 5, 1997, S. 194–219 u. 259–278, hier S. 203.

10 ERIC HOBSBAWM, Das Zeitalter der Extreme. Weltgeschichte des 20. Jahrhunderts. München 1998 [zuerst 1995, engl. 1994] nennt die Zeit von 1914 bis 1991, also vom Ausbruch des Ersten Weltkriegs bis zum Untergang der Sowjetunion, das „kurze 20. Jahrhundert“. Die englische Ausgabe trägt den Begriff auch im Titel: ders., Age of Extremes. The Short Twentieth Century 1914–1991. London 1994.

Welt ringsum durch tausend Umstürze und den Bruch anderer Kontinuitäten erneuert.“¹¹ Nur solche Merkmale, die in ihrer Beständigkeit allem Äußeren trotzen, rechtfertigen den langen Zeitraum der Untersuchung. Sie erst geben dem Gegenstand der Studie eine Form, die die Jahrzehnte überdauerte. Diese Merkmale ermöglichen es, den Untersuchungsgegenstand am Anfang wie am Ende des Jahrhunderts Lebensreform zu nennen. Zum anderen gilt das Interesse aber auch gerade den Auswirkungen von Umstürzen und Brüchen auf die diskursiven und organisatorischen Strukturen der Lebensreform. Denn die Reformhäuser als Wirtschaftszweig und die Ideen, für die sie standen und die sie verbreiteten, waren von der deutschen Gesellschaft beeinflusst und wirkten zugleich auf sie ein. Es geht also um eine Strukturgeschichte der Lebensreform in der Gesellschaft.

Gesünderes Leben darf nicht im Sinne eines edlen, hehren Strebens nach mehr Glück für die größtmögliche Zahl mißverstanden werden. Dieser ideelle Impetus war aber bei vielen Reformern durchaus vorhanden. Reformhausbetreiber und Reformwarenunternehmen zielten zwar auf wirtschaftlichen Erfolg. Sie wollten schließlich ihre Produkte verkaufen. Man kann der Bewegung und den Autoren ihrer Zeitschriften aber durchaus zugleich eine gewisse idealistische und volksaufklärerische Position zubilligen. Sie waren nicht nur Kaufleute und Fabrikanten, sondern sie wollten auch die körperliche Gesundheit sowie die Vitalität ihrer Kunden und des deutschen Volkes fördern. Das gesündere Leben im Sinne der kritischen Theorie als reinen Ausdruck von Geschäftsinteresse und Kapitalisierung anzusehen wäre daher ebenso verfehlt wie abzustreiten, daß die Bewegung, die eben auch eine Branche war, auch ökonomische Motive hatte. Deshalb ist diese Strukturgeschichte der Lebensreform im einzelnen eine Diskurs-, Institutionen- und Konsumgeschichte. Es geht um die organisatorische und geistige Entwicklung insbesondere der Reformwarenwirtschaft im langen Zeitraum des kurzen 20. Jahrhunderts, um ihre Wechselbeziehung zum übrigen Konsumgütermarkt und zur deutschen Gesellschaft, um die lebensreformerischen Vorstellungen darüber, wie die Gesundheit der einzelnen und des Gemeinwesens sowie die Welt an sich zu verbessern seien. Indem die Untersuchung beide Deutungsmuster verwendet, die ideelle und die materielle Seite der Reform in den Blick nimmt, kommt sie den Antrieben und Intentionen des gesünderen Lebens besser auf die Spur, als es ein ausschließliches Studium der Gesundheitsdiskurse oder aber der institutionengeschichtlichen Entwicklung des Reformwarenssektors ermöglichte. Die Konsumgeschichte bildet eine Klammer zwischen den beiden anderen Zugängen.

1.2.2. Institutionengeschichte – Lebensreform als Netzwerk

Die Untersuchung begreift die Lebensreform als ein dezentrales Geflecht, dessen Organisations- und Kommunikationsformen es zu ergründen gilt. Es geht also

11 FERNAND BRAUDEL, *Geschichte und Sozialwissenschaften. Die lange Dauer*, in: ders., *Schriften zur Geschichte*. 2 Bde. Stuttgart 1992, 1993 [franz. 1969]. Bd. 1: *Gesellschaften und Zeitstrukturen*, S. 49–87, hier S. 60.

nicht um eine Institutionengeschichte im strengen Sinne, denn „die“ Institution der Lebensreform oder auch nur der Reformwarenwirtschaft gab es nicht. Bewegung und Branche bestanden vielmehr aus zahlreichen Organisationen, die vielfältige Beziehungen zueinander unterhielten. Kaum eine dieser Organisationen bestand vom Beginn des 20. Jahrhunderts bis an sein Ende. Mitunter löste eine neue Organisation eine alte ab, oder eine bestehende gründete einen organisatorischen Ableger für bestimmte Aufgaben, oder es vereinigten sich mehrere Organisationen zu einer. Durch diesen Wandel ihrer organisatorischen, formalen Verknüpfungen hindurch hielt die Lebensreform über bestimmte Inhalte zusammen, die gemeinsam die Idee des gesünderen Lebens bildeten.

Als Ausdruck der Vielgestaltigkeit der Lebensreform bei einer gleichzeitigen gewissen organisatorischen Verdichtung und Ausrichtung auf spezifische gemeinsame Inhalte wird der Begriff des Netzwerks als Deutungsmuster für das Phänomen der Lebensreform gewählt. Er ist nützlich, weil er zwar einerseits eine gewisse Form impliziert, zugleich aber auch auf Flexibilität, Elastizität und Wandlungsfähigkeit verweist. „Netzwerk“ wird als ein heuristischer Begriff verwendet, der es ermöglicht, die sich um bestimmte Inhalte gruppierenden Organisationen über einen längeren Zeitraum hinweg als relative Einheit zu begreifen. Unter dem Einfluß der Gesellschaft veränderte sich das Netzwerk der Lebensreform beständig, verwob seine Strukturen neu, stieß Teile ab und integrierte andere. Umgekehrt nahm das Netzwerk aber auch selbst Einfluß auf die Gesellschaft und veränderte sie. Die Lebensreform war nicht ein im Innern starres und nach außen präzise abgeschlossenes System, war nicht autopoietisch und selbstreferentiell. Daher darf das Bild des Netzwerks auch nicht mit einer Rezeption der Systemtheorie in der Prägung etwa durch Niklas Luhmann verwechselt werden.¹² Auch elaborierte sozial-, politik- und wirtschaftswissenschaftliche Netzwerktheorien – mit denen die Arbeit immerhin die Überzeugung teilt, das Verhalten der einzelnen Teile des Netzwerks nur mit Blick auf das Netzwerk als Ganzes verstehen zu können –¹³ sind hier nicht am Platz. Mit „Netzwerk“ meint die Untersuchung nicht mehr und nicht weniger als eine relative Abgrenzung und eine relative Stabilität bei gleichzeitiger Durchlässigkeit und Veränderung.

1.2.3. Diskursgeschichte – Lebensreform als Text

Hinter die im Zuge des *linguistic turn* aufgekommenen Sichtweisen gibt es kein Zurück. Postmoderne Theorien werden in dieser Arbeit daher weniger willentlich als Instrumente benutzt, als daß sie schlichtweg vorhanden sind, das Denken zu-

12 Vgl. NIKLAS LUHMANN, Die Gesellschaft der Gesellschaft. 2 Bde. Frankfurt am Main 1997, zu Selbstreferenz und Autoiopsis von Systemen: Bd. 1, S. 61–63, 66f.

13 Zur Netzwerkanalyse DOROTHEA JANSEN, Einführung in die Netzwerkanalyse. Grundlagen, Methoden, Forschungsbeispiele. 2. Aufl. Opladen 2003 [zuerst 1999], zur Annahme, das Ganze des Netzwerks sei mehr als die Summe seiner Teile: S. 13.

tiefst durchdringen.¹⁴ Die Postmoderne mag zwar nicht gerade, wie von ihren Theoretikern mitunter behauptet, unser Schicksal¹⁵ sein. Das postmoderne Denken hat die Geistes- und Kulturwissenschaften aber in einem Ausmaß beeinflusst, das darauf schließen läßt, daß es mehr ist als eine bloße Methode, die Wissenschaftler anwenden oder ablehnen können. In gewisser Weise läßt die postmoderne Pluralität ihnen tatsächlich keine Wahl, da sie „nicht bloß ein Binnenphänomen innerhalb eines Gesamthorizonts darstellt, sondern noch jeden solchen Horizont bzw. Rahmen oder Boden tangiert“.¹⁶ Für diese Arbeit ist aus der Vielstimmigkeit der postmodernen Ansätze insbesondere der Diskursbegriff von Bedeutung, der vor allem auf Michel Foucault zurückgeht¹⁷, den aber auch Jacques Derrida, Roland Barthes, Jacques Lacan, Julia Kristeva, Jürgen Habermas und andere mitgeprägt haben. Der Begriff, schon von Foucault in absichtlicher „Uneindeutigkeit“ verwendet¹⁸, ist in der Geschichtswissenschaft – und nicht nur in ihr – mittlerweile „in einer Weise endemisch geworden, die nur noch Mode und nicht mehr Methode ist“.¹⁹ Hier wird „Diskurs“ entsprechend einem integrativen Vorschlag des Literaturwissenschaftlers Michael Titzmann verstanden. Titzmann definiert den Begriff des Diskurses als ein „*System des Denkens und Argumentierens*, das von einer Textmenge abstrahiert ist und das erstens durch den *Redegegegenstand*, zweitens durch *Regularitäten der Rede*, drittens durch *interdiskursive Relationen* zu anderen Diskursen charakterisiert ist.“²⁰

Hinsichtlich der Reform- und Gesundheitsdiskurse geht die Untersuchung also von einer verbalen Struktur aus, die sowohl inhaltlich (Redegegegenstand) als auch formal (Regularitäten der Rede) weitgehend konsistent ist und deren spezifische Eigenart sich weiterhin in ihrer Abgrenzung von und in ihrer Beziehung zu anderen verbalen Strukturen (interdiskursive Relationen) offenbart – gemäß der Annahme Foucaults, daß „die Grenzen eines Buches [...] nie sauber und eng ge-

14 Der *iconic turn* oder *pictorial turn*, der die Bedeutung der Bildlichkeit gegenüber der textlichen Sprache hervorhebt, schimmert immer dann auf, wenn es um Körper- und Naturabbildungen geht.

15 So KEITH JENKINS, On “What is History?”. From Carr and Elton to Rorty and White. London 1995, S. 6.

16 WOLFGANG WELSCH, Unsere postmoderne Moderne. 6. Aufl. Berlin 2002 [zuerst 1987], S. 4.

17 Von den Werken Foucaults fanden besonders Gedanken aus den folgenden Eingang in diese Arbeit: MICHEL FOUCAULT, Die Ordnung der Dinge. Eine Archäologie der Humanwissenschaften. Frankfurt am Main 1971 [franz. 1966]; ders., Archäologie des Wissens. Frankfurt am Main 1973 [franz. 1969].

18 FOUCAULT, Archäologie (wie Anm. 17), S. 156.

19 DANIEL, Clio (wie Anm. 9), S. 266. Vgl. auch SIMONE WINKO, Diskursanalyse, Diskursgeschichte, in: HEINZ LUDWIG ARNOLD/HEINRICH DETERING (Hrsg.), Grundzüge der Literaturwissenschaft. 5. Aufl. München 2002 [zuerst 1996], S. 463–478, hier S. 464: „Modebegriff und insofern oft unspezifisch gebraucht“.

20 MICHAEL TITZMANN, Skizze einer integrativen Literaturgeschichte und ihres Ortes in einer Systematik der Literaturwissenschaft, in: ders. (Hrsg.), Modelle des literarischen Strukturwandels. Tübingen 1991, S. 395–438, hier S. 406. Alle Hervorhebungen in Zitaten, soweit nicht anders gekennzeichnet, im Original.

schnitten“ sind.²¹ Der wichtigste Redegegenstand ist das gesündere Leben mit seinen geistigen Inhalten und seinen materiellen Produkten. Zu den Regularitäten der Rede zählen in Texten der Lebensreform einerseits stilistische Mittel, die regelmäßig verwendet werden. Das gilt etwa für die detaillierte Beschreibung bestimmter Praktiken zum Nachahmen, für die Verknüpfung von weltanschaulichen Ideen mit der Werbung für Konsumgüter sowie für das Sich-Berufen auf Autoritäten und auf die Geschichte der eigenen Bewegung. Auf der anderen Seite gehören zu den Regularitäten der lebensreformerischen Rede auch bestimmte Textformen wie lebenspraktische Artikel und „erbauliche“ Aufsätze, Erlebnisberichte, Fragekästen, Bücherecken und Anzeigenteile. Interdiskursive Relationen bestehen zur Ratgeberliteratur. Oft meldeten die Zeitschriften das Erscheinen bestimmter beratender Bücher, rezensierten sie oder druckten Auszüge oder Zusammenfassungen ab. Darüber hinaus propagierten die Reformzeitschriften nicht nur ihre eigenen Konzepte und versuchten, sie in die Gesellschaft zu schleusen und dort möglichst weit zu verbreiten. Wenigstens ebenso sehr bündelten sie gesamtgesellschaftliche Strömungen und Moden. Insofern stehen die Texte der Lebensreform in interdiskursiver Relation zu einer Vielzahl jeweils aktueller Themen.

Anders als einige postmoderne Theorien, insbesondere im Unterschied zum Poststrukturalismus Derridas²², geht die Untersuchung trotz ihrer in weiten Teilen diskursgeschichtlichen Orientierung aber zugleich davon aus, daß es auch Wirklichkeiten jenseits der Sprache gibt, daß Sprache also auf mehr verweisen kann als auf sich selbst. Der Diskurstheorie, so zwei berechtigte Kritikpunkte an ihr, falle es schwer, historischen Wandel zu erklären und Gründe dafür zu finden, warum ein Diskurs an Überzeugungskraft verliert und von einem neuen Diskurs abgelöst wird; weiterhin fehlten ihr psychologische Zugänge.²³ Eine Untersuchung, die es sich zum Ziel gemacht hat, gesundes Leben nicht nur im Hinblick auf seine Konzepte und als von der Außenwelt unabhängiges System zu betrachten, sondern auch vor dem Hintergrund gesellschaftlichen Wandels – und nur deshalb darf sie sich im strengen Sinne historisch nennen –, kann sich also nicht ausschließlich auf die Diskurstheorie stützen, so verlockend das gerade hinsichtlich der Gesundheitsdiskurse in ihrer polyphonen Vielfalt, in ihrer schillernden Mischung aus Beständigkeit und Brüchen ist.

Die Psychologie, insbesondere die Sozialpsychologie, erscheint im Zusammenhang mit dem gesünderen Leben ebenfalls zentral: Warum streben Menschen nach Gesundheit, wieso entwickeln sie dabei bestimmte Formen, und inwiefern sind sie in diesem Streben abhängig von der Gesellschaft, in der sie leben? Wer solche Fragen stellt, ist auch auf historische Subjekte²⁴ angewiesen und auf die

21 FOUCAULT, Archäologie (wie Anm. 17), S. 36.

22 „Ein Text-Äußeres gibt es nicht“ (Il n’y a pas de hors-texte): JACQUES DERRIDA, Grammatologie. 6. Aufl. Frankfurt am Main 1996 [zuerst 1983, franz. 1967], S. 274.

23 LYNDAL ROPER, Jenseits des linguistic turn, in: Historische Anthropologie, H. 3, 1999, S. 452–466, hier bes. S. 462.

24 Deren Existenz verneint auch Foucault nicht: Er versteht Subjekte aber nur als Funktionen von Diskursen. FOUCAULT, Archäologie (wie Anm. 17), S. 46, 75f., 78f., 134. – SUZANNE MARCHAND, Foucault, die moderne Individualität und die Geschichte der humanistischen

Fähigkeit, sich die jeweils Handelnden oder Schreibenden in ihrer Zeit vorzustellen. Denn die Texte allein verweigern hier eine Antwort. So sind die Diskurse über gesünderes Leben besonders eng mit einem Namen verbunden: Werner Altpeter, geboren 1902 in Heilbronn am Neckar und 1985 in Frankfurt am Main gestorben. Altpeter war seit dem „Einführungsheft“ der Zeitschrift *Das Reformhaus*, das im Dezember 1925 erschien, und bis 1975 Redaktionsmitglied dieses Blattes, das später *Neuform-Rundschau* und dann *Reform-Rundschau* hieß; seit 1932 war er alleiniger Schriftleiter. Die Kundenzeitschrift der Reformhäuser war von diesem Mann geprägt, von seinem Denken, seinem Schreibstil und von seiner Auffassung darüber, was Lebensreform sei und was sie leisten könne. So wird auch Altpeters Name nicht zugunsten freischwebender Diskurse verschwiegen.

1.2.4. Konsumgeschichte – Die Idee materialisiert sich

Im Laufe des 20. Jahrhunderts entwickelte sich die Reformwarenwirtschaft immer mehr zum Kern der Lebensreform. Seit der Jahrhundertwende stellten ihre Organisationen jene Gesundheitsprodukte her, die für eine reformerische Lebensweise notwendig waren, und vermarkteten diese Waren in weiten Teilen des Deutschen Reichs. Die deutsche Gesellschaft war schon seit dem Modernisierungsschub im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts und nicht erst seit den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts eine „Konsumgesellschaft“²⁵, eine Gesellschaft also, in der Menschen anders kauften als zuvor: Die Konsumenten waren stärker von der dinghaften Ware selbst geleitet, die somit in eine neue, ungekannt affektive Beziehung zum Käufer trat. Konsumieren meint nicht nur das Kaufen, Gebrauchen, Verbrau-

Bildung, in: THOMAS MERGEL/THOMAS WELSKOPP (Hrsg.), *Geschichte zwischen Kultur und Gesellschaft. Beiträge zur Theoriedebatte*. München 1997, S. 323–348, hier S. 324, sieht die Frage nach der Konstruktion des historischen Subjekts gar im „Zentrum von Foucaults eklektischer Philosophie“.

- 25 Dafür, die Konsumgesellschaft als eine „Struktur der ‚longue durée‘“ und nicht als Erscheinung erst der Nachkriegszeit zu begreifen, spricht sich auch Michael Prinz mit Hinweis auf die englische, amerikanische und französische Forschung aus: MICHAEL PRINZ, „Konsum“ und Konsumgesellschaft“ – Vorschläge zu Definition und Verwendung, in: ders. (Hrsg.), *Der lange Weg in den Überfluss. Anfänge und Entwicklung der Konsumgesellschaft seit der Vormoderne*. Paderborn u. a. 2003, S. 11–34, hier S. 19, 33f. – Vgl. auch KARL-PETER ELLERBROCK, *An der Schwelle zur Konsumgesellschaft: Traditionelle Nahrungswirtschaft und die Anfänge der industriellen Nahrungsmittelproduktion in Preußen im ausgehenden 18. und im 19. Jahrhundert*, in: ebd., S. 273–289. – Vgl. hingegen statt vieler Autoren, welche die Konsumgesellschaft erst in der Nachkriegszeit beginnen lassen, nur WOLFGANG KÖNIG, *Geschichte der Konsumgesellschaft*. Stuttgart 2000, S. 8: „In der Bundesrepublik Deutschland kann man von einer Konsumgesellschaft etwa seit den 1960er Jahren sprechen.“ Allerdings ordnet König die Entwicklung der Konsumgesellschaft durchaus in einen strukturellen Wandel seit dem 19. Jahrhundert ein, vgl. ebd., S. 7. – Mit dem Akzent auf der *longue durée* ist zugleich auch die Rede von einem „1950er-Syndrom“ zu relativieren, welche den fünfziger Jahren ähnliche Bedeutung beimißt wie der Industriellen Revolution. Zu diesem „Syndrom“ CHRISTIAN PFISTER (Hrsg.), *Das 1950er Syndrom. Der Weg in die Konsumgesellschaft*. 2. Aufl. Bern/Stuttgart/Wien 1996 [zuerst 1994].

chen oder Verzehren von Waren, sondern auch die „damit im Zusammenhang stehenden Diskurse, Emotionen, Beziehungen, Rituale und Formen der Geselligkeit und Vergesellschaftung.“²⁶

Erst diese Wandlungsprozesse ermöglichten das Phänomen der Reformhäuser und ihrer Waren. Die Produkte der Reformgeschäfte waren sichtbare Vertreter der Lebensreform nach außen und, für den einzelnen, Mittel zur Verwirklichung gesünderen Lebens nach innen. Die Reformhauswaren machten die Reformideen sichtbar, faßbar und anwendbar. In ihnen materialisierte sich die Lebensreform, fand sich das Wissen über eine gesunde, „naturgemäße“ Lebensweise verdichtet.²⁷ Nicht nur aus der historischen Distanz gesehen manifestierte sich die Bewegung in den Produkten, sondern auch schon in den Augen der Lebensreformer selbst. Im „Jahrbuch der Deutschen Lebensreform“ von 1938 heißt es: „Die Reformware ist ein Kind der Reformbewegung. Sie ist sozusagen das Greifbare, was die Hausfrau zu sehen bekommt. [...] [A]n ihr wird häufig die Reformbewegung selbst gemessen.“²⁸ Die Diskurse der Lebensreform sind somit Semantiken, „die systematisch die Gegenstände bilden, von denen sie sprechen.“²⁹ Mit Hilfe der Produktpalette der Reformhäuser konnte sich der Kunde die mehr gefühlte Reformidee und das handfeste Wissen über die Reform im Wortsinn einverleiben. Nicht nur, indem er Zeitschriften und Ratgeber las, konnte der Konsument Informationen über Lebensführung und Gesundheit rezipieren. Er inkorporierte die reformerischen Werte vielmehr auch, indem er aß, trank und sich einölte. Indem der Lebensreformer mit pflegenden Essenzen gurgelte und seinen Körper ausspülte, wurde er nebenbei auch noch alles Ungesunde los: Schlacken, Bakterien, Viren und andere Fremdkörper. Reformersische Gedanken und reformersische Produkte, in Anlehnung an Michel Foucault also gewissermaßen *les mots et les choses*³⁰ der Lebensreform, bilden gemeinsam die Inhalte des Netzwerks. Die Konsumgeschichte spielt somit in die Institutionengeschichte der Lebensreform hinein, deren Organisationen den Konsum ermöglichten und förderten, und zugleich in ihre Diskursgeschichte.

26 HANNES SIEGRIST, Konsum, Kultur und Gesellschaft im modernen Europa, in: ders./HARTMUT KAELBLE/JÜRGEN KOCKA (Hrsg.), Europäische Konsumgeschichte. Zur Gesellschafts- und Kulturgeschichte des Konsums (18. bis 20. Jahrhundert). Frankfurt am Main/New York 1997, S. 13–48, hier S. 16.

27 RAINER GRIES, Produkte als Medien. Kulturgeschichte der Produktkommunikation in der Bundesrepublik und der DDR. Leipzig 2003, S. 111 spricht von der „Vielzahl von bedeutungszuweisenden Handlungen, die ein Produkt in einer Gesellschaft zu vermitteln ermag“, als der „Kultur eines Produktes“.

28 WERNER ALTPETER (Hrsg.), Jahrbuch der Deutschen Lebensreform 1938. Dresden/Planegg bei München 1938, S. 48.

29 FOUCAULT, Archäologie (wie Anm. 17), S. 74.

30 So der französische Originaltitel von FOUCAULT, Ordnung der Dinge (wie Anm. 17).

1.2.5. Andere Zugänge

Neben Strukturgeschichte, Diskursgeschichte, Institutionengeschichte und Konsumgeschichte liegen auch die Kulturgeschichte, die Alltagsgeschichte und die Mentalitätsgeschichte an der Schnittstelle, auf der die Untersuchung inhaltlich und methodisch angesiedelt ist. Die Studie will eine Geschichte der deutschen Gesellschaft aus einem bestimmten Blickwinkel erzählen, sie in der Spiegelung und Bündelung der Lebensreformbewegung fassen. Dabei geht es nicht um eine Sozialgeschichte, nicht um die jeweiligen Trägerschichten der Reformbewegungen, die für die Jahrhundertwende gut erforscht und für spätere Zeiten schwerlich erforschbar sind, weil es im Gegensatz zu den Adreßbüchern der Vegetarierversen der Zeit vor dem Ersten Weltkrieg keine Listen der Käufer in Reformhäusern gibt. Herauszufinden, welche sozialen Schichten am Fitness- und Wellnesstrend teilhatten, dürfte sich ebenfalls schwierig gestalten, zumal für die Historikerin. Dieses Feld muß der Soziologie überlassen bleiben. In dieser Untersuchung geht es vor allem um gesellschaftliche Entwicklungen und weniger um die Sozialstruktur der Gruppen, die sie anstießen oder manifestierten. Die Sozialgeschichte bleibt zwar nicht unberücksichtigt, spielt aber nur eine ergänzende Rolle.

Weiterhin handelt es sich nicht um eine im engeren Sinne wissenschaftsgeschichtliche Studie. Mitunter dienen zwar auch Schriften von Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und Chemikern als Quellen. Die Lebensreform verstand sich aber selbst in erster Linie als Laienbewegung. Die Bewegung war personell und inhaltlich eng mit der Wissenschaft verwoben, da sie mit Forschern und Ärzten zusammenarbeitete und aufmerksam Entwicklungstendenzen und Ergebnisse der Wissenschaft beobachtete und rezipierte. Ob sich die einzelnen lebensreformerischen Konzepte tatsächlich wissenschaftlich untermauern lassen, spielt hier aber keine Rolle. Vielmehr interessieren die Semantiken, mit denen die Lebensreformer selbst ihre Ideen wissenschaftlich unterfütterten. Im engeren Sinne wissenschaftliche Texte über Gesundheit und gesundes Leben werden ausschließlich zu dem Zweck untersucht, bestimmte Moden und Mentalitäten auf diesem Gebiet zu erforschen. Was an ihnen interessiert, sind Aussagen zur Gesellschaft im allgemeinen und zu ihrem Gesundheitszustand im besonderen sowie zur Rolle des einzelnen in dieser Gesellschaft, weiterhin Hinweise auf in der jeweiligen Entstehungszeit der Texte vorherrschende Themen auf dem Gebiet der Gesundheit. In erster Linie dienen aber ohnehin nichtwissenschaftliche und populärwissenschaftliche Schriften als Quellen.

Auch Gesundheitspolitik und öffentliches Gesundheitswesen haben eine bloß mittelbare Bedeutung für die Untersuchung. Sie sind nur dann von Interesse, wenn sie direkte Auswirkungen auf die Organisationen der Reformbewegungen zeitigten oder insofern sie sich, oft in Form von Kritik, in den Schriften über gesünderes Leben spiegelten.

1.3. STAND DER FORSCHUNG

Bisher hat sich noch keine Untersuchung mit dem Phänomen des gesünderen Lebens im gesamten 20. Jahrhundert beschäftigt. Für die Zeit von der Antike bis in die zweite Hälfte des 19. Jahrhunderts liegt hingegen eine geistes- und kulturgeschichtliche Studie über „gesundes Leben“ vor.³¹ Mit dem 20. Jahrhundert als ganzem beschäftigen sich ausschließlich Untersuchungen, die sich auf das öffentliche Gesundheitswesen konzentrieren.³² Vergleichsweise gut erforscht ist aber die „klassische“ Lebensreformbewegung der Zeit um 1900. Das Interesse der Geschichtswissenschaft an ihr begann um 1970 und stand in Zusammenhang mit den in den Jahren nach 1968 entstehenden „neuen sozialen Bewegungen“, die man mitunter in inhaltliche Verbindung mit den Reformbewegungen der Jahrhundertwende brachte. Zunächst rückten drei junge, der Studentenbewegung zuzurechnende Autoren die Lebensreform mit einem Gemeinschaftswerk ins Interesse der historischen Forschung: dem sogenannten Fidus-Buch, einer Biographie des Malers und Graphikers Hugo Höppener, genannt Fidus (1868–1948), die der Band in den Kontext der Lebensreformbewegung einbettet.³³ Kurz darauf legte Wolfgang Krabbe eine Studie vor, deren vorrangiges Ziel er „die Ausbreitung eines weitgehend unbekanntes Faktenmaterials“ nannte.³⁴ Seitdem haben sich Medizin-³⁵, Sozial-³⁶, Unternehmens-³⁷ und Kulturhistoriker³⁸ sowie Soziologen³⁹ des Feldes angenommen.

- 31 KLAUS BERGDOLT, *Leib und Seele. Eine Kulturgeschichte des gesunden Lebens*. München 1999.
- 32 Etwa aus medizinhistorischer Sicht ALFONS LABISCH, *Homo Hygienicus. Gesundheit und Medizin in der Neuzeit*. Frankfurt am Main/New York 1992. Zur Gesundheitspolitik und des öffentlichen Gesundheitswesens außerdem WOLFGANG WOELK/JÖRG VÖGELE (Hrsg.), *Geschichte der Gesundheitspolitik in Deutschland. Von der Weimarer Republik bis in die Frühgeschichte der „doppelten Staatsgründung“*. Berlin 2002; SIGRID STÖCKEL/ULLA WALTER (Hrsg.), *Prävention im 20. Jahrhundert. Historische Grundlagen und aktuelle Entwicklungen in Deutschland*. Weinheim/München 2002; MANFRED BERG/GEOFFREY COCKS (Hrsg.), *Medicine and Modernity. Public Health and Medical Care in Nineteenth- and Twentieth-Century Germany*. Cambridge 2002 [zuerst 1997]; UDO SCHAGEN/SABINE SCHLEIERMACHER (Hrsg.), *Sozialmedizin, Sozialhygiene, Public Health. Konzepte und Visionen zum Verhältnis von Medizin und Gesellschaft*. (= Berichte und Dokumente zur Zeitgeschichte der Medizin, Bd. 5.) Berlin 2002; für das „Dritte Reich und insbesondere den Zweiten Weltkrieg WINFRIED SÜß, *Der „Volkskörper“ im Krieg. Gesundheitspolitik, Gesundheitsverhältnisse und Krankenmord im nationalsozialistischen Deutschland 1939–1945*. München 2003.
- 33 JANOS FRECOT/JOHANN FRIEDRICH GEIST/DIETHART KERBS (Hrsg.), *Fidus 1868–1948. Zur ästhetischen Praxis bürgerlicher Fluchtbewegungen*. Erw. Neuaufl. Hamburg 1997 [zuerst 1972].
- 34 KRABBE, *Gesellschaftsveränderung* (wie Anm. 2), S. 11.
- 35 KARL E. ROTHSCHUH, *Naturheilkundebewegung – Reformbewegung – Alternativbewegung*. Darmstadt 1983.
- 36 CHRISTOPH CONTI, *Abschied vom Bürgertum. Alternative Bewegungen in Deutschland von 1890 bis heute*. Reinbek bei Hamburg 1984. Die Studie springt allerdings unter Auslassung des „Dritten Reiches“ und der fünfziger Jahre direkt von der Jugendbewegung der Weimarer Republik zu den Studentenprotesten der späten sechziger Jahre.

Weiterhin erschienen Studien und Aufsätze zu einzelnen lebensreformerischen Strömungen wie der Naturheilkunde⁴⁰, dem Vegetarismus⁴¹, der Nacktkultur⁴², der Kleidungsreform⁴³, der Gartenstadtbewegung⁴⁴ und der Siedlungsbewegung⁴⁵. In den Jahren 1998 und 2001 faßten zwei große Überblicksdarstellungen den Stand der Forschung zusammen: ein „Handbuch der deutschen Reformbewegungen“ und ein zweibändiger Darmstädter Ausstellungskatalog.⁴⁶ Wie alle bisherigen Studien konzentrieren sie sich auf die Zeit vor 1933. Die Lebensreform im „Dritten Reich“ und in der Zeit nach 1945 werden meist nicht oder nur in skizzenhaften Ausblicken behandelt.⁴⁷

- 37 JUDITH BAUMGARTNER, Ernährungsreform – Antwort auf Industrialisierung und Ernährungswandel. Ernährungsreform als Teil der Lebensreformbewegung am Beispiel der Siedlung und des Unternehmens Eden seit 1893. Frankfurt am Main 1992.
- 38 CORONA HEPP, Avantgarde. Moderne Kunst, Kulturkritik und Reformbewegungen nach der Jahrhundertwende. 2. Aufl. München 1992 [zuerst 1987].
- 39 EVA BARLÖSIUS, Naturgemäße Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende. Frankfurt am Main 1997.
- 40 CORNELIA REGIN, Selbsthilfe und Gesundheitspolitik. Die Naturheilbewegung im Kaiserreich (1889–1914). Stuttgart 1995; GUNNAR STOLLBERG, Die Naturheilvereine im Deutschen Kaiserreich, in: Archiv für Sozialgeschichte 28, 1988, S. 287–305; ROBERT JÜTTE, Geschichte der alternativen Medizin. Von der Volksmedizin zu den unkonventionellen Therapien von heute. München 1996; MARTIN DINGES (Hrsg.), Medizinkritische Bewegungen im Deutschen Reich (ca. 1870–ca. 1933). Stuttgart 1996.
- 41 HANS-JÜRGEN TEUTEBERG, Zur Sozialgeschichte des Vegetarismus, in: Vierteljahrsschrift für Sozial- und Wirtschaftsgeschichte 81, H. 1, 1994, S. 33–65.
- 42 MAREN MÖHRING, Marmorleiber. Körperbildung in der deutschen Nacktkultur (1890–1930). Köln/Weimar/Wien 2004; MICHAEL ANDRITZKY/THOMAS RAUTENBERG (Hrsg.), „Wir sind nackt und nennen uns Du“. Von Lichtfreunden und Sonnenkämpfern. Eine Geschichte der Freikörperkultur. Gießen 1989. Vgl. auch SIMONE TAVENRATH, „So wunderbar voll sonnengebräunt.“ Kleine Kulturgeschichte des Sonnenbadens. Marburg 2000; OLIVER KÖNIG, Nacktheit. Soziale Normierung und Moral. Opladen 1990.
- 43 IRMTRAUT SAHMLAND, Zwischen Modekritik und emanzipatorischem Anspruch. Hintergründe und Ziele der Gründung des Vereins für Verbesserung der Frauenkleidung von 1896, in: Archiv für Kulturgeschichte 78, 1996, S. 433–451.
- 44 KRISTIANA HARTMANN, Deutsche Gartenstadtbewegung. Kulturpolitik und Gesellschaftsreform. München 1976.
- 45 ULRICH LINSE (Hrsg.), Zurück, o Mensch, zu Mutter Erde. Landkommunen in Deutschland 1890–1933. München 1983.
- 46 DIETHART KERBS/JÜRGEN REULECKE (Hrsg.), Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880–1933. Wuppertal 1998; KAI BUCHHOLZ u. a. (Hrsg.), Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900. 2 Bde. Darmstadt 2001.
- 47 Zur Lebensreform im „Dritten Reich“ WOLFGANG R. KRABBE, „Die Weltanschauung der Deutschen Lebensreform-Bewegung ist der Nationalsozialismus“. Zur Gleichschaltung einer Alternativströmung im Dritten Reich, in: Archiv für Kulturgeschichte 71, 1989, S. 431–461. – Für die fünfziger Jahre FLORENTINE FRITZEN, Spinat-Milch, Krebsvorsorge, Lebensglück. Wissenspopularisierung in der Reformbewegung der 1950er Jahre, in: CARSTEN KRETSCHMANN (Hrsg.), Wissenspopularisierung. Konzepte der Wissensverbreitung im Wandel. Berlin 2003, S. 361–380. – Vgl. auch einen von einem „Dabeigewesenen“ verfaßten kurzen historischen Abriss der Lebensreform, der bis in die sechziger Jahre reicht: WERNER ALTPETER, Zur Geschichte der Lebensreform. Bad Homburg/Berlin/Hamburg 1964.

Für die Weimarer Republik sind insbesondere sozialistische Verbände und Arbeiterorganisationen wie der „Verband der Vereine für Volksgesundheit“, der Touristenverein „Die Naturfreunde“, der „Arbeiter-Samariter-Bund“ und der „Deutsche Arbeiter-Abstinenten-Bund“ erforscht.⁴⁸ Zum Teil schon vor Ausbruch des Ersten Weltkriegs entstanden, erhielten diese Gruppen in der jungen Republik besonderen Auftrieb. Historiker sehen die Beschäftigung mit der Lebensreform seit einigen Jahren außerdem oft im Kontext der „Körpergeschichte“. Vor allem Überblicksdarstellungen zur Weimarer Republik erwähnen immer wieder die Weimarer „Körperkultur“ – meist, ohne diese eingehend zu analysieren – und in diesem Zusammenhang auch lebensreformerische Bestrebungen. Mitunter erscheint die „Körperkultur“ der Jahrzehnte um die Jahrhundertwende auch als mehr oder weniger direkter Vorläufer heutiger Vorstellungen vom Körper.⁴⁹

Eine diskursanalytisch orientierte Geschichte des Körpers hat für das lange 19. Jahrhundert Philipp Sarasin am Beispiel der Hygienebewegung vorgelegt.⁵⁰ Für das kurze 20. Jahrhundert und die Lebensreform gab es bislang nichts Vergleichbares. Lediglich zur Hygienebewegung zwischen 1920 und 1960 liegt eine medizinhistorische Untersuchung vor⁵¹, und eine Studie über den Gesundheits- und Schönheits-„Kult“ in Deutschland, die sich eigentlich als Sozialgeschichte versteht, beschreibt auch das „diskursive Feld“, auf dem sich Lebensreformer und Ärzte zwischen 1890 und 1930 bewegten.⁵² Ein Teil der Literatur streift diskursgeschichtliche Aspekte der Lebensreform, tut die Inhalte der Reformliteratur aber pejorativ als Topoi ab.⁵³ Diese Sichtweise verkennt, daß die im Zusammenhang der Lebensreform immer wiederkehrenden Episteme⁵⁴ für die Zeitgenossen echte Schlagworte waren⁵⁵, die sich noch nicht zu aussageschwachen Hülsen verbraucht hatten, sondern die im Gegenteil in der Zeit selbst Signalcharakter hatten.

48 FRANZ WALTER/VIOLA DENECKE/CORNELIA REGIN (Hrsg.), Sozialistische Gesundheits- und Lebensreformverbände. (= Solidargemeinschaft und Milieu: Sozialistische Kultur- und Freizeitorganisationen in der Weimarer Republik, Bd. 2.) Bonn 1991.

49 So bei SABINE MERTA, Wege und Irrwege zum modernen Schlankeitskult. Diätkost und Körperkultur als Suche nach neuen Lebensstilformen 1880–1930. (= Studien zur Geschichte des Alltags, Bd. 22.) Stuttgart 2003; BUCHHOLZ u. a. (Hrsg.), Die Lebensreform, Bd. 1 (wie Anm. 46), bes. S. 571–602; BERND WEDEMEYER, Starke Männer, starke Frauen. Eine Kulturgeschichte des Bodybuildings. München 1996, S. 15.

50 PHILIPP SARASIN, Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765–1914. Frankfurt am Main 2001.

51 ROBIN T. MAITRA, „... wer imstande und gewillt ist, dem Staate mit Höchstleistungen zu dienen!“ Hans Reiter und der Wandel der Gesundheitskonzeption im Spiegel der Lehr- und Handbücher der Hygiene zwischen 1920 und 1960. Husum 2001.

52 MICHAEL HAU, The Cult of Health and Beauty in Germany. A Social History, 1890–1930. Chicago/London 2003, zum diskursgeschichtlichen Ansatz S. 2.

53 So etwa BARLÖSIUS, Naturgemäße Lebensführung (wie Anm. 39), S. 198.

54 Verstanden als kognitives Schema zur Organisation von Wissen, das für eine Epoche charakteristisch ist. Vgl. FOUCAULT, Ordnung der Dinge (wie Anm. 17), S. 46–66.

55 Dazu, wenn auch sehr knapp, KAI BUCHHOLZ, Begriffliche Leitmotive der Lebensreform, in: ders. u. a. (Hrsg.), Die Lebensreform, Bd. 1 (wie Anm. 46), S. 41–43.

Seit einigen Jahren interessieren sich Historiker auch für die Geschichte von Ernährungswissenschaft und Ernährungsformen.⁵⁶ Insbesondere liegen inzwischen Studien vor, die sich ganz oder zum Teil der Rolle der Ernährung im „Dritten Reich“ widmen.⁵⁷ Die „Neue Deutsche Heilkunde“, eine Synthese aus Schulmedizin und Naturheilkunde, die der Nationalsozialismus anstrebte, ist Gegenstand zweier medizinhistorischer Untersuchungen. Die eine konzentriert sich auf die „Reichsarbeitsgemeinschaft für eine Neue Deutsche Heilkunde“ in den Jahren 1935 und 1936, die andere stützt sich im wesentlichen auf die Zeitschrift *Hippokrates* und die volksheilkundliche Laienbewegung.⁵⁸

Die Konsumgeschichte der Lebensreform ist hingegen bislang vollständig unerforscht, die Institutionengeschichte der Reformwarenwirtschaft weitgehend. Mit der Reformwarenbranche beschäftigt sich – von Hinweisen auf Reformhäuser und Reformwarenhersteller in Studien mit anderen Schwerpunkten abgesehen⁵⁹ – lediglich eine Studie am Beispiel der lebensreformerischen Siedlung und des Unternehmens Eden in Oranienburg bei Berlin.⁶⁰

1.4. GANG DER UNTERSUCHUNG

Zunächst untersucht die Studie die formale Struktur der Lebensreform mit ihren Organisationen, ihren Kommunikationsmedien, den Menschen, die sie prägten und die sie umgekehrt selbst prägte, und ihrer Wechselbeziehung mit der deutschen Gesellschaft (Kapitel 2.). Die Form des lebensreformerischen Netzwerks ermöglichte es den Diskursen über die Ideen und Produkte der Lebensreform, sich zu entfalten. Diese semantischen und materiellen Inhalte der Lebensreform beleuchten die beiden darauf folgenden Teile: Zunächst geht es um die diachronen Diskurse der Lebensreform, also um die Veränderung und Verschiebung von Redegegenständen (3.). Anschließend werden die zentralen, die Jahrzehnte überdauernden Redegegenstände untersucht, also die synchronen Diskurse der Lebensreform (4.). Das abschließende Kapitel verbindet die formal-institutionengeschichtliche Perspektive mit der inhaltlich-diskursgeschichtlichen

56 MERTA, Wege und Irrwege (wie Anm. 49).

57 JÖRG MELZER, Vollwerternährung. Diätetik, Naturheilkunde, Nationalsozialismus, sozialer Anspruch. Stuttgart 2003; ROBERT N. PROCTOR, Blitzkrieg gegen den Krebs. Gesundheit und Propaganda im Dritten Reich. Stuttgart 2002 [engl. 1999]; SUSANNE HEIM, Kalorien, Kautschuk, Karrieren. Pflanzenzüchtung und landwirtschaftliche Forschung in Kaiser-Wilhelm-Instituten 1933–1945. Göttingen 2003.

58 ALFRED HAUG, Die Reichsarbeitsgemeinschaft für eine neue deutsche Heilkunde (1935/36). Ein Beitrag zum Verhältnis von Schulmedizin, Naturheilkunde und Nationalsozialismus. Husum 1985; DETLEF BOTHE, Neue deutsche Heilkunde 1933–1945. Dargestellt anhand der Zeitschrift „Hippokrates“ und der Entwicklung der volksheilkundlichen Laienbewegung. Husum 1991.

59 Besonders in: KRABBE, Gesellschaftsveränderung (wie Anm. 2), S. 112–130; MERTA, Wege und Irrwege (wie Anm. 49), S. 176–190.

60 Vgl. BAUMGARTNER, Ernährungsreform (wie Anm. 37).

Sichtweise: Der letzte Teil blickt auf die allmähliche Auflösung des lebensreformerischen Netzwerks am Ende des 20. Jahrhunderts (5.).

2. LEBENSREFORM ALS NETZWERK

*Diese Ordnung ist nicht so fest,
wie sie sich gibt; kein Ding, kein Ich,
keine Form, kein Grundsatz sind
sicher, alles ist in einer unsichtbaren,
aber niemals ruhenden Wandlung be-
griffen.*

Robert Musil, Der Mann ohne Eigenschaften (1930)

Wie funktioniert ein Netzwerk? Mit Blick auf die Lebensreform heißt die Antwort: indem es Inhalte aufbewahrt, verwaltet, verändert und verbreitet. Diese Inhalte, die geistigen und dinglichen Produkte der Lebensreform, sind Gegenstand des dritten und vierten Kapitels. In diesem zweiten Kapitel geht es hingegen um die formale Seite, um das Inhalts-*Management* des Netzwerks – davon ausgehend, daß eine Diskursanalyse „auch die institutionellen *Plätze* beschreiben“ muß, von denen aus Diskurse „ihren legitimen Ursprung und ihren Anwendungspunkt“ finden.⁶¹ Das Netzwerk der Lebensreform funktionierte mit Hilfe von Organisationen, Kommunikationsmedien und bestimmten Personengruppen sowie Persönlichkeiten – also von Menschen.

Voraussetzung für das Entstehen des lebensreformerischen Netzwerks waren die spezifischen Bedingungen der beginnenden Moderne im 19. Jahrhundert (2.1.). „Organisation“ bezeichnet die Formen, in denen die Lebensreform ihre Inhalte institutionell verfaßte: vor allem Verbände, Vereine, Genossenschaften und Unternehmen (2.2.). „Kommunikation“ meint den Vorgang, mit dem sich die Inhalte der Lebensreform innerhalb und außerhalb des Netzwerks verbreiteten. Wichtigste Kommunikationsmedien der Lebensreform waren Zeitschriften und andere Publikationen (2.3). Die Menschen im Netzwerk vereinten Elemente von Organisation und Kommunikation: Personen und Personengruppen wirkten in Organisationen, und sie sprachen, schrieben, lasen und tradierten, waren also zugleich selbst Medien der Kommunikation (2.4). Und schließlich war das Netzwerk nach außen hin nicht abgeschlossen, sondern es stand im Austausch mit der Gesellschaft (2.5).

2.1. ENTSTEHUNGSBEDINGUNGEN: LEBENSREFORM UND MODERNE

Als Ursache für die Entstehung der Lebensreformbewegung bietet die historische Forschung oft ein Erklärungsmuster an, das hier als Antimodernisierungsthese bezeichnet werden soll. Es ist nicht beabsichtigt, diese These zurückzuweisen, sondern vielmehr, sie zu differenzieren. Zusammengefaßt besagt das Deutungs-

61 FOUCAULT, Archäologie (wie Anm. 17), S. 76.

muster der Antimodernisierung, daß im 19. Jahrhundert in Gang gekommene Modernisierungsprozesse die Menschen ihres alten, vormodernen Lebensraums beraubten und sie der Natur entfremdeten. Darauf habe die Lebensreform dann reagiert. Die Bewegung erscheint folglich als „Gegenbewegung, die sich gegen die negativen Folgen der Industrialisierung richtete“⁶², als „Reaktion auf den sozio-ökonomischen Umwandlungsprozeß“ im 19. Jahrhundert⁶³, als Orientierungshilfe in einer Welt, in der hergebrachte Kategorien, soziale und lebensweltliche, immer weniger galten.⁶⁴

Oft deuten Anhänger der These die Lebensreform als Antwort auf die Schnellebigkeit der modernen Welt. „Die wilhelminische Ära konfrontierte die Menschen pausenlos mit Neuem“⁶⁵, heißt es etwa, und zugleich habe sich das tägliche Leben beschleunigt.⁶⁶ Die „moderne Paradoxie, daß man ständig mit Eisenbahn und Trambahn z.B. Zeit spart und ständig weniger Zeit hat“, sowie die Zunahme von Reizen⁶⁷ seien dem menschlichen Organismus nicht mehr angepaßt gewesen. Also seien die Menschen nervös oder gar krank geworden. Die Lebensreform erscheint hier, vor allem in Form der Naturheilkunde mit ihren Wasseranwendungen und Lichtluftbädern, als Beruhigungsmittel: Sie gab den Patienten die Möglichkeit, selbst aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun.⁶⁸

Auch die wachsenden Großstädte sehen Vertreter der Antimodernisierungsthese als Ursache für das Aufkommen der Lebensreform. So hätten die beengten Wohnverhältnisse in städtischen Mietskasernen die psychische und physische Gesundheit der Menschen beeinträchtigt, die dort leben mußten, und die Gartenstadtbewegung auf den Plan gerufen.⁶⁹ Weiterhin brachte die Urbanisierung, die im Unterschied zur rein quantitativen Verstädterung auch einen „qualitativen Prozeß der Diffusion einer spezifisch urbanen Lebensform“⁷⁰ impliziert, den Ausbau von Verkehrssystemen und Kommunikationsmitteln mit sich, ließ den Konsum

62 BAUMGARTNER, Ernährungsreform (wie Anm. 37), S. 20.

63 KRABBE, Gesellschaftsveränderung (wie Anm. 2), S. 13.

64 DIETHART KERBS/ULRICH LINSE, Gemeinschaft und Gesellschaft, in: KERBS/REULECKE (Hrsg.), Handbuch Reformbewegungen (wie Anm. 46), S. 155–159, hier bes. S. 157.

65 HARTMUT BERGHOFF, „Dem Ziele der Menschheit entgegen. Die Verheißungen der Technik an der Wende zum 20. Jahrhundert, in: UTE FREVERT (Hrsg.). Das neue Jahrhundert. Europäische Zeitdiagnosen und Zukunftsentwürfe um 1900. Göttingen 2000, S. 47–78, hier S. 50.

66 Allgemein zur Beschleunigung in verschiedenen Lebensbereichen PETER BORSCHIED, Das Tempo-Virus. Eine Kulturgeschichte der Beschleunigung. Frankfurt am Main/New York 2004, zum Unbehagen angesichts der Beschleunigung und zur Kritik an ihr seit der Wende zum 20. Jahrhundert S. 7–10.

67 THOMAS NIPPERDEY, Deutsche Geschichte 1866–1918. 2 Bde. München 1998 [zuerst 1990, 1992]. Bd. 1: Arbeitswelt und Bürgergeist, S. 188.

68 Zur Bedeutung des Selber-Machens in der Lebensreform, allerdings ohne den Antimodernisierungsaspekt, auch HAU, Cult of Health and Beauty (wie Anm. 52), S. 17, 30.

69 HARTMANN, Deutsche Gartenstadtbewegung (wie Anm. 44), S. 12.

70 FRIEDRICH LINGER, Großstadtmenschen, in: UTE FREVERT/HEINZ-GERHARD HAUPT (Hrsg.), Der Mensch des 19. Jahrhunderts. Frankfurt am Main 1999, S. 261–291, hier S. 263.