

# Die Geburt des Schlankheitsideals

Übergewicht ist zu einer Volkskrankheit geworden, die in Fehlernährung und Bewegungsarmut wurzelt. In den Ländern des Nordens wachsen immer mehr Menschen, nicht zuletzt die «Indoor-Kids», vor allem in die Breite, was verzweifelte Gegenmassnahmen auslöst. Nicht immer kämpften die Menschen gegen überflüssige Pfunde. Schlankheit ist erst vor gut hundert Jahren zum allgemeinen Schönheitsideal erhoben worden, ungefähr zeitgleich mit dem Aufkommen von Personenwaagen in Bahnhöfen und Bädern. Vorher galten Doppelkinn und Schmerbauch als Symbole des Wohlstands. Körperfett wies auf die reichliche Verfügbarkeit von Nahrung hin und bedeutete Schutz vor Tuberkulose. Eine vertiefte Auseinandersetzung mit vergangenen Körperidealen und -realitäten kann dazu beitragen, wissenschaftliche und landläufige Meinungen über die Wurzeln von Schlankheit und Korpulenz in Frage zu stellen.

VON CHRISTIAN PFISTER UND KASPAR STAUB, UNIVERSITÄT BERN

*Christian Pfister ist Professor für Wirtschafts-, Sozial- und Umweltgeschichte (WSU) an der Universität Bern.*

*Kaspar Staub, lic. phil., schreibt bei Christian Pfister mit Unterstützung des Schweizerischen Nationalfonds eine Dissertation zur Entwicklung der Körpergrösse von Männern und Frauen in der Schweiz seit 1800.*

Bevor Mitteleuropa im späten 19. Jahrhundert ans internationale Eisenbahnnetz angebunden wurde, war die Furcht vor dem Hunger in den Köpfen allgegenwärtig. Rund 60% ihres Budgets hatten die meisten Familien durchschnittlich für Grundnahrungsmittel aufzuwenden, sofern sie kein eigenes Kulturland bewirtschafteten. Nach eisigen Frühjahresperioden und verregneten Hochsommern schnellten die Preise für Nahrungsmittel jeweils in die Höhe, letztmals in den Jahren 1853 und 1854, und zwar bei gleich bleibenden Löhnen. Daraufhin galt es, den Gürtel vorübergehend enger zu schnallen.

## Leibesfülle bedeutete Ansehen und Reichtum...

Wer in den Agrargesellschaften einen fülligen Körper zur Schau stellte, signalisierte seiner Umgebung damit, dass er über genügend Kulturland oder Geld verfügte, um den Hunger nicht fürchten zu müssen. Dem Pfarrer von Bümpliz fiel es nicht schwer, bei den militärischen Inspektionen die wohlhabenden Bauern von den armen Handwerkern zu unterscheiden: «Die den Landbau treiben, sind wohlgewachsene und starke Leute, dahingegen die Handwerker unterm Gewehr eine dünne und schlechte Figur machen; starke Leute zeugen



starke Kinder, Stuhlsitzer sind in Ansehen der Kinder[en], mehrentheils Knöpfmacher», schrieb er um 1760.

Den Zeitgenossen war aus ihrer Alltagserfahrung bewusst, dass der kleine Körperwuchs sozial bedingt war und auf unzureichender Ernährung beruhte. Auf dem Lande hatten kräftige vollbusige Mädchen bessere Heiratschancen als feingliedrige schlanke Gestalten. Galt es doch, während der grossen Werke – Heuernte, Getreideernte, Kartoffelernte – in Haus, Stall und Feld hart anzupacken. Volle Rundungen wurden mit Gebärfreudigkeit und charakterlichen Zuschreibungen wie Mütterlichkeit verbunden. Nicht von ungefähr heisst es



BETTMANN/CORBIS, CA. 1900

im Lied vom Truber Bub: «Mi Mue-  
ter isch ä Feshti [d.h. wohlbe-  
leibt], si chunnt vo Sältebach. Im  
Sältebach isch sälte es Meitschi  
bring [d.h. dünn] und schwach.»  
Mit Bauch, Zigarre und vor einem  
überfüllten Teller wurde in der po-  
litischen Symbolik auch der «Ka-  
pitalist», d.h. der Fabrikherr, dar-  
gestellt, der sich solchen Luxus im  
Unterschied zu seinen Arbeitern  
leisten konnte.

### ... Schlanke galten als krankheitsanfällig

Magere Frauen, namentlich  
Jungfern, galten dagegen als aso-  
zial und zänkisch. Dürre Körper-  
bilder wurden in der Karikatur auf  
die frühen Frauenrechtlerinnen  
gemünzt. Bei der Darstellung von  
Heiligen sollte der ausgemergelte  
Körper dagegen religiös motiviertes  
Fasten ausdrücken, was sexuelle  
Enthaltensamkeit einschliesst. Lange  
hielt sich die Überzeugung, schlan-  
ke Menschen seien anfälliger für  
Krankheiten, was namentlich mit  
Blick auf den häufigsten Killer des  
19. Jahrhunderts, die Tuberkulose,

nicht von der Hand zu weisen ist.  
Fettpolster galten – durchaus auch  
in der Sicht von Ärzten – als Schutz  
vor Tuberkulose.

### Fleisch für die Männer, Pflanzenkost für die Frauen

Von der Mitte des 19. Jahrhun-  
derts an wurden die Ernährung  
und der Körper von der aufkom-  
menden Ernährungsphysiologie  
und der Medizin vereinnahmt. Jus-  
tus Liebig setzte Ernährung mit  
einem Verbrennungsprozess gleich  
und unterschied dabei zwischen  
Kohlenhydraten, Fetten und Ei-  
weissen. Fortan liess sich der  
«Brennwert» der Nahrung nach  
Mass und Zahl berechnen, zu ei-  
nem angenommenen Bedarf in  
Beziehung bringen und normie-  
ren. Die Einführung der Kalorie als  
Masseinheit erlaubte eine Bewer-  
tung der Nahrung nach ihrem  
Energiegehalt und leitete eine neue  
Phase des Ernährungsdenkens ein.  
Je härter der Mensch körperlich  
arbeitet – so lautete Liebigs Theo-  
rie –, desto mehr Eiweiss braucht  
er, weil jede körperliche Tätigkeit  
an der Muskelsubstanz zehrt. 1881  
legte der Münchner Physiologe  
Carl Voit eine Standardformel vor,  
die schnell zum Mass aller Dinge  
wurde und den Fleischhunger der  
bürgerlichen Gesellschaft sanktio-  
nierte. Nach Voit benötigte ein  
siebzig Kilogramm schwerer Mann  
täglich mindestens 118 g Eiweiss,  
davon ein Drittel in tierischer Form,  
daneben 50 g Fett und 500 g Koh-  
lenhydrate – zusammen 2922 kcal.  
Die heute geltenden Empfehlun-  
gen liegen um rund 500 kcal pro  
Tag tiefer.

Das Voit'sche Kostmass blieb  
bis weit ins 20. Jahrhundert hinein  
sakrosankt. Es wurde im Haus-  
haltsunterricht gelehrt, floss in  
Kochbücher, Rezepte von Fabrik-  
kantinern und Rationierungspläne

ein. Im Grundsatz sollte dabei das  
Fleisch den Männern, die Pflan-  
zenkost den Frauen vorbehalten  
bleiben. Lange Zeit wurde dieser  
Grundsatz von Anhängern der Na-  
turheilbewegung erfolglos ange-  
fochten.

### Neue Denk- und Lebensweise

Vom ausgehenden 19. Jahr-  
hundert an wurden die mit «reich»  
und «arm» verbundenen Körper-  
vorstellungen auf den Kopf gestellt.  
Die aufkommende Bewegung der  
Lebensreformer (siehe Seite 8–9),  
die vor allem die Jugend in ihren  
Bann zog, übte umfassende Kritik  
an der bestehenden Zivilisation  
und Lebensweise. Die Anhänger  
der Bewegung verband der Glaube,  
die Ursache allen Übels sei die Ab-  
kehr von der Natur, und einziges  
Mittel der Abhilfe sei die Umkehr.  
Die Bewegung nahm Anstoss an  
üppiger Ernährung, beengender  
Kleidung, engen, dunklen Woh-  
nungen, an körper- und sexual-  
feindlichen Moralvorstellungen  
sowie an der Zerstörung traditio-  
neller Bauten und der Entweihung  
von Naturdenkmälern von natio-  
naler Bedeutung, etwa des Matter-  
horns. Verfechter der neuen Denk-  
und Lebensweisen verkündeten,  
der Gesundheitszustand einer Per-  
son äussere sich in ihrer körperli-  
chen Erscheinung, wobei sie eine  
radikale Umwertung vornahmen:  
Schlanke Körper wurden nun als  
gesund und vital idealisiert, füllige  
Körper dagegen als kränklich und  
träge deklassiert. In der Schweiz  
formierte sich zu Beginn des 20. Jahr-  
hunderts auf dem Monte Verità bei  
Ascona ein Zentrum dieser neuen  
Denk- und Lebensweise.

### Schlank sein wird für Frauen zur Pflicht

Um die Jahrhundertwende  
setzte sich Schlankheit auch als



KARIKATUR & CARTOON MUSEUM BASEL

In sozialkritischen Karikaturen des 19. und 20. Jahrhun-  
derts wurden die Kapitalisten gerne als dicke Bösewichte  
dargestellt, die dem gemeinen Volk nichts übrig liessen.  
(Karikatur von Erich Schillig, um 1930)

neues Schönheitsideal durch. An die Stelle der Angst vor Nahrungsmangel trat die doppelte Angst vor Übergewicht, die zugleich gesundheitlich und ästhetisch motiviert war. Der Verzehr von kalorienreicher Nahrung – namentlich bei Frauen – galt fortan als Erbsünde. Übergewicht wurde mit mangelnder Triebbeherrschung gleichgesetzt.

Mit dem Schlankheitswahn traten Essstörungen wie Bulimie und Magersucht in Erscheinung (siehe Kasten Seite 7). Lebensversicherungen postulierten Zusammenhänge zwischen Körpergewicht und Lebenserwartung und legten entsprechende Gewichtsnormen fest. Begriffe wie mager, schlank, normal, übergewichtig konnten nun in Mass und Zahl gefasst werden. Dies erlaubte es, gegen oben und unten Grenzen zwischen «normal» und «krank» zu ziehen und entsprechende Risikogruppen zu definieren.

Nach der Ankoppelung ans Eisenbahnnetz in den 1870er-Jahren gingen die Preise der Grundnahrungsmittel Kartoffeln, Brot, Reis und Teigwaren stark zurück. Dadurch konnten die Unterschichten ihren Körperumfang steigern und Speck ansetzen, was allerdings bei weitem nicht im heutigen Ausmass geschah. Auf der anderen Seite konnten sich Angehörige der Mittel- und Oberschichten teureren und höherwertigen Kosttypen wie Früchten, Gemüse und Milchprodukten zuwenden und sich dadurch wiederum von den Proletariern unterscheiden.

Kaum zu unterschätzen ist im Weiteren die Bedeutung des Turnens, des Leistungssports und der Gymnastik. Diese Bewegungspraktiken gewannen um die Jahrhundertwende in dem Masse an Breitenwirkung, als körperliche Arbeit zurücktrat und mehr Men-



RIDIKÜLLI: MODE IN DER KARIKATUR, DUMONT LITERATUR- UND KUNSTVERLAG, 2003

Schlankheitswahn: Karikatur von Oliver Schopf «Toll siehst du aus...»

schon einen sitzenden Büroberuf ausübten. Der Sport verlangte schliesslich nach Befreiung des Körpers von einengenden und gesundheitsschädigenden Kleidermoden, was namentlich den Frauen zugute kam.

Eine eigentliche Zwangsjacke war das Korsett. Im so genannten Korsettkrieg (1900–1905) machten an die hundert Forscher auf verheerende gesundheitliche Folgen dieser Modetorheit aufmerksam: Absterben der untersten Lungenflügel, Magenkrämpfe, Rückenschmerzen, Herzbeschwerden, Schnürleber. Die neue Mode kam dem Drang nach sportlicher Betätigung entgegen. Die Körperformen, die bisher unter viel Tuch verborgen geblieben waren, wurden allmählich enthüllt, und die Körper selbst traten miteinander in Wettbewerb, vor allem, als die Bademode nach dem Ersten Weltkrieg freizügiger wurde. In nahezu allen Medien mit Einschluss der Werbung wurde Schlankheit ständig propagiert, was die Verbindlichkeit des neuen Körperideals in den Köpfen zementierte. Vor allem für die Frau wurde es Pflicht, sich schön und schlank zu halten, was

sich in den 1920er-Jahren in einer ersten veritablen Schlankheitswelle äusserte. Bei den Männern wurde Körperfülle weiterhin als traditionelles Symbol für Macht und Würde anerkannt oder zumindest als Resultat des Alterungsprozesses geduldet. Dies, obschon auch mancher Mann seinen Schmerbauch bekämpfte oder zumindest ver wünschte. Das männliche Körperideal legte jedoch weniger Wert auf Schlankheit als auf Muskulatur.

### «Fresswelle» nach dem Zweiten Weltkrieg

Die beiden Weltkriege bedeuteten unfreiwillige Grossversuche zur Ernährung unter verknappten Bedingungen. So widerlegte ein Massenexperiment in Dänemark während des Ersten Weltkriegs den Glauben an die Unerstetzlichkeit des Fleisches in der Ernährung. Der dänische Arzt Mikkil Hindhede hatte als Kind eine fleischarme, aber milchreiche Landkost genossen. Obschon diese Ernährung den geltenden Kostnormen widersprach, traten keine negativen Folgewirkungen auf. Hindhede kam sogar zum Schluss, dass ein zu grosser Eiweissüberschuss



krank mache. Als 1917 das Viehfutter weltweit knapp wurde, schien Dänemark vor einer Hungersnot zu stehen. Auf Anraten Hindhedes wurde jedoch der Schweinebestand auf einen Drittel reduziert. Anstelle des Schweinefutters wurden Getreide und Kartoffeln für die menschliche Ernährung angebaut. Während der letzten beiden Kriegsjahre ernährten sich die Dänen fast ausschliesslich von fleischarmer Kost. Als Folge davon gingen die prozentualen Todes- und Krankheitsfälle sogar zurück!

Während des Zweiten Weltkrieges griff man in der Schweiz auf die im Ersten Weltkrieg gemachten Erfahrungen zurück. Das Rationierungssystem beruhte einerseits auf dem teilweisen Ersatz von Fleisch durch Milchprodukte und pflanzliche Eiweissträger, andererseits auf einer bedürfnisgerechten Verteilung, die erhöhte Rationen für Schwerarbeiter, stillende Mütter und Jugendliche vorsah. Dazu wurde die Ackerfläche in der so genannten «Anbauschlacht» bis 1944 verdoppelt. Gegen Ende des Krieges sank der kalorische Gehalt der Nahrung für den Normalverbraucher dann allerdings unter die kritische 2000-Kalorien-Grenze, worunter vor allem Jugendliche litten.

In den ersten Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg war Nahrung relativ teuer. Schlankheit war zunächst kein Thema, da die Menschen in der Schweiz durch die Rationierung auf eine «milde Diät» gesetzt worden waren. Erste Auswertungen von Daten eines laufenden Forschungsprogramms deuten darauf hin, dass der Body-Mass-Index der Schweizer Rekruten nach Beginn des Krieges zurückging und nach Kriegsende wiederum auf den Vorkriegsstand anstieg. Drastisch waren die Einschränkun-

gen dagegen im Nachkriegsdeutschland, wo namentlich in Städten gehungert werden musste. Mit dem in den 1950er-Jahren einsetzenden «Wirtschaftswunder» gönnten sich die Menschen dort zunächst in dem Masse reichliches Essen, als ihre Reallöhne anstiegen. Die Auswirkungen dieser «Fresswelle» auf den Körperumfang dürfen jedoch nicht überschätzt werden. Denn noch waren in Europa die meisten Menschen im Alltag zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs. Und auch in jenen Familien, die ein Auto besaßen, wurde dieses vor allem beruflich oder für die Ausfahrt am Sonntag genutzt, weil die Benzinpreise hoch lagen. Ein Facharbeiter konnte mit seinem Stundenverdienst nur gerade viereinhalb Liter Benzin kaufen, heute reicht sein Stundenlohn trotz hoher Benzinpreise für 15–20 Liter.

Die heutige volkswirtschaftlich kostspielige Verbreitung der Volkskrankheit «Übergewicht» hat bekanntlich zwei Wurzeln: die extreme Bewegungsarmut und die übermässige Kalorienzufuhr. Durch den starken Rückgang der Preise für Benzin im Verhältnis zu den Löhnen von den späten 1950er-Jahren an haben sich Lebensweisen ausgebildet, die auf die ständige Verfügbarkeit eines Autos ausgerichtet sind, selbst für kurze Strecken innerorts, die mit grossem Gewinn für die Gesundheit besser zu Fuss zurückgelegt würden. Dazu kommt ein Essverhalten, das auf die Instant-Befriedigung aller aufkommenden Gelüste durch fettreiches Fast Food und kalorienreiche Soft Drinks gerichtet ist. Beides, die extreme Bewegungsarmut und das ständige Einwerfen von Kalorien, ist im historischen Rückblick einmalig. Sie lassen sich in keiner anderen bekannten Kultur nachweisen. □

## Dickenwahnsinn

Mit dem Schlankeitskult kamen Ende des 19. Jahrhunderts erstmals Essstörungen auf.

Frühformen der Magersucht scheinen bei mittelalterlichen Heiligen aufgetreten zu sein, deren ausgemergelte Körper durch extreme religiös motivierte Fastenkuren gekennzeichnet waren. Im späten 19. Jahrhundert werden in der medizinischen Literatur erste Fälle von «Dickenwahnsinn» beschrieben, wie die Magersucht damals genannt wurde. Die Liste der genannten Symptome ist schon nahezu komplett, ebenfalls wird vor gesundheitlichen Schäden gewarnt.

Mit der Jahrhundertwende begann die übertriebene Sorge um das eigene Körpergewicht, namentlich bei Frauen, und dies charakterisiert sowohl die Magersucht als auch die Brechsucht (Bulimie) als eigenständige psychosomatische Krankheit. Eine erste, markante Zunahme dieser Krankheiten ist während der Schlankeitswelle in den 1920er-Jahren festzustellen. Ab 1932 werden in der Literatur Fälle «typischer Bulimie» im heutigen Sinne beschrieben, d.h. Fressattacken mit anschliessendem selbst induziertem Erbrechen aus Angst vor Gewichtszunahme. Der psychische Charakter des Leidens wurde mit dem Begriff der «Triebstörung» umschrieben, ohne dass die Entstehung des übertriebenen Hungergefühls erklärt werden konnte.

### Weiterführende Literatur

Merta, Sabine: Wege und Irrwege zum modernen Schlankeitskult. Diätkost und Körperkultur als Suche nach neuen Lebensstilformen 1880–1930. Stuttgart 2003.

Pfister, Christian: Das 1950er Syndrom. Der Weg in die Konsumgesellschaft. 2. Aufl., Bern 1996.

Tanner, Jakob: Fabrikmahlzeit. Ernährungswissenschaft, Industriearbeit und Volksernährung in der Schweiz 1890–1950. Zürich 1999.

Thoms, Ulrike: Körperstereotype. Veränderungen in der Bewertung von Schlankheit und Fettleibigkeit in den letzten 200 Jahren, in: Wischermann, Clemens; Haas, Stefan: Körper mit Geschichte, S. 281–308. Stuttgart 2000.

Wirz, Albert: Die Moral auf dem Teller, dargestellt am Leben von Max Bircher-Benner und John Harvey Kellogg, zwei Pionieren der moralischen Physiologie, mit Hinweisen auf die Grammatik des Essens und die Bedeutung von Birchermues und Cornflakes, Aufstieg und Fall des patriarchalischen Fleischhunger und die Verführung der Pflanzenkost. Zürich 1993.