

## Der schöne Körper – seine Ernährung und Pflege

### 1. Körpergeschichte (LORENZ 2000)

a. *Gegenstandsbereiche*, in denen Körpergeschichte betrieben wird: Ernährungsgeschichte; Geschichte von Krankheit, Heilen, Medizin, u. Hygiene; Geschichte der Sexualität; Geschichte von Turnen u. Sport; Inszenierung des Körpers mit Kleidung u. Mode.

b. *Vier Gründe, weshalb der Körper eine Geschichte hat*. (1) *Gesellschaft beeinflusst die Entwicklung und Konstitution des Körpers* durch Ernährung, Fürsorge u. heilende Intervention. – (2) *Ordnungsfunktion des Körpers* (klassisch DOUGLAS 1985). (i) *Grenzen*. Der Körper markiert Grenzen zwischen Individuen u. Umwelt. Die Beschäftigung mit Körperpflege, Essen u. Ausscheidungen ist eine Beschäftigung mit der Beziehung zwischen Individuum u. seiner sozialen Umwelt. (ii) *Beziehung zwischen körperlicher und gesellschaftlicher Ordnung*. Körperliche Tatbestände werden häufig mit sozialen Gegebenheiten in Beziehung gebracht. – (3) *(Implizites) Körperwissen* (KELLER/MEUSER 2011). Die vorwissenschaftliche Selbstverständlichkeit, mit der wir uns im Alltag verhalten, beinhaltet oft eine habitualisierte Körpertechnik (z. B. Gehen, Aufstehen; Gestik beim Verneinen/Bejahren; Spontanreaktionen im Sport). – (4) *Der Körper als Ergebnis von diskursiv verankerten Disziplinartechniken* (Foucault; vgl. SARASIN 2001: 16). Den Körper gibt es nur, soweit wir ihn uns denken können (sozialkonstruktivistischer Ansatz). Unterschiedlich stark wissenschaftlich verankerte Diskurse u. die darauf aufbauenden gesellschaftlichen Institutionen beeinflussen das, was wir als unseren Körper wahrnehmen u. wie wir mit ihm umgehen (klassisch: Hygiene).

### 2. Demographischer Kontext

a. *Der demographische Übergang*. Ca. 1850–1930 sanken in Europa bzw. in den USA Sterblichkeit u. Geburtenraten von 30–40‰ (Sterbefälle bzw. Geburten auf 1000 Einw. pro Jahr) auf 10–15‰. Dabei sank die Sterblichkeit spätestens ab ca. 1870, die Geburtenrate erst ab 1880/1900 (→dazwischen starkes Bevölkerungswachstum). Parallel stieg die Lebenserwartung von 35–40 J. (1850) auf 65–70 J. (1950) bzw. 75–80 J. (1990).

b. *Hintergründe*. (1) *Bessere Krankenversorgung* durch medizinische Fortschritte, Krankenversicherung, Ausbau des Hospitalwesens. – (2) *Öffentliche Hygiene*: Ab 2. H. 19. Jh. auf kommunaler Ebene Verbesserung von Kanalisation, Trinkwasserversorgung, Müllabfuhr; seit E. 19. Jh. auf staatlicher Ebene Gesetze für Einhaltung der Lebensmittelhygiene. – (3) *Private Hygiene*, z. B. in Säuglingspflege, Körperhygiene. – (4) *Verbesserte Ernährung*. – (5) *Änderung des Sexualverhaltens*: Trennung von Sexualität und Fortpflanzung durch die Verbreitung von Geburtenbeschränkung.

### 3. Wandel der Ernährung

a. *Facts* (TEUTEBERG/WIEGELMANN 1986; ANDERSEN 1997; Banken sowie Reckendrees in *Jahrbuch für Wirtschaftsgeschichte* 2007/1). (1) *Niveau*. Nach letzten großen Hungerkrisen 1846/48 u. 1855 allmählich dauerhafte Verbesserung der Nahrungsversorgung. Es wird vermutet, dass zu Beginn des 20. Jh. der Großteil der Bevölkerung in Europa u. USA

kalorisch ausreichend ernährt war. Spätere Versorgungskrisen in D: 1. WK u. 1944–1947. Allerdings war bis ins frühe 20. Jh. die Ernährung v.a. auf Energiezufuhr ausgerichtet; hinsichtlich Proteinen, Vitaminen u. Spurenelementen bestand vielfach ein Mangel, der erst nach dem 2. WK behoben wurde. – (2) *Trend weg von der Getreidenahrung*. In D im späten 19. Jh. Maxima des Konsums von Roggen, Kartoffeln u. Weizen, danach Rückgang, ausgeprägt bei Roggen. Dagegen ab ca. 1880 starke Zunahme des Zuckerverbrauchs, ab ca. 1890 von Speiseöl u. Margarine, ab Mitte 19. Jh. u. sehr stark nach 2. WK von Schweine- u. Rindfleisch, erst nach 2. WK von Geflügel, Eiern, Frischgemüse u. -obst. Seit 1985 wieder Abnahme von Fleischkonsum. – (3) *Nahrungsmittelindustrie, Großbetriebe im Einzelhandel*. Anfänge der Lebensmittelindustrie 2. H. 19. Jh. mit Konzentraten, Kondensmilch sowie Schokolade, Großbrauereien u. Konservendosenindustrie (ELLERBROCK 1993). 2. H. 20. Jh. (in D erst ab 1960) Aufkommen von Kühlprodukten u. Gefrierkost. In Verbindung mit Selbstbedienung in Großbetrieben des Einzelhandels generelle Durchsetzung des Abpackens von Nahrungsmitteln. Für Konsument(inn)en rationalisierten Dosen, Kühlprodukte u. Gefrierkost den Einkauf u. beschleunigten Mahlzeitenzubereitung.

b. *Diskurse* (WIRZ 1993). (1) *Energiezufuhr*. Justus Liebig (1803–1873) u. seine Schüler entwickelten eine exakte Methode, um den Gehalt von Nahrungsmitteln an Kalorien zu bestimmen. Analogie zwischen Körper u. Dampfmaschine; Fette u. Kohlehydrate liefern Energie; Muskelfleisch Proteine. Begründung auch von Zusammenhängen zwischen Ernährung u. Zivilisation/Imperialismus, indem europäische Kulturen energie- u. eiweißhaltige Kost zu sich nehmen. – (2) *Verseuchte Umwelt*. Louis Pasteur (1822–1895) entdeckte die Bedeutung von Mikroorganismen in chemischen u. biologischen Vorgängen. Entscheidend für das Verständnis von Infektionskrankheiten u. Nahrungsmittelvergiftungen, damit zentral für Entwicklung von Konservierungstechnik u. Verständnis von Verdauung. Anknüpfungspunkte für pessimistische Sichten, die Grenzen zwischen Körper u. Umwelt aufgelöst, ihn offen für verderbliche Außeneinflüsse sehen (z.B. unter Forschern Angst vor Eiweißfäule im Dickdarm um 1890). – (3) *Ernährungsreform, Vitamine, Ballaststoffe* (MERTA 2003: 93–208). Seit den 1890er J. wurde die auf Kohlehydraten u. Proteinen basierende Ernährungslehre zunehmend von Ärzten im Umfeld der Naturheilbewegung (Bircher-Benner, Kollath) mit mehr philosophischen u. zivilisationskritischen denn medizinischen Begründungen in Frage gestellt. Die von ihnen propagierte Werthaltigkeit von Rohkost, Obst u. Vollwertkost wurde v. a. von der Vitaminforschung des 1. Drittels 20. Jh. weitgehend bestätigt.

c. *Ernährungssysteme I: Von der traditionellen Geometrie zum eiligen Eklektizismus*. (1) *Bedeutung regionaler Küchen bis ins frühe 20. Jh.* Trotz Industrialisierung u. Reduktion der Transportkosten blieben in ländlichen Gebieten u. in der Arbeiterklasse regionale Speisen dominant: verschiedene Getreidesorten, Hülsenfrüchte, unterschiedliche Bedeutung von Milchprodukten u. tierischen Fetten sowie Obst (Schlegel-Matthies sowie Spiekermann in TEUTEBERG et al. 1997; Tenfelde in SIEGRIST et al. 1997). Nahrhafte Speisen wie Fleisch u. Weißbrot blieben stark mit sozialem Status u. Männlichkeit konnotiert. – (2) *Tagesrhythmus*. Bis um 1960 blieb das Mittagessen Hauptmahlzeit;

daneben meist Frühstück u. Abendbrot sowie 1–2 Zwischenverpflegungen. In Verbindung mit langen Kochzeiten von Getreidespeisen u. Hülsenfrüchten ausgeprägtes Zelebrieren der Hauptmahlzeiten als familiäres Ereignis (geschlechts-/altersspezifischer Konsum; Disziplin: Manieren, Esszwang). – (3) *Auflösung des Tagesrhythmus*. Ab ca. 1960 nahm die außerhäusliche Verpflegung stark zu: Kantinen, Schnellimbisse. Durch vorgefertigte Mahlzeiten (vgl. o., §3.a/3) konnten Kochzeiten reduziert, Essgewohnheiten individualisiert werden (Abendbrot → TV-Dinner). Essen wurde insbes. in Unterschichten tendenziell zu einer eiligen, effizienten Angelegenheit. – (4) *Assimilation neuer Speisen*. Ab 1960er/1970er J. gingen Speisen aus dem Umfeld der Ernährungsreformbewegung (§3.b/2, unten Abschn. d) in die Ernährung der breiten Bevölkerung ein. Zudem wurde die Ethnoküche assimiliert (Tiefkühlpizza, Enchiladas, Nudeln, etc.). Wachsende Vielfalt der Ernährung reflektiert die gesellschaftliche Differenzierung nach Lebensstilen (vgl. 10.10.17; §2.c).

d. *Ernährungssysteme II: Gesundes und ungesundes Essen* (WIRZ 1983). Ernährungsreformbewegung seit den 1890er J. sah die unbefriedigende Volksgesundheit z. T. in Fehlernährung begründet u. versuchte an die Stelle einer traditionellen/spontanen Ernährung eine geordnete, wissenschaftl. Ernährung zu setzen. Im frühen 20. Jh. auf esoterische Gruppen beschränkt, ab 1970er/80er J. Eingang von einzelnen Gerichten (z. B. Müsli) in die Ernährung der breiten Bevölkerung.

e. *Ernährungssysteme III: Macht – Männerlust und Frauenhunger*. Frauen kochen überwiegend, essen dagegen weniger als Männer. Ende der Konnotation Leibesfülle–gute Ernährung–hoher Status in 1. H. 20. Jh. traf v.a. Frauen, die stärker als »arbeitende« Männer gesunde u. effiziente Ernährung an ihrem Körper darzustellen haben: Models wogen um 1960 rd. 5%, um 1980 20% weniger als der Durchschnitt gleichaltriger Frauen. Davon ausgehend Disziplinierungsdruck auf Frauen (z. B. Verbreitung Diätkost) mit Anorexie als verbreitetem Phänomen unter jungen Frauen ab 1980er J.

#### 4. Körperpflege: Hygiene und Kosmetik

Im Zusammenhang mit der Bekämpfung von Infektionskrankheiten spielte (Sozial-)Hygiene seit den 1880er/1890er J. eine wichtige Rolle im Alltag (→24.10.17). Hier soll nur die ästhetische Inszenierung des Körpers durch Pflegemittel betrachtet werden.

a. *Seife und Mundwasser: neue Anschlussfähigkeiten des Körpers* (RICHARDS 1990: Kap. 5; VÄTH-HINZ 1985). Mit der Verbesserung der Wasserqualität gewann E. 19. Jh. Wasser als Reinigungsmittel in der Körperhygiene an Bedeutung: Bademöglichkeiten in Mietshäusern, Duschen am Arbeitsplatz vermehrten sich. Parallel entwickelte sich auch die Seifenindustrie, damit im Zusammenhang auch das Mundwasser (Odol ab 1892). Seifenwerbung richtete sich beinahe ausschließlich (die sehr erfolgreiche Odol-Werbung nur z. T.) an Frauen. Es wurde erstmals systematisch suggeriert, dass Seife einen Beitrag zur Erhaltung der Jugendlichkeit des Körpers leiste. Auch wurde das neue Produkt Odol oft in eine historische oder natürliche Szene eingebettet. Körperhygiene konnte so als Mittel zur Abgrenzung gegen eine verunreinigende Industriegesellschaft u. zum Anschluss des Körpers an eine dauerhafte Natur praktiziert werden.

b. *Vom Charakter zur Persönlichkeit: der Aufstieg der Kosmetik* (Peiss in DE GRAZIA/FURLOUGH 1996). Bis 3. V. 19. Jh. galt der Gebrauch von Kosmetika als unfein. Identität wurde als sozial u. individuell gegeben erachtet; sie manifestierte sich im *Charakter*, der nur durch gegenseitige Bekanntheit erfahren werden kann. In den USA erhielt ab den 1860er J. Schönheit mit dem Aufkommen der Fotografie eine neue »objektive« Qualität, u. besonders Schauspielerinnen, von denen Fotos weit zirkulierten, begannen Kosmetika zu ihrer Selbstdarstellung zu verwenden, womit diese vom Geruch des Liederlichen befreit wurden. Dadurch wurde ein Verfahren geschaffen, mit dem junge Frauen ihre Identität rasch kommunizierbar gestalten können: Beeinflusst durch die Werbung der ab ca. 1900 wachsenden Kosmetikindustrie u. gefördert durch Familien- bzw. Frauenzeitschriften entstanden bis 1920er/30er J. Diskurse über Typen von Frauen, die auf Haut-, Augen- u. Haarfarbe basieren. Kosmetika wurden zusätzlich als Mittel gesehen, um eine damit verbundene »Persönlichkeit« nach außen zu kommunizieren. Gleichzeitig erfolgte eine konsequente Sexualisierung des Frauenkörpers.

#### Zitierte Literatur

- ANDERSEN, Arne: *Der Traum vom guten Leben: Alltags- und Konsumgeschichte vom Wirtschaftswunder bis heute* (Frankfurt a. M.: Campus, 1997).
- DOUGLAS, Mary: *Reinheit und Gefährdung: eine Studie zu Vorstellung von Verunreinigung und Tabu* (Berlin: Reimer, 1985).
- ELLERBROCK, Hans Peter: *Geschichte der deutschen Nahrungs- und Genussmittelindustrie 1750–1914* Stuttgart: Steiner, 1993).
- DE GRAZIA, Victoria und Ellen FURLOUGH (Hg.): *The sex of things: gender and consumption in historical perspective* (Berkeley: University of California Press, 1996).
- KELLER, Rainer und Michael MEUSER (Hg.): *Körperwissen* (Wiesbaden: VS, 2011).
- LORENZ, Maren: *Leibhaftige Vergangenheit: Einführung in die Körpergeschichte (=Historische Einführungen 4, Tübingen: diskord, 2000).*
- MERTA, Sabine: *Wege und Irrwege zum modernen Schlankheitskult : ... 1880–1930* (Stuttgart: Steiner, 2003).
- RICHARDS, Thomas: *The commodity culture of Victorian England: advertising and spectacle 1851–1914* (Stanford, CA: Stanford University Press, 1990).
- SARASIN, Philipp: *Reizbare Maschinen: eine Geschichte des Körpers 1765–1914* (Frankfurt: Suhrkamp, 2001).
- SIEGRIST, Hannes, Hartmut KAEUBLE und Jürgen KOCKA (Hg.): *Europäische Konsumgeschichte: ... (18. bis 20. Jahrhundert)* (Frankfurt: Campus, 1997).
- TEUTEBERG, Hans Jürgen, Gerhard NEUMANN und Alois WIERLACHER (Hg.): *Essen und kulturelle Identität: Europäische Perspektiven* (Berlin: Akademie, 1997).
- TEUTEBERG, Hans J. und Günter WIEGELMANN: *Unsere tägliche Kost: Geschichte und regionale Prägung* (Münster: Cöpppenrath, 1986).
- VÄTH-HINZ, Henriette: *Odol: Reklamekunst um 1900* (Gießen: Anabas, 1985).
- WIRZ, Albert: *Die Moral auf dem Teller* (Zürich: Chronos, 1993).