

VIRUS

Beiträge zur Sozialgeschichte der Medizin

Band 13

Schwerpunkt:

Alternative und komplementäre Heilmethoden in der Neuzeit

Herausgegeben von

Elisabeth Lobenwein, Gerhard Ammerer und Alfred Stefan Weiß

für den Verein für Sozialgeschichte der Medizin

Leipzig: Leipziger Universitätsverlag, 2015



Christina Vanja

„Gesunde“ Kochbücher – Diätetik in Kuranstalten um 1900*

English Title

“Healthy” Cookery Books – Dietetics in Sanatoriums ca. 1900

Summary

Since ancient times, a healthy diet was seen as the basis of a long life. Opinions on what constituted a healthy diet differed. The years around 1900 were characterised by anxiety and a desire for a healthier life style outside the cities. During this time, many private and a few public sanatoria for the neurotic as well as for the consumptive opened their doors for the first time. In the country houses, healthy meals stood at the center of a wholesome regimen. Both physicians and lay-managers of these sanatoria made “correct nutrition” to the fundamental part of the cure. Some healers referred to the new sciences (physiology, biology and chemistry), while other entrepreneurs made more use of their own life experience or their (religious) philosophy and the idea of a “natural” medicine as an argument. Sanatoriums often created their own special dishes for their guests. Examples are the “Birchermüesli” (Dr. Bircher-Benner) in Zurich or the “Cornflakes” (Dr. Kellogg) in Battle Creek, USA. Special industries now produced healthy food to sell all over the world. To help patients to continue the cure at home by preparing the sanatoria’s dishes, some (mainly female) cooks published their recipes. Many cookery books were highly published and made the sanatoria well known. In this article we will study some of these cookery books.

Keywords

Cookery books, diet, sanatorium, alternative medicine, health industry, fin de siècle

Vorbemerkung

Wenige Themen beschäftigen die Menschen heute mehr als Fragen der richtigen Ernährung.¹ Dabei gehen die Meinungen bekanntlich weit auseinander. „Cibus et potus“, Speise und Trank, standen bereits im Zentrum der antiken Gesundheitslehre, einer Diätetik, die allerdings nicht mit derzeitigen Konzepten zur Gewichtsreduktion verwechselt werden darf. Die gute Ernährung war Teil eines Lebensalltags, zu dem auch frische Luft, Bewegung, genügend Schlaf, der Stoffwechsel sowie die Sorge um eine ausgeglichene Psyche gehörten. Die „sex res non naturales“ waren Basis für ein gesundes Leben, konnten aber auch als Heilmittel eingesetzt werden. Letztlich blieben die antiken Ratschläge bis in unsere Zeit hinein bedeutsam, jede Epoche interpretierte die Themen im Rahmen zeittypischer Konzepte jedoch neu.² Dabei blieb die Diätetik bis in das 19. Jahrhundert hinein Teil eines „offiziellen“ medizinischen Programms neben Chirurgie und Pharmazie. Erst der naturwissenschaftliche Paradigmenwechsel am Beginn der Moderne rückte lebensphilosophische Fragen eher an den Rand medizinischer Therapie. Nun erst konnte eine „Alternativmedizin“ – „alternativ“ zur neuen, naturwissenschaftlich basierten „Schulmedizin“ – entstehen.³ Dennoch ist Vorsicht geboten: Ernährungsvorschläge verstanden sich keineswegs per se als medizinkritisch. Auch im öffentlichen Krankenhaus spielte, wie Ulrike Thoms in ihrer umfassenden und wegweisenden Studie gezeigt hat, eine physiologisch begründete Nahrung eine bedeutsame Rolle.⁴ Die Heilstätten, die im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts sowie bis zum Beginn des Ersten Weltkrieges in großer Zahl für Menschen mit langwierigen Erkrankungen entstanden, orientierten sich auch nach der naturwissenschaftlichen Wende an traditionellen diätetischen Lebensmodellen; in jeweils eigener Weise bezogen auch sie jedoch die Erkenntnisse der Forschung in die Alltagsregeln ein.⁵ Die zahlreichen „Sanatorien“ (sanare = heilen), die bislang nur in Ansätzen erforscht sind, waren recht unterschiedlich strukturiert. Gemeinsam war ihnen die Lage in einer attraktiven Landschaft abseits städtischen Getriebes. Bestimmend war überall ebenso die Wertschätzung eines

-
- 1 Dirk REINHARDT / Uwe SPIEKERMANN / Ulrike THOMS, Hg., Neue Wege zur Ernährungsgeschichte. Kochbücher, Haushaltsrechnungen, Konsumvereinsberichte und Autobiographien in der Diskussion (Frankfurt am Main 1993); Reay TANNAHILL, Kulturgeschichte des Essens. Von der letzten Eiszeit bis heute (München 1979), 280–341; Wolfgang MARTYNKEWICZ, Das Zeitalter der Erschöpfung. Die Überforderung des Menschen durch die Moderne (Berlin 2013), Kapitel „Ernähre ich mich richtig?“, 225–242.
 - 2 Klaus BERGDOLT, Leib und Seele. Eine Kulturgeschichte des gesunden Lebens (München 1999); Alfred MARTIN, Die 6 res non naturales im deutschen Badewesen einschließlich der Klimatologie, in: 80 Jahre Münchner Medizinische Wochenschrift 1853–1933 (München 1933), 5–9; Christina VANJA, Das Nachwirken der antiken Diätetik in frühneuzeitlichen Hospitälern, in: *Historia Hospitalium. Jahrbuch der Deutschen Gesellschaft für Krankenhausgeschichte* 24 (2004–2005), 11–23.
 - 3 Robert JÜTTE, Geschichte der Alternativen Medizin. Von der Volksmedizin zu den unkonventionellen Therapien von heute (München 1996); Bernd WEDEMEYER-KOLWE, „Der neue Mensch.“ Körperkultur im Kaiserreich und in der Weimarer Republik (Würzburg 2004); Cornelia REGIN, Selbsthilfe und Gesundheitspolitik. Die Naturheilbewegung im Kaiserreich (1889 bis 1914) (= *Medizin, Gesellschaft und Geschichte* 4, Stuttgart 1995), 180–193.
 - 4 Ulrike THOMS, Anstaltskost im Rationalisierungsprozeß. Die Ernährung in Krankenhäusern und Gefängnissen im 18. und 19. Jahrhundert (= *Medizin, Gesellschaft und Geschichte* 23, Stuttgart 2005); Heinz GOERKE, Anstaltsernährung im 19. Jahrhundert, in: Edith Heischkel-Artelt, Hg., Ernährung und Ernährungslehre im 19. Jahrhundert (= *Studien zur Medizingeschichte im neunzehnten Jahrhundert* 6, Göttingen 1976), 303–317.
 - 5 Z. B. Heinrich LAHMANN, Die diätetische Blutentmischung (Dysämie) als Grundursache der Krankheiten. Ein Beitrag zur Lehre von der Krankheitsanlage und Krankheitsverhütung (Nachdruck nach der 15. Auflage Lübeck 1987); Marina LIENERT, Zum 100. Todestag von Heinrich Lahmann, in: *Ärztblatt Sachsen* 7 (2005), 379–382.

geregelten Tagesablaufs nach diätetischem Vorbild. Es gab neben zahlreichen Privatsanatorien für bemittelte, zum Teil wohlhabende Patientinnen und Patienten auch eine kleinere Zahl öffentlicher Heilstätten in staatlicher oder kommunaler Trägerschaft. Hinzu kamen mit den neuen Sozialversicherungsgesetzen Rehabilitationseinrichtungen für Erwerbstätige.⁶ Die Leitung hatten (zunehmend) Ärzte, seltener Ärztinnen, inne.⁷ Vielfach handelte es sich jedoch auch noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts um heilkundige Laien, die auf eigene Krankheits- und Selbsttherapieerfahrungen zurückgriffen.⁸ Schließlich war das Spektrum der behandelten Leiden groß. Neben Lungenheilstätten standen Sanatorien für Nervenranke, neben psychiatrischen Heil- und Pflegeanstalten sogenannte Krüppelheime. Vor allem private Angebote richteten sich allgemein an Erholungssuchende mit diffusen Erschöpfungszuständen.⁹ Alle Patientinnen und Patienten bedurften täglich ihrer „gesunden“ Nahrung. Diese war zugleich Teil der Therapie und, sofern es Privatkunden zu werben galt, auch wichtiges Aushängeschild der „Anstalt“. Wissenschaftliche Argumente, die neuesten Erkenntnissen der Physiologie folgten, spielten bei der Anpreisung der „Diät“ eine zum Teil bedeutende Rolle, so dass keineswegs pauschal von einer alternativen Therapie gesprochen werden sollte. Nicht wenige Kreationen sind, wie in der Darstellung deutlich werden wird, im Weiteren sogar in die Alltagsernährung eingegangen. Die Übergänge zwischen „Wissenschaft“ und „Glauben“ waren allerdings fließend, und einige Empfehlungen empfanden bereits die Zeitgenossen zu Recht als kurios.¹⁰

Als besondere Quelle dieser kleinen Studie wurden neben literarischen Darstellungen vor allem Kochbücher aus der Zeit vor dem Ersten Weltkrieg genutzt. Auch deren Geschichte kann hier nur angerissen werden, eine systematische Erforschung der in Bibliotheken, Antiquariaten und Museen zahlreich vorhandenen Werke würde sich jedoch sicherlich lohnen.¹¹

-
- 6 Vgl. Julius HOFFNUNG, *Bade-Orte, Heilquellen und Heilanstalten in Deutschland, Österreich-Ungarn und der Schweiz* (= Griebens Reiseführer 17, Berlin 1906–1907); H. NEUMANN, *Jahrbuch der Heil-, Pflege- und Kuranstalten (Privat-Anstalten) 1914* (Berlin 1914).
 - 7 Z. B. Dr. Anna Fischer: Marina LIENERT, *Naturheilkundliches Dresden* (Dresden 2002), 117–120; Sabine VEITS-FALK, *Rosa Kerschbaumer-Putjata 1851–1923. Erste Ärztin Österreichs und Pionierin der Augenheilkunde. Ein außergewöhnliches Frauenleben in Salzburg* (= Schriftenreihe des Archivs der Stadt Salzburg 23, Salzburg 2008), 65–94.
 - 8 Besonders bekannt im deutschsprachigen Raum wurde Friedrich Eduard Bilz: LIENERT, Dresden, wie Anm. 7, 94–106.
 - 9 Christina VANJA, *Plädoyer für eine Geschichte der Heilanstalten*, in: *Historia Hospitalium. Jahrbuch der Deutschen Gesellschaft für Krankenhausgeschichte* 27 (2011), 95–104; Christina VANJA, *Nervenheilstätten um 1900 – Vorbilder heutiger Burnout-Kliniken*, in: *Nervenheilkunde* 5 (2015), 345–350.
 - 10 Eva BARLÖSIUS, *Naturgemäße Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende* (Frankfurt am Main 1997), 249–283, literarisch: z. B. T[om] C[oraghessan] BOYLE, *Willkommen in Wellville* (München 1994).
 - 11 Gisela FRAMKE, Hg., *Man nehme ... Literatur für Küche und Haus aus dem Deutschen Kochbuchmuseum* (Bielefeld 1998); Sabine VERK, *Geschmackssache. Kochbücher aus dem Museum für Volkskunde* (Berlin 1995), 93–101; Walter ARTELT, *Die deutsche Kochbuchliteratur des 19. Jahrhunderts*, in: Edith Heischkel-Artelt, Hg., *Ernährung und Ernährungslehre im 19. Jahrhundert* (= Studien zur Medizingeschichte im neunzehnten Jahrhundert 6, Göttingen 1976), 350–385; Eva BARLÖSIUS, *Vegetarische Kochbücher*, in: Gisela Framke, Hg., *Man nehme ... Literatur für Küche und Haus aus dem Deutschen Kochbuchmuseum* (Bielefeld 1998), 287–301; Ulrike THOMS, *Diätetische Kochbücher*, in: Gisela Framke, Hg., *Man nehme ... Literatur für Küche und Haus aus dem Deutschen Kochbuchmuseum* (Bielefeld 1998), 269–285.

Völlerei an sieben Tischen – In Thomas Manns Lungensanatorium auf dem „Zauberberg“

Ein junger Mann, der gerade sein Diplom als Schiffsbauingenieur abgelegt hatte, fuhr für drei Wochen nach Davos, um dort seinen tuberkulosekranken Vetter zu besuchen und sich vor seinem Berufsantritt etwas zu erholen. Die weitere Geschichte ist bekannt: Aus geplanten drei Wochen wurden schließlich sieben Jahre. Am Ende bricht der Erste Weltkrieg aus. Dies ist, grob zusammengefasst, die Geschichte des Hans Castorp, die Thomas Mann (1875–1955) in seinem großen Roman „Der Zauberberg“ (1924) vorstellt.¹² Geschildert wird en détail die Welt eines Tuberkulosesanatoriums vor dem Ersten Weltkrieg.¹³ Der Literaturnobelpreisträger des Jahres 1929 beschäftigte sich bereits frühzeitig mit der Eigenwelt von Kuranstalten, denn dem Literaten bot die Atmosphäre der um 1900 zahlreichen Heilstätten die Möglichkeit, die lebensphilosophischen Aspekte von Gesundheit und Krankheit, Leben und Tod, ja der Existenzfrage überhaupt eindrücklich darzustellen. Bei seinem Vorhaben eines alpenländischen Gegenberichts zum „Tod in Venedig“ (1912) profitierte er von einer Erholungskur seiner Frau Katia im Davoser Waldsanatorium. Sie erzählte ihm zahlreiche „Novellen“ aus dem ansonsten eher langweiligen Kuralltag, die Thomas Mann meisterlich in sein fast tausend Seiten umfassendes Opus Magnum einfügte.¹⁴

Im dritten Kapitel, das ich eingehender vorstellen möchte, dreht sich alles um das Essen. Jeden Tag treffen sich die Bewohnerinnen und Bewohner des Sanatoriums fünf Mal an sieben Tischen im Speisesaal. Dabei sitzen jeweils besser und schlechter gestellte, deutsch- und fremdsprachige Gäste an gesonderten Plätzen. An jedem der Tische nahm Hans Castorp etwa ein Jahr lang Platz.¹⁵ Uns interessiert hier nur die Frage: Was gab es zu essen?

Der Morgen begann, wie zu erwarten, mit dem Frühstück: *„Es gab da“*, so Thomas Mann, *„Töpfe mit Marmeladen und Honig, Schüsseln mit Milchreis und Haferbrei, Platten mit Rührei und kaltem Fleisch; Butter war freigebig aufgestellt, jemand lüftete die Glasglocke über einem tränenden Schweizer Käse, um davon abzuschneiden, und eine Schale mit frischem und trockenem Obst stand obendrein in der Mitte des Tisches“*.¹⁶ Zum Trinken wurde Kakao, Kaffee oder Tee gereicht. Hans Castorp hatte *„ein wenig Furcht vor schreckhaften Eindrücken gehabt, aber er fand sich enttäuscht: es ging ganz aufgeräumt zu hier im Saal, man hatte nicht das Gefühl, sich an einer Stätte des Jammers zu befinden. Gebräunte junge Leute beiderlei Geschlechts kamen trällernd herein, sprachen mit den Saaltöchtern und hieben mit robustem Appetit in das Frühstück ein.“*¹⁷ Mit diesem zünftigen Tagesauftakt war das Vormittagsangebot

12 Thomas MANN, *Der Zauberberg*, Roman (= Sonderausgabe nach der Erstausgabe des S. Fischer Verlages, Berlin 1924, Frankfurt am Main 1994).

13 Günther SCHWARBERG, *Es war einmal ein Zauberberg*. Eine Reportage aus der Welt des deutschen Zauberers Thomas Mann (Hamburg 1996); Thomas SPRECHER, Hg., *Literatur und Krankheit im Fin-de-Siècle (1890–1914)* (= Thomas-Mann-Studien 26, Frankfurt am Main 2002).

14 Thomas MANN, *„Der Zauberberg“*. Informationen und Materialien zur Literatur (Frankfurt am Main 1993), 106–107; Katia MANN, *Meine ungeschriebenen Memoiren*, hg. von Elisabeth Plessen / Michael Mann (Frankfurt am Main 2004), 78.

15 Zum Speisesaal: Thomas SPRECHER, *Davos im Zauberberg*. Thomas Manns Roman und sein Schauplatz (Zürich 1996), 84–85.

16 MANN, *Zauberberg*, wie Anm. 12, 61–62.

17 Ebd., 64.

aber keineswegs abgeschlossen. Nach Spaziergang und Liegekur auf dem Balkon folgte nämlich ein zweites Frühstück: *„Es schimmerte weiß im Saale vor lauter Milch: an jedem Platz stand ein großes Glas, wohl ein halber Liter voll.“*¹⁸ Castorp zog allerdings ein Glas Kulmbacher Bier vor. Dazu nahm er kalten Aufschnitt auf Röstbrot. Man konnte auch Haferbrei mit viel Butter und Obst essen. Hans Castorp, so Thomas Mann mitfühlend, *„ließ wenigstens seine Augen darauf ruhen, da er nicht fähig war, sich davon zuzuführen“*.¹⁹ Nach einem kurzen Gang in das Dorf, wo die Vettern eine warme Decke für den Neuankömmling kauften, ging es zum dritten Mal in den Speisesaal: *„Das Mittagessen war sowohl meisterhaft zubereitet wie auch im höchsten Grade ausgiebig. Die nahrhafte Suppe eingerechnet, bestand es aus nicht weniger als sechs Gängen. Dem Fisch folgte ein gediegenes Fleischgericht mit Beilagen, hierauf eine besondere Gemüseplatte, gebratenes Geflügel dann, eine Mehlspeise [...] und endlich Käse und Obst. Jede Schüssel ward zweimal gereicht – und nicht vergebens.“*²⁰ Die vierte Mahlzeit folgte am Nachmittag nach einer weiteren Liegekur.

*„Im Speisesaal wurden alle Getränke geschenkt, die zu dieser Stunde nur irgend in Betracht kommen. Miss Robinson trank wieder ihren blutroten Hagebuttentee, während die Großnichte Yoghurt löffelte. Außerdem gab es Milch, Tee, Kaffee, Schokolade, ja sogar Fleischbrühe, und überall waren die Gäste, die seit dem üppigen Mittagmahl zwei Stunden liegend verbracht hatten, eifrig beschäftigt, Butter auf große Schnitten Rosinenkuchen zu streichen.“*²¹

Nochmals folgte ein Spaziergang, und dann war es um sieben Uhr Zeit für die fünfte und letzte Mahlzeit, das Abendessen.

*„Zur Abendmahlzeit kleidete er [Hans Castorp – C. V.] sich gewissenhaft um und aß dann zwischen Miss Robinson und der Lehrerin Juliennesuppe, gebackenes und gebratenes Fleisch nebst Zubehör, zwei Stücke von einer Torte, in der alles vorkam: Makronenteig, Buttercreme, Schokolade, Fruchtmus und Marzipan, und sehr guten Käse auf Pumpernickel. Wieder ließ er sich eine Flasche Kulmbacher dazu geben. Als er jedoch sein hohes Glas zur Hälfte geleert hatte, erkannte er klar und deutlich, daß er ins Bett gehöre. In seinem Kopfe rauschte es, seine Augenlider waren wie Blei, sein Herz ging wie eine kleine Pauke [...]“*²²

Eine gesunde Nahrung? Die Kritik des Autors, der stets schlank war und auf einen maßvollen Lebenswandel achtete, ist kaum zu überlesen. Dennoch wollten die Ärzte mit dem reichhaltigen Essensangebot keineswegs schädlicher Völlerei Vorschub leisten. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg konnte die Tuberkulose arzneilich, nämlich mit Penizillin, wirksam bekämpft werden. Um 1900 ging es vor allem darum, den kranken Körper zu kräftigen und damit die eigenen Abwehrkräfte zu stärken.²³ Dabei stellt der Roman, auch nach heutiger Vorstellung, durch-

18 Ebd., 95.

19 Ebd., 96.

20 Ebd., 106.

21 Ebd., 115–116.

22 Ebd., 116.

23 Christina VANJA, Moderne auf dem Lande – Die Anfänge der Lungenheilstätte Oberkaufungen, in: Gemeinde Kaufungen, Hg., 1000 Jahre Kaufungen. Arbeit, Alltag, Miteinander (Kaufungen 2011), 282–291.

aus einige „gesunde“ Lebensmittel vor: Milch, Breie, Gemüse und Obst. Diese waren ebenfalls Bestandteil der Kost in vielen „Naturheilanstalten“, von denen in weiteren Abschnitten noch zu berichten sein wird. Und keines der mondänen Heilbäder der Jahrhundertwende versäumte es, das Angebot um eine „Molkenkur“ zu ergänzen. Die „weiße“ Milch, die im Speisesaal des „Berghofes“ gleichsam strahlt, schien geradewegs als ein Gesundheitsgarant.²⁴ An anderem Ort wurde das Davoser Angebot, das wir hier nur literarisch nachvollziehen konnten, als „Mastkur“ bezeichnet.²⁵

Mastkur und Fastenkur

Im Jahr 1912 veröffentlichte Dr. Curt Pariser, dirigierender Arzt der Spezialkuranstalt für Magen-, Darm- und Stoffwechselkrankheiten in Bad Homburg vor der Höhe, sein „Praktisches Diätetisches Kochbuch“. Hier finden wir nähere Angaben zur „Mastkur“. Die Speisen, die peinlich genau nach einem Zeitraster einzunehmen waren, enthielten, es sei denn man litt an einer Laktose-Intoleranz, besonders viel Sahne sowie Kakao, Eier, Käse, Fleisch, Mehl und Kartoffeln.²⁶

Das Gegenstück bildete die Fastenkur. Ein entsprechendes Buch stammt von Dr. med. Friedrich v. Segesser (1873–1945), dem leitenden Arzt der Kuranstalt Sennrütli im Schweizerischen Degersheim. Seine grundlegende Zivilisationskritik macht der Autor in den einleitenden Bemerkungen überdeutlich:

„Unter den langsam die Gesundheit untergrabenden und ganze Völker entartenden Faktoren spielt die fehlerhafte Ernährung bei den meisten Kulturmenschen eine Hauptrolle. Mit den Nahrungs- und Genussmitteln werden dem Körper tagtäglich giftige Substanzen einverleibt, welche die Nerven reizen, die Organe schwächen und den Stoffwechsel stören; solche sind enthalten in allen geistigen Getränken, Kaffee, Tee, Kakao, Fleischsuppe, Fleisch, Tabak, scharfen Gewürzen usw.“²⁷

Verständlicherweise fehlt in dieser genussfeindlichen Fastenschrift jedes Rezept.

24 Die Farbe Weiß symbolisierte besonders die um 1900 propagierte hygienische Sauberkeit.

25 Für ein Schweizer Lungensanatorium der Jahrhundertwende ließ sich leider kein Kochbuch finden.

26 Curt PARISER, Praktisches diätetisches Kochbuch für Magen-, Darm- und Stoffwechsel-Leidende (Zucker-, Nieren-, Gicht-, Herz- und Gefäßskranke, Mast- und Entfettungskuren) (Bad Homburg v. d. Höhe 1912), 35–53; vgl. auch Wilhelm EBSTEIN, Die Fettleibigkeit (Corpulenz) und ihre Behandlung nach Physiologischen Grundsätzen (Wiesbaden 1883).

27 Friedrich VON SEGESSER, Das Fasten als Heilmethode. Wirkungen und Verhaltensmaßregeln (Dresden [1913]).

Das Birchermüesli – Die gesunde „Spys“ aus der Schweiz

„Erfinder“ des Müeslis ist der Arzt Dr. Maximilian Bircher-Benner (1867–1939). Er nannte den ungekochten Brei „Apfeldiätspeise“.²⁸ Diese wurde folgendermaßen zubereitet: Man weiche einen Esslöffel Haferflocken mit drei Esslöffeln Wasser zwölf Stunden ein. Dann gebe man den Saft einer halben Zitrone sowie einen Esslöffel Kondensmilch (keine frische Milch, da diese tuberkuloseverseucht sein könnte) dazu. Als nächstes raspelt man zwei rohe Äpfel mit Schale und Kerngehäuse; fakultativ kann man auf das Müesli etwas geriebene Haselnüsse oder Mandeln verteilen.²⁹ Diese „Spys“ (Speise) reichte man im Zürcher Sanatorium nicht nur, wie heute üblich, morgens, sondern auch mittags und abends.

Wie kam der Zürcher Arzt zu seiner Apfelspeise? Auch im Sanatorium „Lebendige Kraft“, das Dr. Bircher-Benner 1897 am Zürichberg eröffnete,³⁰ gliederten die Mahlzeiten den Tagesablauf.³¹ Statt üppigen Schmausens war hier jedoch Askese angesagt. Der Arzt orientierte sich dabei an dem, wie er meinte, „gesunden“ Essverhalten der Äpler. Denn die Menschen in den Bergen galten „Lebensreformern“ wie Dr. Bircher-Benner als besonders naturverbunden und unverdorben. Sie schienen damit immun gegenüber den Zivilisationskrankheiten der Neuzeit.³² Entsprechend lehnte Bircher-Benner chemisch veränderte Nahrungsmittel, Alkohol, Fleischspeisen und möglichst alles Gekochte ab. Er plädierte vielmehr für Rohkost in allen Varianten, darunter an prominenter Stelle seine Apfeldiätspeise.³³

Bei Dr. Bircher-Benner wurden eine Haupt- und zwei Nebenmahlzeiten gereicht. Je nach Krankheitsstand des Patienten gab es Rohkost, Übergangskost oder Normalkost. Näheres können wir den detailreichen Darstellungen bei Albert Wirz „Moral auf dem Tisch“ entnehmen. Demnach saßen Aufpasser im „luftigen“ Speisesaal mit am Tisch, „[um]m sicher zu gehen, dass die Gäste die Heilnahrung auch richtig essen, sie gut kauen und ja nicht (her)runterschlingen oder verweigern – die meisten glaubten erst, sie würden Rohkost gar nicht vertragen [...]“.³⁴ Zum Frühstück, so die weiteren Erläuterungen, gab es ein Schälchen Apfeldiätspeise, danach Früchte (eine Birne, zwei Zwetschgen, Trauben), dazu Hagebuttentee. Wenn nicht gerade nur Rohkost verordnet war, wurde ein „erdigbraunes“ Vollkornbrot mit 10 Gramm Alpenbutter gereicht. Zum Mittagessen gab es wieder frisches Obst, das, offensichtlich entgegen den damaligen Gepflogenheiten, mit der Schale bzw. Haut gegessen werden musste. Neben dem Obst stand ein Schälchen Nüsse. Es folgte ein Teller mit zwei Rohgemüsen, nämlich Weißkohl und Blumenkohl, fein gehackt und schön angerichtet. Schließlich aß man Salat und trank ein

28 Franziska RÜTTIMANN, Birchermüesli. Die gesunde Nationalspeise der Schweiz, in: Felix Graf / Eberhard Wolff, Hg., Die Schweiz als Krafraum und Sanatorium (Baden 2010), 37–41.

29 Albert WIRZ, Die Moral auf dem Teller dargestellt an Leben und Werk von Max Bircher-Benner und John Harvey Kellogg, zwei Pionieren der modernen Ernährung in der Tradition der moralischen Physiologie; mit Hinweisen auf die Grammatik des Essens und die Bedeutung von Birchermues und Cornflakes, Aufstieg und Fall des patriarchalen Fleischhüngers und die Verführung der Pflanzenkost (Zürich 1993), 73.

30 Eberhard WOLFF, Hg., Lebendige Kraft. Max Bircher-Benner und sein Sanatorium im historischen Kontext (Baden 2010).

31 Max BIRCHER-BENNER, Ordnungsgesetze des Lebens (Bad Homburg vor der Höhe 1989).

32 WIRZ, Moral, wie Anm. 29, 99–120; Felix Graf / Eberhard Wolff, Hg., Die Schweiz als Krafraum und Sanatorium (Baden 2010).

33 Maximilian BIRCHER-BENNER / Max EDWIN BIRCHER, Früchtespeisen und Rohgemüse (Zürich–Leipzig 1929).

34 WIRZ, Moral, wie Anm. 29, 132.

Glas Apfelsaft. Die bereits Rekonvaleszenten freuten sich zusätzlich über Schalenkartoffeln mit Spinat oder Reis mit Tomaten und Spinat. Immerhin wurde noch bis Mitte der 1920er Jahre auf Wunsch zweimal in der Woche etwas Fleisch zubereitet; dann war es auch mit diesem „ungesunden“ Brauch vorbei. Süßigkeiten – Fruchteukuchen oder Cremiges – erhielten nur die Normalkost-Patienten. Naschen und Zwischendurchessen waren strikt verboten. Bald zählte man auch die Kalorien: Die Rohkost wurde mit rund 1.600, die Übergangskost mit 1.900 und die Normalkost mit 2.300 Kalorien veranschlagt. Kein Wunder, dass viele Gäste, die noch nicht den Stand der Normalkost erreicht hatten, über Hunger klagten und alles Gebotene verschlangen, statt es ausgiebig zu kauen. In jedem Fall war die Nahrung vitaminreich. Dabei kannte man um 1900 die Vitamine noch nicht, denn sie konnten erst seit 1910 isoliert werden. Dr. Bircher-Benner spekulierte in dieser Beziehung und sollte sich als Prophet erweisen.³⁵

In das Privatsanatorium „Lebendige Kraft“ Dr. Bircher-Benners, das bis zur Weltwirtschaftskrise expandierte, kamen „Zivilisationsgeschädigte“ (Nervöse, Magenkranke und Erschöpfte). Unter ihnen war 1909 auch Thomas Mann. Er bezeichnete das Sanatorium treffend als „hygienisches Zuchthaus“.³⁶ Man hatte um sechs Uhr aufzustehen und musste schon um neun Uhr abends das Licht löschen. „*Das ist hart*“, teilte Mann seinem Bruder Heinrich mit,

„zu Anfang stand ich beständig mit trotzigen Entschlüssen ringend vor meinem Koffer. Aber obgleich ich mehr für Voltaire als für Jean Jacques [Rousseau] bin, bereue ich es doch gar nicht, durchgehalten zu haben. Meine störrische Verdauung besserte sich dann ins Erstaunliche, Niedergewesene. Übrigens wurde der Aufenthalt durch freundliche Gesellschaft und die schöne Lage des Instituts [er blickte über den Zürichsee auf die Alpen – C.V.] erleichtert. Gewisse Abendbeleuchtungen sind mir unvergesslich.“³⁷

Unter den Medizinern seiner Zeit blieb Dr. Bircher-Benner ein Sonderling. Er litt, wie andere Lebensreformer, an der Nicht-Anerkennung durch seine Zunft. Diese kritisierte vor allem verschiedene schulmedizinisch nicht begründbare Heilversprechen des Rohkostmissionars. Auch deshalb schmeichelte ihm das Lob des faschistischen Italien und des nationalsozialistischen Deutschland. Zumindest bis Kriegsbeginn standen hier Naturkost und Naturheilkunde hoch im Kurs, während die Schulmedizin als scheinbar artifizielles Produkt von Intellektuellen in die Defensive geriet. Dr. Bircher-Benner wurde nicht nur mehrfach ins Deutsche Reich zu Vorträgen eingeladen, man bot ihm schließlich auch die Leitung der neuen Klinik für Naturheilkunde, das Rudolf-Hess-Krankenhaus mit 250 Betten, in Dresden an. Der inzwischen bereits 67-Jährige lehnte jedoch aus Altersgründen ab.³⁸

35 Zur Entdeckung der Vitamine: TANNAHILL, Kulturgeschichte, wie Anm. 1, 328–331.

36 Eberhard WOLFF, Zwischen „Zauberberg“ und „Zuchthaus“. Das Sanatorium „Lebendige Kraft“ von Max Bircher-Benner, in: Felix Graf / Eberhard Wolff, Hg., Die Schweiz als Krafraum und Sanatorium (Baden 2010), 27–35.

37 Zitat nach WIRZ, Moral, wie Anm. 29, 135.

38 Uwe SPIEKERMANN, Aussenseiter und Wegbereiter. Die Rezeption Bircher-Benners im Deutschen Reich in den 1930er-Jahren, in: Eberhard Wolff, Hg., Lebendige Kraft. Max Bircher-Benner und sein Sanatorium im historischen Kontext (Baden 2010), 134–150.

Willkommen in Wellville – Der Ursprung der Cornflakes

Thomas Coraghessan (kurz T. C.) Boyle (geboren 1948), amerikanischer Bestsellerautor, beginnt seinen Roman „Road to Wellville“, deutsch „Willkommen in Wellville“, aus dem Jahr 1993 mit einer Schlüsselszene:

„Dr. John Harvey Kellogg, Erfinder von Corn-flakes und Erdnußbutter, ganz zu schweigen von Malzkaffee, Bromose, Nuttolene und ungefähr weiteren fünfundsiebzig ‚gastrisch einwandfreien‘ Nahrungsmitteln, hielt inne, um den Blick auf die schwergewichtige Frau in der ersten Reihe zu richten. Er konnte kaum glauben, was er gerade gehört hatte. Ebensowenig die Zuhörerschaft, dem fassungslosen Staunen nach zu urteilen, das sich ausbreitete, nachdem sie die Hand gehoben hatte, schwankend aufgestanden war und gefragt hatte, was an einem guten Portersteak so sündhaft sei – den [amerikanischen] Pionieren sei es schließlich gut bekommen, oder etwa nicht? Und ihrem Vater und dessen Vater auch.“³⁹

Wir befinden uns im „Sanitarium“ von Battle Creek, Michigan, im Jahr 1907. Absoluter Herrscher im Hause ist der Arzt Dr. John Harvey Kellogg (1852–1943), den im gleichnamigen Film von 1994 Anthony Hopkins überzeugend darstellt. Dr. Kellogg hatte das „Health Institute“ 1876 von den Adventisten, deren Gemeinde er selbst angehörte, übernommen. Bis zur Weltwirtschaftskrise erlebte das Sanatorium, das um 1900 bereits über 700 Betten besaß, einen ungeahnten Aufschwung. Aber nicht nur das von gutsituierten Gästen aufgesuchte Kurhaus florierte; anders als beim vergleichsweise bescheidenen Dr. Bircher-Benner in Zürich, kam es in Battle Creek auch zur Gründung einer Industrie mit Weltbedeutung: „Kellogg’s“.⁴⁰

Welche Philosophie stand hinter den Unternehmungen? Ein Aspekt macht T. C. Boyle im ersten Kapitel seines Romans sogleich deutlich: Gesunde Ernährung musste vegetarisch sein.⁴¹ Dr. Kellogg begründete sein Verdikt des Fleischgenusses dabei nicht mit dem Tierschutz, sondern rein „wissenschaftlich“. Er verwies im großen Hörsaal seines „Sanitariums“ nicht nur auf das eben doch relativ kurze Leben der „Pioniere“, und machte damit bereits die mutige DiskutantIn lächerlich. Er führte auch ein Experiment vor: Ein ausgezeichnetes Portersteak und ein Stück Pferdemist wurden unter das Mikroskop gelegt. Die Nahsicht zeigte beim guten Fleisch viel mehr sich tummelnde Bakterien als beim ekligen Unflat. Überdies gehörten in Dr. Kelloggs Moralkodex Fleischgenuss und sexuelle Fleischeslust unmittelbar zusammen. In erster Linie geißelte er die Masturbation, die er – hierin den Anschauungen des aufgeklärten 18. Jahrhunderts folgend – für eine Vielzahl von Krankheiten verantwortlich machte. Aber auch den ehelichen „Sexualverkehr“ wollte er auf ein Minimum begrenzt sehen. Der Doktor selbst war zwar verheiratet, seine Frau Ella spielte für die Leitung des „Sanitarium“ eine bedeutende Rolle, aber das Bett teilten sie nicht. Scheint uns auf den ersten Blick diese

39 BOYLE, Wellville, wie Anm. 10, 9.

40 John Harvey KELLOGG, *The Natural Diet of Man* (Battle Creek, Michigan, 1923, Reprint 2006).

41 Hans-Jürgen TEUTEBERG, *Zur Sozialgeschichte des Vegetarismus*, in: *Vierteljahrschrift für Sozial- und Wirtschaftsgeschichte* 81/1 (1994), 33–65; Uwe HEYLL, *Wasser, Fasten, Luft und Licht. Die Geschichte der Naturheilkunde in Deutschland* (Frankfurt am Main 2006), 89–93; 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), 73–124.

doppelsinnige Fleischaskese antiquiert, so war Dr. Kelloggs Begründung doch seinerzeit durchaus modern. Seit den wichtigen bakteriologischen Erkenntnissen des Chemikers Louis Pasteur (1822–1895) und des Mediziners Robert Koch (1843–1910) in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhundert, spielte Hygiene eine zentrale Rolle.⁴² Diesem Prinzip folgte Dr. Kellogg offensichtlich bis zum Exzess, wobei die Hygiene des Verdauungstrakts im Zentrum seines Kurangebotes stand. Der Chefarzt ließ auch bei sich selbst täglich Einläufe vornehmen und verordnete diese, zum Teil mit Joghurt-Beimengungen, bei jeder Kur. Wollte der Darm sich nicht völlig reinigen, griff der gelernte Chirurg zum Skalpell und schnitt ein Stück des Darms ab. Vielfach erhielten die Kurgäste, die an Übergewicht und Verstopfung litten, wochenlang nur Milch. Dann bildeten Getreideprodukte, die gründlich zu kauen waren, die Hauptnahrung. So sah der Speiseplan im „Sanitarium“ im Sommer 1899 aus (wir folgen der Zusammenstellung von Albert Wirz): Zum Frühstück gab es frische Früchte, Früchte-Granola, gehackte Protose auf Toast, gebräuntes Granose-Biskuit mit Nuttolene sowie Frucht-Koko. Mittags folgten klare Tomatensuppe mit Nut Sticks, gekochtes Nuttolene mit Fruchtsalat, Mais und Zwieback, Früchtedessert und schließlich zum Abendessen Vollkornwaffeln mit frischen Früchten.⁴³ Bei den Namen der Speisen handelte es sich um Wortneuschöpfungen für verschiedene Graham- und andere Crackers, Erdnussbutter, Fertigsuppen, vegetables Fleisch (Protose), Käse aus Nüssen (Nuttolene) und Kaffee-, Tee- und Kakao-Ersatz. Es waren alles Produkte mit gleichbleibender, also serieller Qualität.⁴⁴ Die Idee, Nahrungsmittel zum Vertrieb herzustellen, folgte offensichtlich dem Wunsch von Kurgästen, das Gesundheitsprogramm zu Hause fortzusetzen. Ab 1894 entwickelte John Harvey Kellogg zusammen mit seinem Bruder Will Keith Kellogg (1860–1951) ein bissfertiges Weizenprodukt. Dazu wurden gequollene Körner platt gewalzt und anschließend im Ofen getrocknet. Zu den erfolgreichen „Cornflakes“ wurden sie 1906, als der jüngere Bruder in Abwesenheit des autoritären Hausherrn experimentierte und den Flocken, die nun auch aus Mais („corn“) bestehen konnten, etwas Zucker hinzufügte. Nach einem Bruderstreit – Zucker wurde von John Harvey nicht geduldet – gründete Will Kellogg seine eigene Firma, die „Battle Creek Toasted Corn Flakes Company“, später die „Kellogg Company“, die auch verschiedene Ersatzprodukte herstellte (Soja, Ersatzkaffee etc.). Der Schweizer Volkskundler Albert Wirz („Die Moral auf dem Teller“) stellte das Besondere der Produkte im Vergleich zu Zürich heraus: Dr. Bircher-Benner schwor auf frische Nahrung, Haferflocken und unmittelbar vor dem Essen geriebenen Apfel, Dr. Kellogg ging es um „hygienisch reine“ Nahrung, die gerne auch Konserven entnommen werden konnte. Die Kellogg-Brüder wurden Millionäre und erreichten zudem ein hohes Alter: beide wurden 91 Jahre alt.⁴⁵

42 Axel C. GÜNTELMANN, Hygiene im Namen des Staates. Das Reichsgesundheitsamt 1876–1933 (Göttingen 2008).

43 WIRZ, Moral, wie Anm. 29, 177.

44 Ebd., 178.

45 Ebd., 182–185.

Ein Kochbuch für ehemalige Kurgäste – Dr. Lahmanns „Weißer Hirsch“ bei Dresden

Neben vielen anderen bekannten Persönlichkeiten kurte auch der „Neurastheniker“ Thomas Mann im Mai 1906 im „Weißen Hirsch“, und zwar für zwei Wochen.⁴⁶ Er erwähnt den Besuch in seiner 1909 erschienenen Erzählung „Eisenbahnunglück“:

„Ich fuhr damals nach Dresden, eingeladen von Förderern der Literatur. Eine Kunst- und Virtuosenfahrt also, wie ich diese von Zeit zu Zeit nicht ungern unternehme. Man repräsentiert, man tritt auf, man zeigt sich der jauchzenden Menge; man ist nicht umsonst ein Untertan Wilhelm II. Auch ist Dresden ja schön (besonders der Zwinger), und nachher wollte ich auf zehn, vierzehn Tage zum ‚Weißen Hirsch‘ hinauf, um mich ein wenig zu pflegen und, wenn [...] der Geist über mich käme, auch wohl zu arbeiten.“⁴⁷

Jeder Leser, jede Leserin wusste damals vermutlich, was der Ironiker meinte. Jüngst hat die Gegend bei Dresden erneut literarische Aufmerksamkeit auf sich gezogen: Der Roman „Der Turm“ von Uwe Tellkamp (geboren 1968), ausgezeichnet durch den Deutschen Buchhandel, spielt im Areal des „Weißen Hirsches“, doch die Blütezeit des ehemals mondänen Kurortes war in den 1980er Jahren schon lange vorbei.⁴⁸

Ursprünglich stand am Ort nur ein Gasthaus. Erst am Ende des 19. Jahrhunderts bildete sich nach und nach ein anspruchsvoller Kurort. Berühmtheit erlangte dieser vor allem durch den als Kaufmannssohn in Bremen geborenen Mediziner Dr. Heinrich Lahmann (1860–1905).⁴⁹ Der Arzt mit charismatischer Persönlichkeit gehörte zu den ersten Betreibern einer Naturheilanstalt, die eine medizinische Ausbildung vorweisen konnten. Lahmann war Arzt, Wissenschaftler und umtriebiger Unternehmer. 1888 erwarb er ein bereits bestehendes Sanatorium „Fridabad“. Bald waren im Jahr rund 1.000 Gäste in zuletzt 30 Villen unterzubringen. Der Versorgung mit Lebensmitteln diente ein großes landwirtschaftliches Gut. Man verbrauchte entsprechend große Mengen an Blumenkohl, Spinat, Spargel und Salat. Auch Fleisch vom Kalb und vom Rind, Geflügel und Eier sowie Milchprodukte wurden vom Gut geliefert.⁵⁰ U. a. kam der Schweizer Muesli-Erfinder Dr. Bircher-Benner, damals selbst noch nicht Sanatoriumsbesitzer, nach Dresden, um von Dr. Lahmann zu lernen. Lahmann verstand sich als „wissenschaftlicher Naturarzt“ und nannte seine Einrichtung als Gegenstück zu den psychiatrischen Einrichtungen „Physiatisches Sanatorium“. Dabei lehnte er schulmedizinische Medikamente und Impfungen ab und nahm scharf gegen die Bakteriologie Robert Kochs Stellung. Sein medizinisches Konzept ging auf die ältere Humorallehre zurück. Auch er maß der „Säftekomplexion“ (Blut, Schleim, Gallensäfte) des Menschen zentrale Bedeutung zu. In seiner 1891 publizierten Studie „Die diätetische Blutentmischung als Grundursache aller Krankheiten“⁵¹ stellte er heraus, dass

46 Horst MILDE, Der Weiße Hirsch. Aufstieg und Fall eines Erholungsortes (Dresden 2007).

47 Thomas MANN, Das Eisenbahnunglück, in: Frühe Erzählungen 1893–1912 (Frankfurt am Main 2009), 470.

48 Uwe TELLKAMP, Der Turm. Geschichte aus einem versunkenen Land. Roman (Frankfurt am Main 2010).

49 LAHMANN, Blutentmischung, wie Anm. 5, 195–230.

50 Jürgen HELFRICHT, Lahmanns Dresdner Kochbuch. Diät im Hause. Hygienisches Kochbuch [1928]. Anhang: Biographie des berühmten Dresdner Naturheilers Dr. med. Heinrich Lahmann (1860–1905) (Dresden 2001), 286.

51 LAHMANN, Blutentmischung, wie Anm. 5, im Anhang: Zum Gedächtnis von L. R. Grote, 264–268; LIENERT, Dresden, wie Anm. 7, 39–62.

seiner Ansicht nach die Fehlernährung das Grundübel des Menschen sei. Entsprechend wurde in seinem Sanatorium, abgesehen von einer breiten Palette an naturheilkundlichen Anwendungen (Hydrotherapie, Licht- und Luftbäder, Elektrotherapie, Gartenarbeit), auf die Speisen besondere Aufmerksamkeit gerichtet. Zwar verurteilte er den Fleischgenuss nicht derart apodiktisch wie John Harvey Kellogg in Battle Creeks, votierte aber ebenfalls für den „Vegetarismus“. Lahmann achtete darüber hinaus besonders auf Mineralien, die sogenannten „Nährsalze“. Hauptnahrungsmittel sollten im „Weißen Hirsch“ Wurzelgemüse, Blattsalate, Obst und Nüsse sein. Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte standen aber ebenfalls täglich auf dem Speiseplan. „Basische“ Nahrungsmittel wirkten angesichts einer, wie Dr. Lahmann meinte, ständig drohenden Übersäuerung des Magens – die wiederum Grund für die „Nervosität“ seiner Kurgäste zu sein schien – entgegen. In einem eigenen chemisch-physiologischen Laboratorium versuchte der Arzt die Wirksamkeit seiner Diät naturwissenschaftlich nachzuweisen, ein Vorhaben, das ihm jedoch nicht gelang.⁵²

Die Verfasserin des äußerst erfolgreichen Kochbuchs des „Weißen Hirschen“ war Elise Starker (Lebensdaten leider nicht bekannt), Hauswirtschaftsleiterin.⁵³ Das Kochbuch erschien in kurzen Abständen noch bis in die 1930er Jahre hinein in immer neuen Auflagen. Die Verfasserin dieses Beitrags besitzt ein Exemplar der Ausgabe von 1907 – es ist bereits die 12. Auflage. Am Anfang des Buches befindet sich ein Speisezettel für das ganze Jahr, dann folgen die einzelnen Empfehlungen. Greifen wir den 8. Mai (Eröffnungstag der Salzburger Tagung 2013) heraus: Das Mittagessen beginnt mit einer Haferschleimsuppe, dann folgen Erbsenschnitten mit braunem „Zwiebelbeiß“, Rotkraut und Salzkartoffeln. Den Abschluss bilden Rhabarbermus und Ofenschlupfer.⁵⁴ Beim Haferschleim bietet das Kochbuch eine Magervariante (Mehl, Wasser, Salz) und ein Schleim mit Butter und Nährsalz. Für die Erbsenschnitten werden, laut Rezept, eingeweichte gelbe Trockenerbsen mit Eiern, Pilzen, Nährsalz, Soja, Zwiebel und Semmelbröseln vermischt und in Palmin gebraten. Es handelt sich also um einen „Bratling“. Dazu wird die mit Zitrone, Lorbeerblatt und Nelke gewürzte Zwiebelsoße gereicht. Das Rotkraut dünstet man ebenfalls in Kokosfett an, und man darf mit Rotwein (!) ablöschen. Zum Kochen der Salzkartoffeln empfiehlt Starker, nicht zu viel Wasser zu nehmen. Beim Rhabarbermus wird dann aber nicht mit Zucker gespart. Und schließlich werden die Ofenschlupfer mit vielen Eiern, Rosinen und Mandeln hergestellt.⁵⁵

Dr. Heinrich Lahmann selbst hatte allerdings wenig von der empfohlenen gesunden Kost. Er starb bereits im Alter von 45 Jahren, grippegeschwächt und überlastet durch zu viele Geschäfte, an einer Herzklappenentzündung. Seine Witwe und die Söhne führten den Sanatoriumsbetrieb noch bis zum Zweiten Weltkrieg fort.⁵⁶

52 LIENERT, Dresden, wie Anm. 7, 42–45.

53 Sophie PATAKY, Lexikon deutscher Frauen der Feder. [1898] Vollständiger Neusatz beider Bände in einem Buch (Berlin 2014), 543.

54 Elise STARKER, Hygienisches Kochbuch zum Gebrauch für ehemalige Kurgäste von Dr. Lahmanns Sanatorium auf Weißer Hirsch bei Dresden (Dresden ¹²1907), 16.

55 Ebd., 73–74, 110, 132, 162, 201.

56 MILDE, Hirsch, wie Anm. 46.

Ein Ort der „Naturheilkunde“ – das Bilz Sanatorium

Nicht weit von Dresden entfernt in Oberlößnitz, später Teil von Radebeul, entstand um 1900 ein weiterer erfolgreicher „Gesundheitstempel“. Diesem stand kein Mediziner, sondern der Naturheiler Friedrich Eduard Bilz (1842–1922) vor.⁵⁷ Der Autodidakt aus einer Gärtnerfamilie arbeitete zunächst als Weber. Motiviert durch eigene Gesundheitsprobleme wurde er zum Schriftsteller, der mit Themen der „Naturheilkunde“ hervortrat. 1897 erschien die erste Nummer seines „Bilz' Gesundheitsrates“, ein illustriertes Familienblatt. Zu dieser Zeit florierte sein Sanatorium bereits. Das Anwesen im „Sächsischen Nizza“ hatte er 1890 gekauft, um weitläufige Terrassen mit etwa 3.000 Obstbäumen sowie einen Sanatoriumspark anlegen zu lassen. Nacheinander konnten vier große Kurhäuser eröffnet werden. Daneben standen sogenannte Lufthütten für „Zivilisationsgeschädigte“ bereit, die wenigstens für die Kurwochen der Natur besonders nahe sein wollten. Behandelt wurden „Neurasthenie, Hysterie, Hypochondrie, Neuralgien, Migräne, Schlaflosigkeit, nervöse Schwächezustände“, aber auch Schlaganfälle, Krankheiten der Luftwege, Harn-, Haut- und Geschlechtskrankheiten. Auch Bilz dachte kaufmännisch: Sein alkoholfreies Erfrischungs-Getränk sollte als „Sinalco“ (sine alcohole) bekannt werden. Produziert wurden außerdem „Bilz' Nährsalz-Kakao“, „Bilz' Nährsalz-Schokolade“, „Bilz' Mandelmilch-Nährbiskuits“ und anderes.⁵⁸ Die Küche in Oberlößnitz führte eine Diätköchin aus Chemnitz. Angeboten wurden vegetarische und gemischte Kost, Obst- und Traubenkuren, die Schrothsche Trockenkur (Semmeln, keine Getränke) und Fastenkuren. Das Kochbuch, das seit 1895 in immer neuen Auflagen erschien, erstaunt durch anspruchsvolle Rezepte. Verwiesen wird hier auf die Auflage von 1910, die im Nachdruck von 1999 greifbar ist.⁵⁹ Am 8. Mai gab es im Bilz Sanatorium mittags nach der Suppe Rotzunge mit Remouladentunke, Ungarisches Goulasch mit Reisrand und abschließend Quarktorte. Vegetarier konnten sich alternativ gefüllte Tomaten mit „Schlesischem Himmelreich“ bestellen. Abends konnte man zwischen „Deutschem Beefsteak“ und „Böhmischen Knödeln“ mit Schoten wählen. Bei Bilz, dem Naturheilkundler, waren Geflügel, Fleisch und Fisch keineswegs tabu. Gerne imitierte man in seiner Küche auch Fleischspeisen, zum Beispiel bei vegetarischen Koteletts, bei denen es sich um Möhren- und Linsenschnitten handelte.⁶⁰

Bilz starb 1922 mit 80 Jahren. 1940 ging das Sanatorium von den Bilz-Erben an die Wehrmacht über. 1998 stand das Sanatorium noch leer.⁶¹

57 Jürgen HELFRICHT, Friedrich Eduard Bilz. Naturheiler, Philosoph, Unternehmer (Radebeul 2012).

58 LIENERT, Dresden, wie Anm. 7, 94–114.

59 Friedrich Eduard BILZ, Bilz' Gesundheits-Kochbuch. Ein Leitfaden zur Herstellung gesunder Speisen; mit besonderer Berücksichtigung der vegetarischen Kost. Anhang: Biographie des legendären sächsischen Naturheilers F. Bilz (1842–1922), hg. von Jürgen Helfricht / Wilfried Krickau (Dresden 1999).

60 Ebd., 112–114.

61 Ebd., Anhang, 151–185.

Gesundes „Fletschern“ – Franz Kafka in der „Kuranstalt Jungborn“

„Ich bestätige, dass Herr JU Dr. Franz Kafka, Concipist der Arbeiter-Unfallversicherungsanstalt für Böhmen in Prag, wegen Verdauungsstörungen, minderem Körpergewicht und einer Reihe von nervösen Beschwerden es dringend nötig hat, zumindest eine vierwöchige rationale Kur in einer gutgeleiteten Anstalt durchzumachen und zu diesem Zwecke einen einmonatlichen Urlaub zum Mindesten nötig hat.“⁶² Dieses Attest stellte der praktische Arzt Dr. Siegmund Kohn dem Versicherungsangestellten und noch unbekanntem jungen Schriftsteller am 11. Juni des Jahres 1912 aus. Franz Kafka (1883–1924) war zu dieser Zeit knapp 29 Jahre alt. 1903 hatte er bereits in Dr. Lahmanns „Weißem Hirsch“ gekurt, und er sollte wegen seines Gesundheitszustandes noch zahlreiche weitere Badereisen antreten.⁶³ Nur wenige Jahre später musste er seine Tuberkuloseerkrankung zur Kenntnis nehmen. Kafka starb noch nicht 41 Jahre alt in einem Kurort bei Wien.

Im Jahr 1912, also zwölf Jahre zuvor, diagnostizierte der Prager Arzt „nur“ gastritische Beschwerden und Nervosität. Kafka, ein überzeugter Anhänger der Naturheilkunde, wählte als Erholungsort die „Kuranstalt Jungborn“ am östlichen Harz, nahe bei Bad Harzburg.⁶⁴

„Jungborn“ oder Jungbrunnen – der Name deutet auf den über Jahrhunderte tradierten Menschheitstraum hin, im Bade wieder jung und gesund zu werden.⁶⁵ Gründer des „Jungborn“ war Adolf Just (1859–1936), ein Mann, der durch eigene Erfahrung mit einem Nervenleiden zur Naturheilkunde gefunden hatte. Er eröffnete seine „Heimstätte für natürliche Heil- und Lebensweise“ im Jahr 1896. Adolf Just stammte aus einem Dorf bei Einbeck und war als Kind besonders durch den Ortspfarrer, einen Onkel von Wilhelm Busch, gefördert worden. Wegen seiner „Nervenschwäche“ konnte er nach Abschluss des Realgymnasiums jedoch nicht studieren. Er absolvierte eine Buchhändlerlehre. Nach eigener Aussage führten ihn wiederholte Anfälle seines Nervenleidens „bis an die Türen des Irrenhauses“.⁶⁶ Schließlich behandelte er sich nach dem Vorbild Sebastian Kneipps (1821–1897), des Heilers von Wörishofen, selbst.⁶⁷ Er zog aufs Land, beschäftigte sich mit körperlichen Arbeiten und ernährte sich mit einfacher Kost. „Kehrt zur Natur zurück! Die naturgemäße Lebensweise als einziges Mittel zur Heilung aller Krankheiten und Leiden des Leibes, des Geistes und der Seele“, der Titel seines Hauptwerks von 1896, war auch das Motto seines Heilplanes für die, wie er meinte, der Natur entfremdeten und deshalb kranken Menschen. Über Wasseranwendungen, Licht-, Sonnen- und Lufttherapie hinaus fand Adolf Just schließlich auch einen Weg, um die Erde als Heilelement zu nutzen. Es handelte sich um fein aufbereiteten Löß, der nicht weit vom „Jungborn“ entfernt, gewonnen wurde. Daraus wurde „Heilerde“ zur Behandlung bei Magen-Darm-Problemen sowie Haut- und Muskelerkrankungen. Diese „Heilerde“ wurde neben vielen anderen „Jungborn“-Produkten mit Gewinn vermarktet.⁶⁸

62 Robert JÜTTE, „Übrigens weiß ich schon aus meiner Naturheilkunde, daß alle Gefahr von der Medicin herkommt ...“. Franz Kafka als Medizinkritiker und Naturheilkundiger, in: Manfred Voigts, Hg., Von Enoch bis Kafka. Festschrift für Karl E. Grözinger zum 60. Geburtstag (Wiesbaden 2002), 421–435, hier 429.

63 Hartmut BINDER, Kafkas Welt. Eine Lebenschronik (Reinbek bei Hamburg 2008), 231–246.

64 Franz KAFKA, Reisetagebücher (Frankfurt am Main 2008).

65 Hort PRIGNITZ, Wasserkur und Badelust. Eine Badereise in die Vergangenheit (Leipzig 1986).

66 Zitat nach www.blankenburg.de, (letzter Zugriff: 13. 3. 2015).

67 Sebastian KNEIPP, So sollt ihr leben! Winke und Rathschläge für Gesunde und Kranke zu einer einfachen, vernünftigen Lebensweise und einer naturgemäßen Heilmethode (Kempten 1897), 56–96.

68 Ekkehard W. HARIG, Der Jungborn – mit Wasser, Licht, Luft und Lehm in die neue Zeit, in: Virus. Beiträge zur Sozialgeschichte der Medizin 12 (2013), 73–85.

Franz Kafka erreichte die Heilstätte auf Umwegen. Er besuchte zuvor Weimar und hatte seinen ersten Verlagskontrakt in der Tasche, als er am 8. Juli 1912 am bemerkenswerten Ort eintraf. Manche Sitten kannte der Schriftsteller bereits, denn er war „fletschernder“ Rohköstler. Das „Fletschern“ geht auf Horace Fletscher (1849–1919) zurück und bezeichnet das ausdauernde Kauen eines Nahrungsmittels. Wenn der Sohn, der noch bei den Eltern wohnte, beim gemeinsamen Essen „fletscherte“, hielt sich der schockierte Vater Kafka die Zeitung vor das Gesicht.⁶⁹ Die Mahlzeiten im „Jungborn“ ähnelten der gesunden Kost anderer Sanatorien. Näheres wissen wir durch die Publikation „Der Jungborn-Tisch. Neues vegetarisches Kochbuch“, das noch in den 1930er Jahren der jüngere Bruder und Nachfolger Rudolf Just (1877–1948) herausbrachte.⁷⁰ Wie vom programmatischen Ansatz her zu erwarten, lehnte auch Adolf Just Fleischspeisen, Alkohol, Kaffee und Schwarztee ab. Er präferierte einheimisches Obst und Gemüse sowie Küchenkräuter der Region. Als Fettersatz galten Walnüsse und Haselnüsse, aus denen eine Butter bereitet wurde. Zu den erlaubten Importwaren gehörten Zitronen, Zimt und Vanille. Verpönt war neben dem Zucker auch das Salz. Letzteres, so die Meinung des Laienheilers, „vergiftet den Körper und zersetzt den Darm“.⁷¹ Ebenso waren Essig und alle Hülsenfrüchte unerwünscht. Immerhin wurden im „Jungborn“ auch gekochte Speisen gereicht: Gekochte junge Gemüse, Kartoffelspeisen, Pilze, Reis und Nudeln in Form von Aufläufen, aber nicht als Suppe. Denn es gehört zu den Merkwürdigkeiten des Just’schen Ernährungskonzeptes, dass, wer sich naturgemäß ernähre, eigentlich gar keine Flüssigkeit benötige. Wenn getrunken werden musste, dann sollte es „rohe“ Milch, Zitronenwasser oder Früchtetee sein. Schließlich folgt in den Vorbemerkungen des Kochbuches nach der Aufforderung zum ausgiebigen Kauen und zur Begrenzung der Zahl der Mahlzeiten auf Mittag- und Abendessen, noch eine ausführliche Erläuterung zur Reihenfolge der Speisen. So wie der langsamere Güterzug dem flotteren Schnellzug nachfolgen sollte, um Auffahrunfälle zu vermeiden, sollte auch bei der Speisefolge verfahren werden. Adolf Just unterschied zwischen schnell- und langsam verdaulichen Speisen. Zuerst kämen „Obst, grüner Salat, saure Milch, süße Milch, Nüsse, Feigen, Dattel[n], Radiese (!) usw.“, dann gekochte, gebratene und gebackene Speisen. „Die rechte Diät ist das Fundament der Jungborn-Heilweise“, so Justs Resümee. Kafka wird sich als Vegetarier schnell eingefunden haben. In seinem Reisetagebuch hielt er die „still kauende Gesellschaft“ am gemeinsamen Esstisch fest. Niemand kritisierte ihn hier.⁷² Etwas ungewohnter war für ihn die sonstige Lebensweise. Hier gab es keinerlei Alternative zu den „Lichtfluthäusern“. Um rund 350 Erholungssuchende unterzubringen, hatte Adolf Just ein zehn Hektar großes Areal erworben, wo neben eigener Gärtnerei und Landwirtschaft nach Geschlechtern getrennte Lichtluftparks angelegt wurden. Nach Geschlechtern getrennt – denn man bewegte sich nackt im jeweiligen Areal. Daran konnte sich Kafka nur schwer gewöhnen. Er behielt zunächst seine Badehose an, erregte dadurch aber nur umso größere Aufmerksamkeit. Als er sich schließlich ganz entkleidete, offenbarte er sich zugleich als Jude und damit als Angehöriger einer Minderheit an

69 JÜTTE, Naturheilkunde, wie Anm. 62, 425.

70 ADOLF JUST, Der Jungborn-Tisch. Die Zusammenstellung, Zubereitung und Aufbewahrung der Speisen für die neue, wahre naturgemäße Heil- und Lebensweise. Ein neues, einfaches vegetarisches Kochbuch (Stapelburg–Harz 1903) Fotodirektdruck Friedrichsdorf 2001, hg. von Bernd Olesch; RUDOLF JUST, Der Jungborn-Tisch. Neues vegetarisches Kochbuch (Bad Harzburg 1922).

71 JUST, Jungborn-Tisch, wie Anm. 70, 4.

72 JÜTTE, Naturheilkunde, wie Anm. 62, 434.

diesem eher christlich ausgerichteten Ort. Dennoch scheint sich Kafka, auch wenn er den „Jungborn“ nicht wieder aufsuchte, insgesamt wohl gefühlt zu haben. „Er beteiligte sich“, wie sein Biograph Reiner Stach zusammenfasst, „am Mähen, am Heuwenden, an der Obsternte (wobei er hoch in den Kirschbaum kletterte), an gemeinsamen Spaziergängen und Ausflügen. Er sang Choräle, ging in Sandalen oder barfuß, und er spielte Karten. Er besuchte ein Schützenfest im nahe gelegenen Stapelburg, ja sogar einen Tanzabend [...]“.⁷³ Bei derartiger „Kurzweil“ entspannte sich der Schriftsteller zweifellos besser als unter Aufsicht der Familie im anspruchsvollen Prag.

Die Kuranstalt wurde, wie viele andere Sanatorien, am Beginn des Zweiten Weltkrieges zum Lazarett umfunktioniert. Bis 1960 diente die Einrichtung noch als „Tuberkulose-Heilstätte Sachsens“, dann als Altersheim. 1964 jedoch fiel die ganze historische Anlage Maßnahmen zur Sicherung der innerdeutschen Grenze zum Opfer.⁷⁴

Resümee

Die vorgestellten Kochbücher sowie weitere Hinweise auf die Speisegewohnheiten in Sanatorien haben die große Bandbreite der Reformnahrung um 1900 deutlich gemacht. Nur schwer lässt sich das Thema abschließend auf einen Nenner bringen. Insbesondere ist die Frage nicht zu beantworten, ob es sich hier tatsächlich um Aspekte einer „alternativen Medizin“ handelte. Viele Ernährungsgewohnheiten sind uns überdies inzwischen selbstverständlich geworden, ohne dass wir Kritiker der „Schulmedizin“ sind. Zum Beispiel das Vorwegessen des Salates, der regelmäßige Obstkonsum oder der Einkauf regionaler Produkte. Anderes erscheint uns abwegig, zum Beispiel das Trink- und komplette Salzverbot im Sanatorium „Jungborn“, die pauschale Kritik an Fleisch, Kaffee, Alkohol oder Schokolade in Battle Creek, die einseitige Rohkost in Zürich sowie die zum Teil exzessiven Milchkuren, auf die Thomas Mann in „Der Zauberberg“ anspielt.

Trotz der vorgestellten Vielfalt seien einige Ergebnisse zusammengefasst:

- 1) Welchen Stellenwert nahmen die Kochrezepte in der Therapie ein?
 - Die Ernährung wurde als Teil einer umfassenden Diätetik verstanden. Diese schloss an die antike Tradition der „sex res naturales“ (cibus et potus) an.
 - Die Ernährungsvorgaben waren zugleich „modern“, indem sie sich (teilweise) auf naturwissenschaftliche Erkenntnisse beriefen.
 - Über das einzelne Rezept hinaus enthielten die Publikationen Vorschläge zum Tagesablauf und zu den Lebensmitteln selbst (frische, aber auch „hygienische“ Produkte).
 - Alle Kochbücher warben für das Sanatorium und ermöglichten zugleich die Fortsetzung der Kur zu Hause.
 - Auch deshalb verwiesen die Kochbücher auf „gesunde“ Produkte im Versandhandel und Reformrestaurants vor Ort.

⁷³ Reiner STACH, Kafka. Die Jahre der Entscheidung (Frankfurt am Main 2004), 87–88.

⁷⁴ HARIG, Jungborn, wie Anm. 68.

- 2) Was war für die vorgestellten „gesunden“ Kochbücher um 1900 charakteristisch?
- Sie gingen in der Regel aus Sanatorien hervor und nutzten deren Ansehen zur Werbung für die Rezepte.
 - Sie wurden zu „Bestsellern“, die zur „Wende“ im Leben auffordern.
 - Die Bandbreite war groß und reicht von medizinischen Kochbüchern im engeren Sinne bis zu naturheilkundlichen Empfehlungen von Laien.
 - Es waren offensichtlich vor allem Frauen, welche die Rezepte kreierten, selten wurden sie jedoch explizit genannt.⁷⁵ Ein Grund bestand darin, dass „Schulmediziner“ diese Mitwirkung von „Laien“ am Sanatoriumsbetrieb kritisierten.
- 3) Was war an den Ernährungsvorschlägen „modern“?
- Modern waren Fertigprodukte, die aus Sanatorien hervorgingen oder aus der Zusammenarbeit mit Naturheilern entstanden. Einige einschlägige große Firmen entstanden in der Zeit um 1900 (Maggi, Knorr, Nestlé), nicht alle Produkte zählen allerdings heute noch zur „gesunden“ Küche. Alkoholfreie Getränke wie „Sinalco“ (von Bilz kreiert), aber auch alkoholfreie Weine gehen auf die Jahrhundertwende zurück. Wegweisend war auch die Entwicklung von Spezialnahrung für Kranke (Diabetiker, Magenkranke etc.). Hier haben die Sanatorien große Verdienste.
 - Die Ernährungsvorschläge der Kuranstalten bewirkten zugleich eine gesündere Nahrung in Privathaushalten, welche Reformkost mehr oder weniger konsequent einführten.⁷⁶ So fand sich im Nachlass meiner Schweizer Großmutter zum Beispiel: Ida Spühler: „Reform-Kochbuch oder Wie koche ich ohne Fleisch und Alkohol“ (erste Auflage 1905).⁷⁷ Ein anderes beliebtes Kochbuch stammte von Lina Kämmerer, „Freundin der natürlichen Lebens- und Heilweise“ und Leiterin vegetarischer Speisehäuser zu Berlin sowie des Erholungsheims „Empor“ bei Naumburg an der Saale.⁷⁸

„Es gibt noch heute so manche Leute, welche unter dem Wort Diaet nichts anderes als altbackene Semmel und Haferschleim verstanden wissen wollen oder verstehen“, klagte 1915 der Apotheker Friedrich G. Sauer in seinem Werk „Das Diaetorium. Kochbuch für Kranke“.⁷⁹ Die Rezepte aus den Küchen von Lahmann und Bilz, Pariser und Just zeigen, dass auch an diesen Orten durchaus Schmackhaftes und Gesundes gereicht wurde.

75 Ilona ZUBROD / Melanie GOLDMANN, Hier kocht die Frau! Von Kaltmamsellen und Küchenchefinnen (Hildesheim 2013); Eva BARLÖSIUS, Naturgemäße Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende (Frankfurt am Main 1997), 184.

76 Florentine FRITZEN, Gesünder leben. Die Lebensreformbewegung im 20. Jahrhundert (= Frankfurter Historische Abhandlungen 45, Stuttgart 2006), 37–43, 43–49; Mary HAHN, Billige Mahlzeiten. Kochbuch für die einfache Küche (Wernigerode am Harz [1916]).

77 Ida SPÜHLER, Reform-Kochbuch oder Wie koche ich ohne Fleisch und Alkohol (Zürich 1917).

78 Lina KÄMMERER, Gesundheits-Kochbuch (Naumburg an der Saale [um 1910]).

79 Friedrich G. SAUER, Das Diaetorium. Kochbuch für Kranke. Krankenkost für Haus und Sanatorium. 500 abwechslungsreiche und nach Möglichkeit wohlschmeckende Gerichte einschließlich Vegetarierkost sowie Sonden- und Klystier-Ernährung (Breslau 1915).

- * Der unterhaltende Stil dieses Abendvortrages wurde bewusst beibehalten.
Die kleine Studie soll eingehendere Forschungen keineswegs ersetzen.

Informationen zur Autorin

Christina Vanja, Professorin für Neuere Geschichte an der Universität Kassel, Archivdirektorin beim Landeswohlfahrtsverband Hessen, Ständeplatz 6–10, D-34117 Kassel, christina.vanja@lwv-hessen.de

Forschungsschwerpunkte: Sozialgeschichte, Medizin- und Psychatriegeschichte.