

Stefan Rindlisbacher

DER KÖRPER IN DER NATURHEILKUNDE: DIE GESCHICHTE EINER AMBIVALENTEN RATIONALISIERUNG¹

Einleitung

Der Prozess der Rationalisierung im 19. Jahrhundert wird in der Geschichtsforschung mit dem Aufstieg zweckrationalen Handelns in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft verbunden. Anstatt sich auf traditionelle Handlungsweisen zu stützen, das Vorgehen mit religiösen Überzeugungen zu rechtfertigen oder gar im Affekt vorzugehen, wurden politische Entscheidungen oder unternehmerische Strategien aufgrund von gesammelten Informationen und wissenschaftlichen Erkenntnissen getroffen. Dieses bewusste, reflektierende Handeln ermöglichte einen zunehmenden Effizienzgewinn und erhöhte die Arbeitsproduktivität.² In kapitalistisch organisierten Gesellschaften wurden Rationalisierungsbestrebungen dazu genutzt, um die Produktionskosten zu senken und dadurch den Gewinn zu maximieren. Ein typisches Beispiel dafür ist der Taylorismus, der durch streng normierte, arbeitsteilige Produktionsprozesse die Effizienz von Industriebetrieben zu erhöhen versuchte.³ Der Soziologe Max Weber beschrieb diesen Vorgang nicht nur für die Wirtschaft und Verwaltung, vielmehr sei auch die alltägliche Lebensführung in diesen Prozess der Rationalisierung eingebunden worden. Vor allem in bürgerlichen

¹ Dieser Artikel basiert auf einem leicht überarbeiteten Kapitel aus meiner Dissertation *Vegetarisch essen, nackt baden und im Grünen wohnen: Die Lebensreform in der Schweiz (1850–1950)*.

² Siehe dazu u.a.: Walter M. Sprondel/Constans Seyfarth (Hg.), *Max Weber und die Rationalisierung sozialen Handelns*, Stuttgart 1981.

³ Siehe zum Taylorismus in der Körpergeschichte u.a.: Peter-Paul Bänzinger, *Fordistische Körper in der Geschichte des 20. Jahrhunderts – eine Skizze*, in: *Body Politics* 1/1 (2013), S. 11–40.

Gesellschaftsschichten hätten sich die Menschen einer umfassenden Selbst- und Fremdkontrolle verschrieben, um ihr Leben nach effizienten Verhaltensvorschriften zu regeln.⁴ Insbesondere der Körper wurde dabei einer methodischen Pflege und Ertüchtigung unterworfen, um ihn möglichst gesund und leistungsfähig zu erhalten.⁵

Dieser Artikel fragt nach der Rolle der Naturheilbewegung bei dieser Rationalisierung der Lebensführung und des Körpers. Anhänger und Anhängerinnen der Naturheilkunde versuchten mit spezifischen Behandlungsmethoden die Körperfunktionen zu regulieren, um ein möglichst beschwerdefreies Leben führen zu können. Diese Anwendungen sollten einerseits bereits bestehende Krankheiten heilen, andererseits aber auch die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden der Menschen optimieren. Im Folgenden wird gezeigt, wie naturheilkundliche Akteure ihre Heilbehandlungen diskursiv herleiteten und wie sie in der Praxis umgesetzt wurden. Im Fokus steht dabei das Verhältnis der Naturheilbewegung zur akademischen Ärzteschaft und der damit verbundene Deutungskampf um Gesundheitsvorstellungen und medizinische Behandlungsmethoden.

*Verwissenschaftlichung, Professionalisierung und
Medikalisierung: Von der antiken Humoralpathologie zur
wissenschaftlichen Medizin*

Seit der Antike wurde viel Wert auf die Regulierung der Lebensführung gelegt, um Krankheiten zu heilen oder ihnen vorzubeugen. Diese sogenannte Diätetik zog sich durch die gesamte abendländische Medizingeschichte und brachte immer

⁴ Vgl. Markus Schroer, *Das Individuum der Gesellschaft. Synchroner und diachrone Theorieperspektiven*, Frankfurt am Main 2001, S. 15–42. Siehe dazu auch den soziologischen Klassiker: Max Weber, *Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus*, Köln 2009 [1920].

⁵ Vgl. Philipp Sarasin, *Geschichtswissenschaft und Diskursanalyse*, Frankfurt am Main 2003, S. 64–68.

neue Konzepte und Praktiken hervor. Zu den bekanntesten und oft rezipierten Vertretern der Diätetik gehörte der aus Pergamon stammende und in Rom wirkende Arzt Galen (129–199). Seine Schriften wie die sechsbändige *Hygieina* prägten nicht nur die europäische Medizin, sondern breiteten sich auch im arabischen und persischen Raum aus. Er stützte sich auf die im antiken Griechenland entwickelte Humoralpathologie, die Krankheiten auf ein Ungleichgewicht der Körpersäfte (Gelbe Galle, Schwarze Galle, Blut und Schleim) zurückführte. In Anlehnung an den griechischen Arzt Hippokrates (460–370 v. Chr.) definierte Galen „sechs nicht natürliche Dinge“ (*sex res non naturales*), auf die der Mensch zu achten habe, um die Balance in seinem Körper aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Dazu gehöre die Qualität der umgebenden Luft und die Lichtverhältnisse, die richtige Ernährung, der rhythmische Wechsel von Bewegung und Ruhe, ebenso wie abwechselnde Wach- und Schlafphasen, regulierte Körperrausscheidungen sowie ein ausgewogenes Gemüt. Nach Galen wird der Gesundheitszustand zwar auch durch das Alter, die natürliche Konstitution, das Klima, kosmologische Konstellationen und soziale Faktoren wie die gesellschaftliche Stellung und den Beruf beeinflusst, der Einzelne trägt aber durch seine alltäglichen Handlungsweisen und den Umgang mit dem eigenen Körper die Hauptverantwortung für seine Gesundheit. Zwar verwendete Galen einige Arzneimittel, um die richtige Mischung der Säfte zu fördern und Ausscheidungen anzuregen, ansonsten setzte er aber weitgehend auf arzneilose Behandlungsmethoden. So verordnete er seinen Patienten Leibesübungen und Spaziergänge im Freien, Aufenthalte am Meer und in den Bergen oder bestimmte Ernährungsvorschriften.⁶

Trotz der breiten Rezeption in medizinischen und philosophischen Kreisen blieb Galen mit seinem Gesundheitskonzept, das sowohl klimatische Einflüsse als auch soziale Bedingungen und individuelle Handlungsweisen einbezog, bis

⁶ Vgl. Klaus Bergdolt, *Leib und Seele. Eine Kulturgeschichte des gesunden Lebens*, München 1999, S. 103–109.

zum Ende des 18. Jahrhunderts nur einer kleinen, aristokratischen Oberschicht vorbehalten. Erst mit dem Aufstieg des Bürgertums im 17. und 18. Jahrhundert begann sich „diese Art bewusster Regulation der eigenen Lebensbedingungen und Verhaltensweisen“ in breiteren Gesellschaftsschichten zu etablieren.⁷ Diese Ausbreitung war mit einer zunehmenden Rationalisierung der diätetischen Gesundheitsbehandlungen verbunden. So lösten sich die Behandlungsmethoden, Ernährungsvorschriften und Körperpraktiken in der Zeit der Aufklärung von magisch-religiösen Deutungen, die in der Antike und im Mittelalter die Gesundheitskonzepte überformten. Stattdessen wurde die diätetische Lebensweise nun mit dem bürgerlichen Ideal des autonomen Subjekts verknüpft, das selbstverantwortlich seinen Körper reguliert und dabei weder von höheren Mächten noch von religiösen oder staatlichen Autoritäten in seiner Entscheidungsfreiheit eingeschränkt wird. Aus dieser neuen Perspektive unterlag der Körper nicht nur der Selbstkontrolle des Einzelnen, sondern er war auch persönliches Eigentum des Bürgers und der Bürgerin. Damit galt die Gesundheit aber nicht nur als Bürgerrecht, sondern auch als Bürgerpflicht.⁸

Mit dem Wissen über die Herstellbarkeit des gesunden Körpers stieg gerade beim gebildeten Bürgertum der Druck, diese Erkenntnisse auch im Alltag umzusetzen und beispielhaft vorzuleben.⁹ Wie der Historiker Philipp Sarasin schreibt, entwickelte sich im 19. Jahrhundert in den gebildeten, bürgerlichen Schichten eine regelrechte „Kultur des Wissens“ über die Funktionsweisen und Regulierung des menschlichen Körpers. Immer mehr Zeitschriften und Bücher popularisierten die neuen Erkenntnisse der Wissenschaft.¹⁰ Obwohl

⁷ Vgl. Philipp Sarasin, *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765–1914*, Frankfurt am Main, S. 37ff, zitiert S. 38.

⁸ Vgl. *ibd.*, S. 73–77.

⁹ Vgl. Alfons Labisch, *Homo Hygienicus. Gesundheit und Medizin in der Neuzeit*, Frankfurt am Main/New York 1992, S. 105–111.

¹⁰ Vgl. Sarasin, *Reizbare Maschinen*, S. 118–136, zitiert S. 118.

diese Publikationen oft von Laien verfasst und herausgegeben wurden, beriefen sie sich auf die „Wissenschaftlichkeit“ der Ursprungstexte, um die Glaubwürdigkeit der eigenen Texte zu betonen. Die in einfacher Sprache wiedergegebenen Forschungsergebnisse waren zwar auf ihre Kernaussagen reduziert, sollten aber trotzdem die entscheidenden Erkenntnisse – die vermeintliche „Wahrheit“ über den Menschen und die Natur – vermitteln.¹¹

Die Rationalisierung verschiedener Lebensbereiche und insbesondere auch des Körpers und seiner Gesunderhaltung war stark mit dem Bedeutungsgewinn des naturwissenschaftlichen Wissens verbunden. Spätestens ab dem 19. Jahrhundert erlangte es eine enorme Autorität, die zuvor nur religiösen Überlieferungen vorbehalten war. Nicht mehr der Verweis auf Gott verlieh einem Argument Überzeugungskraft, sondern dessen Gesetzmäßigkeit in der Naturordnung. Das sogenannte Naturgesetz entwickelte sich zum Signalwort neuer, naturwissenschaftlich dominierter Ordnungsvorstellungen. Exakte Methoden der Beobachtung, systematische Experimente und vergleichende Untersuchungen setzten sich in der Folge auch in der Medizin durch.¹² Neue Disziplinen wie Physiologie, Anatomie oder Ernährungswissenschaft erzeugten in rasantem Tempo neues Körperwissen und veränderten die medizinischen Behandlungsmethoden. Sie legitimierten den Aufstieg der Ärzte zu gesellschaftlich anerkannten Autoritätspersonen.¹³

Noch um 1800 kümmerten sich erst wenige Ärzte um eine kleine Oberschicht, während der größte Teil der Bevölkerung

¹¹ Vgl. *ibd.*, S. 136–140.

¹² Vgl. *ibd.*, S. 145f; siehe zur Verwissenschaftlichung der Gesundheitspflege auch: Beatrix Mesmer, *Gesundheit ist das höchste Gut*, in: Dies. (Hg.), *Die Verwissenschaftlichung des Alltags, Anweisungen zum richtigen Umgang mit dem Körper in der schweizerischen Populärpresse 1850–1900*, Zürich 1997, S. 87–132.

¹³ Siehe dazu u.a.: Philipp Sarasin/Jakob Tanner (Hg.), *Physiologie und industrielle Gesellschaft. Studien zur Verwissenschaftlichung des Körpers im 19. und 20. Jahrhundert*, Frankfurt am Main 1998.

gar keine Behandlung erhielt oder sich medizinischen Laien ohne akademische Ausbildung anvertraute. Vor allem die ländliche Bevölkerung suchte Ärzte nur in dringenden Notfällen auf. Nicht nur die hohen Kosten und die langen Wege in die Städte schreckten die Leute ab, auch waren die Erfolgsaussichten ärztlicher Behandlungen damals kaum besser als jene bei geübten Laien wie Badern, Scherern und Hebammen. Einige Therapien, wie der bis weit ins 19. Jahrhundert hinein praktizierte Aderlass, konnten den Gesundheitszustand sogar verschlechtern.¹⁴ Erst ab der Jahrhundertmitte konnten die Ärzte durch die anhaltende Professionalisierung der Ausbildung, die Erprobung neuer Behandlungsmethoden und das wachsende Wissen über den Körper die Qualität ihrer Behandlungen steigern. Mit den Erkenntnissen der Bakteriologie begannen Ärzte und Ärztinnen steril zu arbeiten, um Infektionen zu vermeiden. Neue Diagnosemethoden wie Blut- und Urinuntersuchungen erlaubten zielgenaue Behandlungsmethoden. Zugleich gewährten anatomische Studien, mikroskopische Verfahren und später auch Röntgenstrahlen immer tiefere und genauere Einblicke in die verborgenen Vorgänge des menschlichen Körpers. Damit begann sich die akademische Medizin zunehmend von der Humoralpathologie mit ihren holistischen Ansätzen abzuwenden und sich stattdessen auf einzelne Organe, Zellen und Krankheitserreger zu fokussieren. Einen Höhepunkt dieser Verwissenschaftlichung der medizinischen Behandlungsmethoden markierte Rudolf Virchow (1821–1902) mit der Zellulärpathologie. Der deutsche Arzt betrachtete Krankheiten nicht mehr als Folge eines Ungleichgewichts im Körper, sondern versuchte sie als Störungen oder degenerative Prozesse in den Körperzellen und Organen zu lokalisieren und dort gezielt zu behandeln.¹⁵ Der

¹⁴ Vgl. Claudia Huerkamp, *Der Aufstieg der Ärzte im 19. Jahrhundert. Vom gelehrten Stand zum professionellen Experten: Das Beispiel Preußens*, Göttingen 1985, S. 34–45 u. 132–137.

¹⁵ Vgl. Robert Jütte, *Geschichte der Alternativen Medizin. Von der Volksmedizin zu den unkonventionellen Therapien von heute*, München 1996, S. 27ff.

neue „ärztliche Blick“ auf den menschlichen Körper basierte auf systematischer Beobachtung und Vergleichbarkeit. Mit Hilfe von experimentellen Versuchen wurden Krankheiten identifiziert und klassifiziert.¹⁶

Wer sich diesem Rationalisierungsprozess nicht unterordnete, wurde ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts immer häufiger als „Kurpfuscher“ delegitimiert. Auf diese Weise versuchten sich naturwissenschaftlich arbeitende Ärzte und Ärztinnen von Laienheilern abzugrenzen, deren Behandlungsmethoden nicht auf empirisch überprüfbareren Grundlagen basierten.¹⁷ Um sich das Behandlungsmonopol zu sichern, erwirkten die Ärzte und Ärztinnen in den meisten Schweizer Kantonen eine Beschränkung der Gewerbefreiheit für Medizinalberufe. So durften beispielsweise im Kanton Zürich seit 1854 nur noch akademisch ausgebildete Ärzte, Tierärzte, Apotheker und Hebammen Patienten und Patientinnen behandeln. Auf nationalstaatlicher Ebene folgte mit der Einführung des Konkordatsdiploms (1867) bzw. des Staatsexamens (1877) ein weiterer Schritt, um den Ärzteberuf weiter einzuschränken. Um 1900 hatte sich die Ärzteschaft in der Schweiz wie auch in vielen anderen vergleichbaren Ländern als dominierende Berufsgruppe für medizinische Behandlungen etabliert.¹⁸ Diese Verwissenschaftlichung der Medizin und Rationalisierung der Gesundheitsbehandlungen, die Professionalisierung des Arztberufs und die Durchdringung der Gesellschaft mit

¹⁶ Siehe dazu: Michel Foucault, *Die Geburt der Klinik. Eine Archäologie des ärztlichen Blicks*, München 1973. Der Philosoph Ivan Illich kritisiert, dass immer mehr Körperfunktionen und Verhaltensweisen unter den prüfenden Blick der Ärzte gerieten und dadurch als „gesund“ und „krank“ kategorisiert wurden. Die Folge sei eine rasante Zunahme medizinischer Behandlungen: Ivan Illich, *Die Nemesis der Medizin. Die Kritik der Medikalisation des Lebens*, München 2007.

¹⁷ Siehe zur Begriffsgeschichte der „Kurpfuscherei“: Jütte, *Geschichte der Alternativen Medizin*, S. 18–23.

¹⁸ Vgl. Martin Lengwiler/Verena Rothenbühler, *Macht und Ohnmacht der Ärzteschaft. Geschichte des Zürcher Ärzteverbands im 20. Jahrhundert*, Zürich 2004, S. 9–18.

Gesundheitswissen werden in der Medizingeschichte oft unter dem Begriff der Medikalisierung beschrieben.¹⁹

Ein holistischer Behandlungsansatz in der Moderne: Die Grundlagen der Naturheilkunde

Gleichzeitig mit dem Aufstieg der Ärzteschaft und der wissenschaftlichen Medizin entfaltete sich im 19. Jahrhundert die Naturheilbewegung. Die beiden Strömungen führten über Jahrzehnte hinweg Auseinandersetzungen über die medizinische Deutungshoheit, Behandlungsmethoden und Gesundheitspraktiken. Die Anhänger und Anhängerinnen der Naturheilkunde definierten Krankheiten weiterhin in der Tradition der Humoralpathologie als Ungleichgewicht im menschlichen Körper. Im Unterschied zur naturwissenschaftlichen Medizin führten sie einen holistischen Ansatz weiter, der Körper, Geist und Seele in die Behandlung miteinbezog. Nicht einzelne Zellen, Organe oder Körperteile sollten behandelt werden, sondern der ganze Mensch mit all seinen Körperfunktionen, Gemütslagen und alltäglichen Aktivitäten. Gerade weil sich die Zellulärpathologie immer weiter etablierte, entwickelte sich dieser „ganzheitliche“ Ansatz zu einem oft postulierten Alleinstellungsmerkmal der Naturheilkunde.²⁰ Der

¹⁹ Vgl. Wolfgang Uwe Eckart/Robert Jütte, *Medizingeschichte. Eine Einführung*, Köln 2014, S. 347–354; siehe zum historischen Prozess der Medikalisierung u.a.: Ute Frevert, *Krankheit als politisches Problem 1770–1880. Soziale Unterschichten in Preußen zwischen medizinischer Polizei und staatlicher Sozialversicherung*, Göttingen 1984; Francisca Loetz, *Vom Kranken zum Patienten. „Medikalisierung“ und medizinische Vergesellschaftung am Beispiel Badens, 1750–1850*, Stuttgart 1993.

²⁰ Siehe zur Vorstellungswelt der Naturheilkunde u.a.: Wolfgang R. Krabbe, *Naturheilbewegung*, in: Diethart Kerbs/Jürgen Reulecke (Hg.), *Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880–1933*, Wuppertal 1998, S. 77–85; Martin Dinges, *Einleitung: Medizinkritische Bewegungen zwischen „Lebenswelt“ und „Wissenschaft“*, in: Ders. (Hg.), *Medizinkritische Bewegungen im Deutschen Reich. (ca. 1870–1933)*, Stuttgart 1996, S. 7–38. Siehe zu holistischen Natur- und Gesundheitsvorstellungen u.a.

Körper erscheint darin nicht nur als Arbeitsfeld, auf dem die Krankheiten diagnostiziert, lokalisiert und behandelt werden, sondern wird selbst aktiv in die Behandlung miteinbezogen: Nicht der Körper wird geheilt, sondern der Körper heilt sich selbst. Wie es schon Galen vorschrieb, hat der Arzt möglichst nicht in diesen Heilungsprozess einzugreifen, sondern ihn nur durch geeignete Maßnahmen zu unterstützen. Es galt, die sogenannten Selbstheilungskräfte, den oft beschworenen inneren Arzt zu aktivieren.²¹

Der Begriff „Naturheilkunde“ geht auf den Münchner Arzt Lorenz Gleich (1798–1865) zurück. In Anlehnung an die antike Diätetik beschränkte er das Repertoire naturheilkundlicher Behandlungsmethoden auf „natürliche“ Heilfaktoren wie Licht, Luft und Wasser, Diäten, Bewegung und Entspannung. Sie sollten Körperfunktionen wie die Verdauung, Atmung und den Stoffwechsel anregen und die Selbstheilung des Körpers in Gang setzen. Im engeren Sinne zählten deshalb Homöopathie und Pflanzenheilkunde nicht zur Naturheilkunde, weil diese Behandlungsmethoden durch verabreichte Arzneimittel aktiv in den Körper eingreifen, indem sie beispielsweise Fieber senken oder Erbrechen hervorrufen.²² Erst im Verlauf

auch: Karen Gloy, *Das Verständnis der Natur. Die Geschichte des ganzheitlichen Denkens*, München 1996; Anne Harrington, *Die Suche nach Ganzheit. Die Geschichte biologisch-psychologischer Ganzheitslehren: vom Kaiserreich bis zur New-Age-Bewegung*, Reinbek bei Hamburg 2002.

²¹ Die Idee des „inneren Arztes“ geht auf den spätmittelalterlichen Arzt Theophrastus Bombast von Hohenheim alias Paracelsus (ca. 1493–1541) zurück. Obwohl der schweizerisch-österreichische Arzt und Philosoph zum Teil hochgiftige Arzneimittel wie Arsen verabreichte, galt er wegen seiner holistischen Ansätze in naturheilkundlichen Kreisen des 19. Jahrhunderts als Vorbild. Siehe zu Paracelsus u.a.: Labisch, *Homo Hygienicus*, S. 46f.

²² Vgl. Cornelia Regin, *Selbsthilfe und Gesundheitspolitik. Die Naturheilbewegung im Kaiserreich (1889 bis 1914)*, Stuttgart 1995, S. 27ff. Der deutsche Arzt Samuel Hahnemann (1755–1843) entwickelte Anfang des 19. Jahrhunderts die Homöopathie, die Heilmittel nach dem

des 20. Jahrhunderts und vor allem nach 1950 wurden diese und andere alternativmedizinische Verfahren wie die anthroposophische Medizin, Neuraltherapie oder die traditionelle chinesische Medizin mit dem Begriff der Naturheilkunde gleichgesetzt.²³

Vor allem die Homöopathen grenzten sich immer wieder scharf gegen die naturwissenschaftliche Medizin ab, indem sie diese abwertend als „Allopathie“ oder „Schulmedizin“ bezeichneten. Mit diesen „Kampfbegriffen“ suggerierten sie eine methodische Engstirnigkeit und Unfreiheit der akademisch ausgebildeten Ärzte.²⁴ Im ausgehenden 19. Jahrhundert versuchten sich auch Anhänger der Naturheilkunde gegenüber dem wachsenden Einfluss der Ärzteschaft zu positionieren. Vor allem die Impffrage entwickelte sich zu einem kontroversen Dauerbrenner im Kampf um die medizinische Deutungshoheit. Es wäre aber zu kurz gedacht, die Naturheilkunde in fundamentaler Opposition zur sogenannten Schulmedizin zu verorten. Vielmehr zeigte sich ein komplexer Aushandlungsprozess um Deutungen, Meinungen und Praktiken, der manchmal in schrille Anfeindungen mündete, oft aber auch einen Wissenstransfer anregte. Gerade naturheilkundliche Behandlungen wie Wassertherapien, Sonnenbäder oder Diäten etablierten sich schnell als komplementäre Anwendungen in der evidenzbasierten Medizin. Mit ihren Ernährungsempfehlungen, der Alkohol-, Tabak- und Drogenkritik und den Körperübungen beeinflusste die Naturheilkunde vor allem

Ähnlichkeitsprinzip verabreicht. Beispielsweise wird gegen Übelkeit ein stark verdünnter Wirkstoff verschrieben, der in hoher Konzentration bei Gesunden ebenfalls Übelkeit hervorruft. Siehe zur Geschichte der Homöopathie u.a.: Martin Dinges, *Homöopathie. Patienten, Heilkundige, Institutionen: von den Anfängen bis heute*, Heidelberg 1996.

²³ Siehe dazu: Eva Locher, *Wider den „Irrsinn in der Welt“. Die Lebensreform in der Nachkriegsschweiz*, Fribourg 2018, S. 124ff.

²⁴ Die einstigen Schmähbegriffe verloren bald ihre negative Wertung und etablierten sich als neutrale Bezeichnungen für die naturwissenschaftliche Richtung der Medizin: Vgl. Jütte, *Geschichte der Alternativen Medizin*, S. 32–36.

auch die aufkommende Präventivmedizin. Zugleich beteiligten sich naturheilkundliche Akteure an der Rationalisierung der Gesundheitsbehandlungen und der Körperpflege, indem sie ihre Behandlungsmethoden mit Naturgesetzen zu erklären versuchten und mit wissenschaftlichen Erkenntnissen verknüpften.²⁵

Vom heiligen Quellwasser zur profanen Kaltwasseranwendung: Die Anfänge der Naturheilkunde

Bereits bei den ersten naturheilkundlichen Anwendungen zeigte sich eine ambivalente Gleichzeitigkeit holistischer Gesundheitskonzepte und rationalisierter Behandlungsmethoden. So führte die aufkommende Naturheilbewegung im frühen 19. Jahrhundert verschiedene Wasseranwendungen weiter, die bereits Ärzte in der Antike wie Hippokrates und Galen gegen Nierenleiden, Gelbsucht und Fieber verschrieben hatten und auch im Mittelalter sehr verbreitet waren. In Europa breiteten sich insbesondere ab dem 12. Jahrhundert zahlreiche Badestuben in Städten und größeren Dörfern aus. Auch in der Schweiz erlangten zahlreiche Kurbäder wie Pfäfers, Baden oder Gurnigel große Bekanntheit und zogen wohlhabende Pilger und Gesundheitstouristinnen aus ganz Europa an.²⁶ Nicht nur Adlige und Kaufleute, sondern auch Handwerker leisteten sich im Spätmittelalter regelmäßige Aufenthalte in Wasserkurorten. Besonders beliebt waren mineralhaltige

²⁵ Siehe dazu u.a.: Eberhard Wolff, *Moderne Diätetik als präventive Selbsttechnologie. Zum Verhältnis von heteronomer und autonomer Selbstdisziplinierung zwischen Lebensreformbewegung und heutigem Gesundheitsboom*, in: Martin Lengwiler/Jeannette Madarasz (Hg.), *Das präventive Selbst. Eine Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik*, Bielefeld 2010, S. 169–201.

²⁶ Vgl. Pius Kaufmann, *Gesellschaft im Bad. Die Entwicklung der Badefahrten und der „Naturbäder“ im Gebiet der Schweiz und im angrenzenden südwestdeutschen Raum (1300–1610)*, Zürich 2009, S. 76–91.

Quellen, weil diesen eine „entgiftende“ Wirkung zugeschrieben wurde.²⁷ Obwohl einige Ärzte wie Paracelsus (ca. 1493–1541) die Heilwirkung verschiedener Kurbäder systematisch erforschten, vertrauten die meisten Patienten und Patientinnen nicht nur auf die ärztliche Expertise. Weil in der spätmittelalterlichen Gesundheitsvorstellung Krankheiten und Heilerfolge als göttliche Zeichen interpretiert wurden, glaubten viele Kurgäste auch an eine magische Wirkung sakraler Quellen und religiöser Rituale.²⁸ Darum galt das Quellwasser an religiösen Feiertagen als besonders wirkungsvoll.²⁹

Um 1500 gehörten Badestuben und Kurbäder neben Kirchen und Marktplätzen zu den wichtigsten Orten der Geselligkeit. Mit dem Wandel der religiösen Moralvorstellungen in der Zeit der Reformation, aber vor allem wegen den Verheerungen des Dreißigjährigen Krieges und der Pestepidemien im 16. und 17. Jahrhundert wurden sie wieder zurückgedrängt. Um 1800 waren sie fast vollständig aus dem Alltag der Menschen verschwunden.³⁰ Erst mit der aufkommenden Naturheilkunde erlebten Wasserbehandlungen im frühen 19. Jahrhundert wieder einen neuen Aufschwung. Medizinische Laien wie Vincenz Prießnitz (1799–1851), J. H. Rausse (eigentlich Heinrich Friedrich Francke, 1805–1848) und Sebastian Kneipp (1821–1897) erweiterten die alte Badekultur mit neuen Praktiken wie Abwaschungen, Aufgüssen, Einläufen, Trinkkuren und feuchten Wickeln. Diese Anwendungen beschränkten sich aber nicht mehr auf lokal vorkommende Mineralquellen und Naturbäder, sondern konnten überall praktiziert werden, wo es sauberes Wasser gab. Eine Badewanne

²⁷ Vgl. Hans Peter Treichler, *Der Alltag tritt in den Ausstand. Die Badenfahrt*, in: Felix Graf/Eberhard Wolff (Hg.), *Zauberberge. Die Schweiz als Krafraum und Sanatorium*, Baden 2010, S. 88ff.

²⁸ Vgl. Kaufmann, *Gesellschaft im Bad*, S. 55ff.

²⁹ Vgl. Treichler, *Der Alltag tritt in den Ausstand*, S. 87.

³⁰ Siehe zur Geschichte der Badekultur u.a.: Oliver König, *Nacktheit. Soziale Normierung und Moral*, Opladen 1990, S. 75–99.

mit frischem, klarem Wasser oder ein kleines Fließgewässer reichte dafür aus.³¹

Obwohl diese ersten Naturheilkundler über keine akademische Ausbildung verfügten, trieben sie die Rationalisierung der Wasserbehandlungen voran. So war für den Heilerfolg nun nicht mehr die göttliche Gnade verantwortlich, sondern eine erfahrungsbasierte Behandlungsmethode. Anstelle der magisch-religiösen Deutungen trat die schon durch Paracelsus hervorgebrachte „Entgiftung“ des Körpers. Naturheilkundler wie J. H. Rausse bezeichneten diese Reinigung des Körpers auch als „Entschlackung“. Rausse ging davon aus, dass durch den Verzehr schädlicher Nahrungsmittel wie Alkohol, Kaffee, Tee, Salz und scharfe Gewürze sich Giftstoffe in den inneren Organen ansammeln würden, die der Körper durch Wasseranwendungen wie Trinkkuren, Schwitzbäder und Abwaschungen ausscheiden könne. Der gereinigte Körper nehme dadurch seine normalen Stoffwechselfunktionen wieder auf und kehre in einen idealen Gleichgewichtszustand zurück.³²

Diese Gesundheitsvorstellungen und Behandlungsmethoden popularisierten die ersten naturheilkundlichen Laien in zahlreichen Publikationen. Gleichzeitig erprobten sie ihre Anwendungen in Wasserheilanstalten, die sich im Verlauf des 19. Jahrhunderts neben den traditionellen Kurbädern etablierten. Vincenz Priebnitz eröffnete 1826 in Gräfenberg bei Jesenik im heutigen Tschechien eine erste Kuranstalt für Wasserbehandlungen. Die Patienten und Patientinnen wurden frühmorgens für eine zweistündige Schwitzkur in Woldecken eingewickelt. Vor dem Frühstück erfolgte ein erstes kaltes Vollbad. Danach machten sich die Kurgäste auf den Weg in den Wald, um sich unter improvisierten Duschen mit Wasser aus Bergbächen abzuwaschen. Je nach Behandlungsplan folgten nach

³¹ Josef Hlade, *Auf Kur und Diät mit Wagner, Kapp und Nietzsche. Wasserdoktoren, Vegetarier und das kulturelle Leben im 19. Jahrhundert: von der Naturheilkunde zur Lebensreform*, Stuttgart 2015, S. 48–52.

³² Karl Eduard Rothschuh, *Naturheilbewegung, Reformbewegung, Alternativbewegung*, Stuttgart 1983, S. 20–24.

dem Mittagessen weitere Bäder und Abwaschungen oder Umschläge und Einläufe. Zudem nahmen die Kurgäste den ganzen Tag über große Mengen kaltes Wasser zu sich. In ihrer Blütezeit in den späten 1830er Jahren beherbergte Prießnitz' Wasserheilanstalt bis zu 1'700 Gäste pro Saison.³³

Obwohl Prießnitz mehrfach wegen Kurpfuschertums angeklagt wurde, stießen die Wasserbehandlungen auch in der akademisch ausgebildeten Ärzteschaft auf großes Interesse. Zahlreiche Ärzte besuchten die Wasserheilanstalt in Gräfenberg und eröffneten daraufhin eigene Kuranstalten. Bis 1840 gab es im deutschsprachigen Raum bereits Dutzende und bis 1900 über 100 Wasserheilanstalten, die mehrheitlich von akademisch ausgebildeten Ärzten und Ärztinnen geleitet wurden. Dort wurden die Wasserkuren nach wissenschaftlichen Methoden erforscht und systematisiert. Dadurch etablierten sich Wasserbehandlungen unter dem Fachbegriff „Balneologie“ bereits im 19. Jahrhundert als akademische Disziplin.³⁴

Durch akademisch ausgebildete Ärzte breitete sich die Wassertherapie ab den späten 1830er Jahren auch in anderen europäischen Ländern und den Vereinigten Staaten aus. In der Nähe von Paris gab es ab 1841 mehrere Wasserheilanstalten, die sich an Prießnitz orientierten.³⁵ Die englischen Ärzte James Wilson (1807–1867) und James Manby Gully (1808–1883) eröffneten 1842 das *Graefenberg House* im traditionellen Wasserkurort Malvern in Zentralengland, zu dessen Besuchern unter anderem Charles Darwin und Charles Dickens zählten.³⁶ Im Jahr darauf gab es in New York die erste

³³ Vgl. Uwe Heyll, *Wasser, Fasten, Luft und Licht. Die Geschichte der Naturheilkunde in Deutschland*, Frankfurt am Main 2006, S. 13–28.

³⁴ Siehe für eine ausführliche Darstellung der Geschichte der Wasserheilanstalten: Hubertus Averbeck, *Von der Kaltwasserkur bis zur physikalischen Therapie. Betrachtungen zu Personen und zur Zeit der wichtigsten Entwicklungen im 19. Jahrhundert*, Bremen 2012.

³⁵ Vgl. Arnaud Baubérot, *Histoire du naturisme. Le mythe du retour à la nature*, Rennes 2004, S. 67f.

³⁶ Vgl. Averbeck, *Von der Kaltwasserkur bis zur physikalischen Therapie*, S. 380.

amerikanische Wasserheilanstalt. Mit dem *Water-Cure Journal* begann 1845 eine erste Zeitschrift die Wasserheilkunde in Amerika zu vernetzen. 1850 folgte dann der Zusammenschluss in der *American Hygienic and Hydropathic Association*. Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts gab es in den Vereinigten Staaten über zweihundert weitere wasserheilkundliche Einrichtungen.³⁷

In der Schweiz gründete 1839 der Winterthurer Arzt Wilhelm Brunner (1805–1885) in Albisbrunn im Kanton Zürich eine erste Wasserheilanstalt, die sich auf die neuen Behandlungsmethoden spezialisierte.³⁸ In seiner Abhandlung *Heilquellen und Kurorte der Schweiz* verwies der Medizinhistoriker Conrad Meyer-Ahrens (1813–1872) schon 1860 auf den „sehr weit verbreiteten Ruf“, den sich die Zürcher Wasserheilanstalt erworben habe. Das Kurprogramm der „sehr gut eingerichtet[en]“ Anstalt umfasste „verschiedene[...] Arten von Bädern, wie Sturzbäder, Douchen, Regenbäder, Halbbäder, Sitzbäder u.s.f.“. Zudem bot sie touristische Ausflugsmöglichkeiten in die naheliegenden Alpen.³⁹ Zu den bekanntesten Gästen in Albisbrunn zählte unter anderem der deutsche Komponist Richard Wagner, der in einem fünfwöchigen Kuraufenthalt im Herbst 1851 seine Oper *Ring des Nibelungen* vollendet haben soll. Wagner war ein begeisterter Anhänger der Naturheilkunde und ging zeitlebens zur Kur, um chronische Leiden zu behandeln. In seinen Werken spiegelten sich die naturheilkundlichen Natur- und Gesundheitsvorstellungen wider. So erscheint nicht nur im *Ring der Nibelungen* das Wasser als Symbol der Reinigung und Rückkehr zu einem

³⁷ Vgl. James C. Whorton, *Nature Cures. The history of alternative medicine in America*, Oxford 2002, S. 81f. u. 89. Siehe zur Naturheilbewegung in den Vereinigten Staaten auch: Susan E. Cayleff, *Nature's Path. A History of Naturopathic Healing in America*, Baltimore 2016.

³⁸ Vgl. Felix Graf, „Wasser tut's freilich...“. Hydrotherapie im Wasserschloss Europas, in: Graf/Wolff, *Zauberberge*, S. 100.

³⁹ Conrad Meyer-Ahrens, *Die Heilquellen und Kurorte der Schweiz. In historischer, topographischer, chemischer und therapeutischer Beziehung geschildert*, Bd. 1, Zürich 1860, S. 400ff.

idealisierten Naturzustand, sondern auch in anderen Werken wie *Parsifal*.⁴⁰

Molke, Semmelbrötchen und vegetarische Diäten: Die Ernährung als Naturheilbehandlung

Neben den Wasserbehandlungen erhielt die Ernährung seit Mitte des 19. Jahrhunderts immer größere Beachtung in der Naturheilbewegung.⁴¹ Dabei diente wiederum die antike Diätetik als Vorbild. Nach den Regeln der Humoralpathologie ordneten Hippokrates und Galen den Nahrungsmitteln bestimmte Eigenschaften wie Hitze, Kälte, Feuchtigkeit und Trockenheit zu. Je nach Mischung der Körpersäfte sollten sich die Menschen unterschiedlich ernähren. Beispielsweise müsse ein Choleriker mit viel gelber Galle möglichst auf scharfe oder heiß zubereitete Speisen verzichten. Nach diesem Schema wurden auch spezifische Nahrungsmittel gegen bestimmte Krankheitssymptome verschrieben.⁴² Die Ernährung verlor jedoch im 19. Jahrhundert mit dem Aufstieg der wissenschaftlichen Medizin und dem Bedeutungsverlust der Humoralpathologie stark an Gewicht. Weil sich die Effekte der einzelnen Nahrungsmittel nicht systematisch beweisen ließen, wurden die überlieferten Ernährungsregeln von akademisch ausgebildeten Ärzten in Zweifel gezogen.⁴³

In den Kurorten ging die Bedeutung der Ernährung als Gesundheitsbehandlung aber nie ganz verloren. Auch noch im 19. Jahrhundert erfreuten sich Trinkkuren großer Beliebtheit. Dazu mussten die Kurgäste täglich größere Mengen Mineralwasser aus Heilquellen zu sich nehmen. In der Schweiz hatten sich bereits seit dem 18. Jahrhundert auch Molke- und

⁴⁰ Vgl. Hlade, *Auf Kur und Diät mit Wagner, Kapp und Nietzsche*, S. 195–202.

⁴¹ Vgl. Jütte, *Geschichte der Alternativen Medizin*, S. 144–164.

⁴² Vgl. Hans Jürgen Teuteberg/Günter Wiegelmann, *Nahrungsgewohnheiten in der Industrialisierung des 19. Jahrhunderts*, Münster 2005, S. 26f.

⁴³ Vgl. Jütte, *Geschichte der Alternativen Medizin*, S. 144.

Milchkuren ausgebreitet. Vor allem das Appenzellerland zog damit zahlreiche internationale Gäste an. Meyer-Ahrens führte 1860 in seinem Kompendium über die *Heilquellen und Kurorte der Schweiz* über 100 derartige Einrichtungen auf. Nicht weniger erfolgreich war die Traubenkur, die sich in den 1840er Jahren in der Genferseeregion, insbesondere rund um Montreux, ausbreitete.⁴⁴

Mineralwasser gab es auch in der ersten Wasserheilanstalt in Gräfenberg zu trinken. Ansonsten legte Prießnitz aber keinen großen Wert auf die Ernährung seiner Patienten. Es soll sogar regelmäßig zu ausgiebigen Schlemmereien gekommen sein. Einen anderen Ansatz wählte Johannes Schroth (1798-1856), der im schlesischen Lindewiese, unweit von Gräfenberg, eine eigene Kuranstalt mit Kaltwasserbehandlungen eröffnete. Einerseits entwickelte er die Trinkkuren weiter, indem er sogenannte Trink- und Trockentage einführte, an denen die Patienten entweder besonders viel oder sehr wenig trinken durften. Weil die Kurgäste an den Trinktagen vor allem Weißwein zu sich nehmen durften, soll im Kurbetrieb zuweilen eine sehr ausgelassene Stimmung geherrscht haben. Andererseits verordnete Schroth auch eine reduzierte Nahrungszufuhr mit möglichst trockenen, kohlehydratreichen Speisen – berühmt wurden vor allem die trockenen Semmelbrötchen. Mit dieser „Schrothdiät“ versuchte er die „entschlackende“ Wirkung der Wasseranwendungen zu verstärken. In Kombination mit feuchten Wickeln sollten die Giftstoffe dabei nicht mehr primär über die Haut, sondern über den Darm ausgeschieden werden.⁴⁵

Einen Schritt weiter ging der deutsche Apotheker Theodor Hahn (1824–1883). Er stellte die Ernährung in den Mittelpunkt seiner Naturheilbehandlungen. Als Schüler und Herausgeber der Schriften J. H. Rausses hatte sich Hahn nicht nur mit der „Entschlackung“ des Körpers beschäftigt, sondern

⁴⁴ Vgl. Hans Peter Treichler, Molken, Milch und Traubenberge. Neue Ansätze im Kurwesen, in: Graf/Wolff, *Zauberberge*, S. 49ff.

⁴⁵ Vgl. Heyll, *Wasser, Fasten, Luft und Licht*, S. 70f.

auch nach den Ursachen dieser „Ablagerungen“ gesucht. Neben Alkohol, Kaffee, Tee, Salz und scharfen Gewürzen identifizierte er auch tierische Produkte wie Eier, Milch und Käse als schädlich für die Gesundheit.⁴⁶ Besonders negativ wirkte sich jedoch das Fleisch auf die Verdauung und den Stoffwechsel aus. In der Tradition der sogenannten Makrobiotik des deutschen Arztes Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836) glaubte Hahn, dass Fleisch im Verdauungstrakt Gifte freisetze und dadurch eine Übersäuerung des Körpers verursache.⁴⁷ Der Fleischgenuss mache das Blut „reizbarer“ und für „entzündliche[...] Krankheiten empfänglicher“. Der Kranke werde dadurch „reizempfindlicher, jähzorniger, wilder, rachsüchtiger, zu Verstimmungen und übler Laune geneigter“. Wer viel Fleisch esse, neige zur „Bleichsucht und Blutarmuth und der Schwindsucht (Lungentuberkulose) [...]; Dyspepsie (Sodbrennen, Magenverderbiß [sic!]), Indigestion, Bright'sche Nierenentartung, Gicht, Epilepsie“.⁴⁸ Um den Körper nicht durch zusätzliche Giftstoffe zu belasten und dadurch den Heilungsprozess zu verzögern, sollten die Patienten und Patientinnen in seiner 1854 in St. Gallen eröffneten Naturheilanstalt *Auf der Waid* zumindest während des Kuraufenthaltes auf diese Nahrungsmittel verzichten. Stattdessen verschrieb ihnen der Naturheilkundler eine reizarme, pflanzliche Diät.⁴⁹ Die Kurgäste sollten ein Vollkornbrot zu sich nehmen, das der presbyterianische Prediger Sylvester Graham (1794–1851)

⁴⁶ Vgl. *ebd.*, S. 71f.

⁴⁷ Vgl. Jörg Melzer, *Vollwerternährung. Diätetik, Naturheilkunde, Nationalsozialismus, sozialer Anspruch*, Stuttgart 2003, S. 80ff.

⁴⁸ Theodor Hahn, *Practisches Handbuch der naturgemässen Heilkunde. Ohne Arzt und Arznei, ohne Prießnitz und Schroth*, Zürich 1866, S. 175f.

⁴⁹ Als Redaktor der Zeitschrift *Naturarzt* konnte Hahn zwischen 1867 und 1870 seine Ernährungstherapien popularisieren und seine Kuranstalt in St. Gallen in Szene setzen. Im deutschsprachigen Raum entwickelte sich die 1861 gegründete Zeitschrift *Der Wasserfreund* – ab 1863 *Der Naturarzt* – zur wichtigsten, transnationalen Aushandlungsplattform der sich ausdifferenzierenden Naturheilkunde. Siehe dazu: Melzer, *Vollwerternährung*, S. 78ff.

Anfang des 19. Jahrhunderts in den Vereinigten Staaten entwickelt hatte. Das Weizenkleiebrot sollte besonders gesund sein, weil es im Unterschied zum Weißbrot noch das ganze Korn enthielt. Die darin enthaltenen Nährstoffe und unverdaulichen Bestandteile würden die Verdauung anregen und die „Entgiftung“ fördern.⁵⁰

Mit seinen Ernährungskonzepten griff Hahn um 1850 in den Diskurs um gesunde und leistungssteigernde Ernährung ein, der im 19. Jahrhundert zunehmend durch akademisch ausgebildete Ernährungswissenschaftler geprägt wurde. Diese versuchten die Nahrung in ihre Bestandteile zu zerlegen und deren genaue Wirkungsweise im menschlichen Körper zu erklären. Damit trieben sie die Verwissenschaftlichung und Rationalisierung der Ernährung voran. Unter anderem hatte der deutsche Chemiker Justus von Liebig (1803–1873) in seinem 1842 veröffentlichten Werk *Die organische Chemie in ihrer Anwendung auf die Physiologie und Pathologie* den tierischen Proteinen eine wichtige Rolle beim Aufbau der Muskeln zugewiesen und damit die ernährungswissenschaftliche Aufwertung der Fleischkost zur leistungssteigernden Kraftnahrung eingeleitet. Auf Grundlage dieser Erkenntnisse berechnete Liebig's Schüler Carl von Voit (1831–1909), dass ein durchschnittlicher Industriearbeiter täglich 118 g Eiweiß, 56 g Fett und 500 g Kohlenhydrate benötige, um arbeitsfähig zu bleiben.⁵¹

In mehreren Streitschriften griff Hahn diese ernährungswissenschaftliche Berechnung als quasireligiöses „Eiweiß-Dogma“ an.⁵² Damit trat er als Kritiker einer Ernährungswissenschaft auf, die im Verlauf des 19. Jahrhunderts mit ihrer Bemühung, die Ernährung der Menschen zu rationalisieren,

⁵⁰ Vgl. Melzer, *Vollwerternährung*, S. 83–89.

⁵¹ Vgl. Corinna Treitel, *Eating nature in modern Germany. Food, agriculture, and environment, c.1870 to 2000*, Cambridge 2017, S. 40–46; Jakob Tanner, *Fabrikmahlzeit. Ernährungswissenschaft, Industriearbeit und Volksernährung in der Schweiz 1890–1950*, Zürich 1999, S. 71ff.

⁵² Siehe dazu u.a.: Theodor Hahn, *Die Ritter vom Fleische. Offene Briefe über die Ernährungsfrage*, Berlin 1869.

zunehmend apodiktisch argumentierte und keinen Widerspruch aus nichtakademischen Kreisen duldete. Erst um 1900 revidierten immer mehr Ernährungswissenschaftler wie der dänische Arzt Mikkel Hindhede (1862–1945), der US-amerikanische Physiologe Russell Chittenden (1856–1943) oder der schwedische Chemiker Ragnar Berg (1873–1956) die Forderung nach hohem Fleischkonsum und begannen stattdessen eine möglichst vegetabile Ernährung mit viel Obst und Gemüse, wenig Alkohol, Salz und Zucker zu propagieren.⁵³ Damit waren Naturheilkundler wie Hahn einerseits Kritiker einer bestimmten Form der rationalisierten Ernährungsweise, andererseits regten sie mit ihren vegetarischen Ansätzen aber auch ihrerseits eine Rationalisierung der Ernährung an, die im Verlauf des 20. Jahrhunderts eine zunehmende Wirkungsmacht zeigte. Hatten Ernährungswissenschaftler wie Justus von Liebig und Carl von Voit nach der idealen Ernährung für den Fabrikarbeiter im Industriezeitalter gesucht, legten Naturheilkundler wie Theodor Hahn die Grundlagen für das Streben nach einem fitten, schlanken Körper in der flexiblen, individualisierten Arbeitswelt der postindustriellen Dienstleistungs- und Konsumgesellschaft.⁵⁴

In Licht und Luft baden: Die Entkleidung des menschlichen Körpers

Das Repertoire naturheilkundlicher Behandlungsmethoden weitete sich im Verlauf des 19. Jahrhunderts immer weiter aus. In seinem Hauptwerk *Wasser that's freilich* widmete Rausse schon 1839 den „Luftbäder[n]“ ein eigenes Kapitel. Seine Überlegungen eröffnete er mit einem Hinweis auf

⁵³ Vgl. Treitel, *Eating nature in modern Germany*, S. 94–147.

⁵⁴ Vgl. Simon Graf, Leistungsfähig, attraktiv, erfolgreich, jung und gesund. Der fitte Körper in post-fordistischen Verhältnissen, in: *Body Politics* 1/1 (2013), S. 139–157.

den britischen Arzt und Physiologen John Abernethy (1764–1831)⁵⁵ der schon „im vorigen Jahrhundert [...] über die Wirkung der Luft auf den nackten Körper mancherlei Versuche angestellt“ habe.⁵⁶ Wie bei den Behandlungen mit Wasser sollte auch beim Luftbad der menschliche Körper durch einen äußeren Reiz zur „Selbtheilung“ aktiviert werden. Die frische Luft helfe dabei, den Stoffwechsel anzuregen und „Krankheitsstoffe“ über die Haut auszuscheiden. Wegen der vorherrschenden Kleidermode, die den Körper vor Licht und Luft abschirme, habe die Haut vieler Menschen diese wichtige Stoffwechselfunktion verloren. Daraus resultiere nicht nur eine voranschreitende Vergiftung, sondern auch eine allgemeine „Verweichlichung“ des Körpers. Nur durch den direkten Luftkontakt könne die Haut ihre entgiftende Tätigkeit wieder aufnehmen und den Körper regenerieren.⁵⁷

Um die Licht- und Luftbehandlungen korrekt durchzuführen, mussten sich die Menschen so weit wie möglich entkleiden. Das führte zu neuen Auseinandersetzungen, mit denen sich die Naturheilkundler konfrontiert sahen. So schreibt Rausse in *Wasser thut's freilich*, dass die „Policei die paradiesische Toilette“ – die Nacktheit – im öffentlichen Raum verbiete, weshalb das Luftbad nur als „Kurmittel“ im privaten Rahmen geeignet sei. Selbst Wasserheilstätten hätten Schwierigkeiten, ihren Kurgästen ein „sittsames

⁵⁵ John Abernethy wurde 1814 zum Anatomieprofessor am Royal College of Surgeon in London ernannt. Dort veröffentlichte er zahlreiche populärwissenschaftliche Werke, darunter auch einige Arbeiten mit präventiven und naturheilkundlichen Ansätzen. Siehe dazu u.a.: John Abernethy, *The Abernethian code of health & longevity, or, Every one's health in his own keeping*, New York 1831; Abernethys vitalistische Überlegungen zur „Lebenskraft“ im menschlichen Körper dienten unter anderem der Schriftstellerin Mary Shelley (1797–1851) als Inspirationsquelle für ihren Roman *Frankenstein* (1818): Vgl. Andrew Smith, *The Cambridge companion to Frankenstein*, Cambridge 2016, S. 73f.

⁵⁶ J.H. Rausse, *Wasser thut's freilich. Miscellen zur Gräfenberger Wasserkur*, Zeitz 1840, S. 244.

⁵⁷ *Ebd.*, S. 246ff.

Luftbadelocal“ zu ermöglichen. Dazu sei eine „Luftbadewanne von zureichender Größe und Heimlichkeit“ notwendig. Ein Luftbad könne man aber auch „in leichter Kleidung von dünnstem Linnen nehmen“, das nur gerade dicht genug sei, um „die Nacktheit zu verbergen.“ Wer nicht im Freien luftbaden wolle, könne auch vor dem „Schlafengehen nackend im Zimmer promenier[en]“. ⁵⁸ Die sittlichen Bedenken gegen die Nacktheit sollten in der Folge das größte Hindernis bei der Ausbreitung des Luftbadens sein. Der nackte Körper musste entweder in privaten Räumen und spezifischen Einrichtungen oder durch minimale Bekleidung vor dem unbefugten Blick geschützt werden.

Unter welchen Bedingungen und an welchen Orten Menschen nackt sein dürfen, wird durch soziale Konventionen bestimmt, die sich je nach sozialer Schicht und Altersklasse unterscheiden. Das schamhafte Verbergen des Körpers kann sowohl als Distinktionsmerkmal kultiviert als auch zur Kontrolle bestimmter gesellschaftlicher Gruppen und zur Differenzierung der Geschlechter genutzt werden. ⁵⁹ Gerade im 19. Jahrhundert war die öffentliche Nacktheit für die meisten Menschen, insbesondere für die bürgerlichen und aristokratischen Mittel- und Oberschichten stark eingeschränkt. Das lässt sich am Beispiel des Badens verdeutlichen: Seit der Blütezeit des Badewesens um 1500 nahm die Bekleidung beim Baden kontinuierlich zu. So bedeckten Männer und Frauen im Spätmittelalter lediglich den Lendenbereich mit Badewedeln oder trugen einen leichten Lendenschurz. Weil sich im Zuge der Reformation und Gegenreformation in christlichen Ländern eine restriktive Geschlechtertrennung etablierte, wurden diese freizügigen Badesitten zunehmend verdrängt. Die bürgerlichen und aristokratischen Bevölkerungsschichten badeten im 18. und 19. Jahrhundert nur noch in hochgeschlossenen Kostümen und trafen sich in mondänen Kurorten. Von diesen teuren Badeeinrichtungen waren jedoch weite Teile der

⁵⁸ *Ebd.*

⁵⁹ Vgl. König, *Nacktheit*, S. 28–39.

Bevölkerung ausgeschlossen. Selbst das wilde Baden in Flüssen und Seen wurde durch restriktive Sittenmandate zunehmend eingeschränkt. Darum war der nackte Körper um 1800 weitgehend aus der Öffentlichkeit verschwunden.⁶⁰

Wie der Kulturhistoriker Hans Peter Duerr in seiner Studie zur *Nacktheit und Scham* zeigt, gab es aber keine kontinuierliche Entwicklung von den frivolen, nackten Menschen des Mittelalters zu den schamvoll verschlossenen Bürgern und Bürgerinnen der Neuzeit. Die Scham- und Peinlichkeitsgrenzen hätten sich nicht, wie der Soziologe Norbert Elias in seiner Zivilisierungstheorie beschrieben habe, kontinuierlich verschärft. Vielmehr gäbe es in den unterschiedlichen Kulturräumen abwechselnde Phasen, in denen der Körper mal mehr oder weniger stark tabuisiert und verborgen werde.⁶¹ Zudem gab es im 18. und 19. Jahrhundert auch wirkungsmächtige, abweichende Positionen im Diskurs über die öffentliche Nacktheit. So lobten bekannte Philosophen und Schriftsteller wie Benjamin Franklin (1706–1790), Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) oder Johann Wolfgang Goethe (1749–1832) das nackte Baden in Flüssen und Seen als natürlich und gesund. Dabei plädierten sie nicht für die Rückkehr zur lockeren Badekultur des Spätmittelalters, sondern für eine keusche, selbstdisziplinierte Nacktheit, die radikal von jeglicher Erotik abgetrennt wird. Der nackte Körper sollte durch Sport trainiert und im kalten Wasser abgehärtet werden. Diese Argumentation ermöglichte es auch Menschen aus bürgerlichen Gesellschaftsschichten, sich nackt in der Öffentlichkeit zu zeigen, ohne dabei die vorherrschende, triebverzichtende Sexualmoral infrage zu stellen.⁶² Die naturheilkundlichen Akteure des 19. Jahrhunderts kombinierten dieses Konzept einer „natürlichen“, entsexualisierten Nacktheit mit medizinischen Argumentationen. In den eindeutig abgegrenzten

⁶⁰ Vgl. *ibd.*, S. 88–96.

⁶¹ Vgl. Hans Peter Duerr, *Nacktheit und Scham*, Frankfurt a. M. 1994, S. 9–12; siehe dazu auch: König, *Nacktheit*, S. 43ff.

⁶² Vgl. König, *Nacktheit*, S. 93ff.

Handlungsräumen der Naturheilanstalten erhielt die Nacktheit eine zusätzliche Legitimität als Gesundheitsbehandlung, die durch den überwachenden Blick des Naturheilarztes und die disziplinierende Wirkung der straff geführten Behandlungspläne von jeglicher Erotik entkoppelt wurde. Damit beteiligten sich naturheilkundliche Akteure wiederum an der Rationalisierung des Körpers, der auf diese Weise ungehindert von moralischen Bedenken gepflegt und optimiert werden konnte.

Unter diesen Vorzeichen begann der Schweizer Unternehmer Arnold Rikli (1823–1906) in den 1860er Jahren als erster Naturheiler Licht- und Luftbäder systematisch als Kurbehandlung einzusetzen. Zuvor hatte sich der Sohn des wohlhabenden Färbereibesitzers und einflussreichen Berner Politikers Abraham Friedrich Rikli (1795–1866) autodidaktisch mit den Schriften bekannter Naturheilkundler wie Priebnitz und Rausse beschäftigt und seine ersten Patienten mit Kaltwasseranwendungen behandelt. Auch in seiner ersten Publikation *Aufruf an die kranke Menschheit an Körper und Geist, nach den Gesetzen der Natur-Heillehre zu genesen* (1857), stellte er sich noch weitgehend in die Tradition der Wasserheilkunde. 1854 zog er mit seiner Familie in den österreichischen Badekurort Veldes (heute Bled in Slowenien) an den südöstlichen Ausläufern der Alpen, um dort eine Wasserheilanstalt zu eröffnen. Nachdem er anfänglich eine natürliche Mineralquelle nutzte, um den Kurgästen Bäder und Duschen anzubieten, begann er einige Jahre nach der Eröffnung mit Licht- und Luftanwendungen zu experimentieren. Seine Patienten und Patientinnen konnten sich nun auf geräumigen Sonnenterrassen oder in umzäunten „Luftparks“ in den umliegenden Hügeln des Kurortes leicht bekleidet in die Sonne legen.⁶³

⁶³ Vgl. Zdenko Levental, Der „Sonnendoktor“ Arnold Rikli (1823–1906), in: *Gesnerus. Swiss Journal of the history of medicine and sciences*, 34/3-4 (1977), S. 394–403. Rikli gilt mit seinen Licht- und Luftbehandlungen auch als Vordenker der sogenannten Freikörperkultur. Siehe dazu: Stefan Rindlisbacher, Popularisierung und Etablierung der Freikörperkultur in der Schweiz (1900–1930), in: *Schweizerische Zeitschrift für Geschichte*, 65/3 (2015), S. 393–413.

Zugleich begann Rikli sein neues Kurangebot in zahlreichen Publikationen als neuartige, überlegene Naturheilmethode zu bewerben. In der Schrift *Die Thermodiätetik* (1869) verkündete er spöttisch, dass der Mensch kein Fisch sei und das Wasser deshalb nicht als „höchstes Lebens-Element“ gelten könne. Deshalb müsse man die „Kaltwasser-Cur“ als „höchst einseitige Abnormität“ betrachten.⁶⁴ Die Behandlung des Körpers mit Licht und Luft zeige viel bessere Ergebnisse. Um die Wirkungsweise seiner Licht- und Lufttherapien zu erklären, kombinierte auch Rikli humoralpathologische Gesundheitsvorstellungen mit neusten, naturwissenschaftlichen Erkenntnissen und modernen Körperbildern. So vergleicht er den menschlichen Körper als Maschine mit einer Batterie, die durch die Sonne aufgeladen werde:

Naturgemäße Uebung der Empfindung erzeugt Stärkung unseres großen peripherischen (äußeren) Nervennetzes (negativer Nervenpol), dessen Reflex von größter Wichtigkeit auf unser [sic] Nervencentrale, Gehirn- und Rückenmark (positiver Nervenpol), oder unsere electricische Lebensbatterie ist, von welcher aus die Function aller inneren drüsigen und häutigen Organe in Bewegung gesetzt wird.⁶⁵

Die Sonneneinstrahlung erzeuge einen „Temperaturwechsel“, der sich im Körper als „electricische Strömung“ bemerkbar mache und dadurch das Nervensystem anrege. Diese „Thermoelectricität“ erzeuge eine lebensnotwendige Bewegung der „Molecule“ im „menschlichen Organismus“ und gewährleiste den „normale[n] Kreislauf der Säfte“. Nur bei einer ungestörten Zirkulation könne der Körper schädliche Gifte aussondern und dadurch gesund bleiben.⁶⁶ Das Licht- und Luftbad sollte die menschliche Maschine mit Energie versorgen und eine reibungslose Funktionsweise gewährleisten. Dieses Erklärungsmuster erinnert stark an den sogenannten Seebeck-

⁶⁴ Arnold Rikli, *Die Thermodiätetik. Oder das tägliche thermoelectricische Licht- und Luftbad*, Wien 1869, S. V.

⁶⁵ *Ebd.*, S. 6.

⁶⁶ *Ebd.*, S. 8f.

Effekt, der die Wechselwirkung zwischen Temperatur und Elektrizität beschreibt. Der deutsche Physiker Thomas Johann Seebeck (1770–1831) hatte in den 1820er Jahren mit dieser physikalischen Theorie die Thermoelektrizität begründet.⁶⁷

Indem Rikli Begriffe und Theorien aus der Physiologie, Chemie und Physik adaptierte, versuchte er sich im Spektrum exakter, evidenzbasierter Naturwissenschaften zu verorten und damit für die Gültigkeit seiner Methoden zu werben und sich auf diese Weise vom Vorwurf der „Kurpfuscherei“ abzugrenzen. Dazu nutzte er neuartige Körperbilder, die den Menschen als Maschine, Motor und Akkumulator darstellten.⁶⁸ Dieses Vorgehen war für die Naturheilbewegung nicht untypisch. Obwohl sie immer wieder die „Natürlichkeit“ ihrer Behandlungsmethoden betonte, schreckte sie nicht davor zurück, moderne Körperbilder zu übernehmen und sich in aktuellen Wissenschaftsdiskursen zu verorten. Das bedeutete aber nicht, dass ihre Behandlungsmethoden evidenzbasiert waren und ihre Theorien wissenschaftlichen Standards genügten. Riklis „Thermodiätetik“ wurde sogar in naturkundlichen Kreisen stark angezweifelt. So warf beispielsweise ein anderer Naturheilkundler dem selbsternannten „Sonnendoktor“ vor, die vielen „Fremdwörter“ in seinen Schriften „unrichtig“ zu verwenden. Nur schon der Titel „Thermodiätetik“ passe überhaupt nicht zur Methodik der Licht- und Luftbehandlung. Er hätte sie besser „Photo- oder Aero-Diätetik“ nennen sollen. Mit den „[h]ochtrabenden Phrasen“ und der „charlatansmäßige[n] Ausrufe rascher Kurerfolge“ versuche Rikli lediglich zahlende Gäste in seine Kuranstalt zu locken.⁶⁹

⁶⁷ Vgl. Manfred Achilles, *Historische Versuche der Physik. Funktionsfähig nachgebaut*, Berlin 1989, S. 66–72; siehe dazu auch das Kapitel „Thermodynamik und Körperökonomie. Das Luftbad als energetisierende Praktik“ in: Maren Möhring, *Marmorleiber. Körperbildung in der deutschen Nacktkultur (1890–1930)*, Köln 2004, S. 284–331.

⁶⁸ Siehe zu den technisierten Körperbildern des 19. Jahrhunderts: Tanner, *Fabrikmahlzeit*, S. 53–88.

⁶⁹ O.A. Arnold Rickli, Die Thermodiätetik, in: *Der Naturarzt*, 10/1 (1870), S. 19f.

Unabhängig davon, wie plausibel Riklis theoretische Herleitung seiner Behandlungsmethoden war, beteiligte er sich mit seinen Publikationen an einem populären Diskurs, der die Verwissenschaftlichung und Rationalisierung des menschlichen Körpers vorantrieb.

Fazit

Im Verlauf des 19. Jahrhunderts begann die Naturheilbewegung verschiedene Gesundheitsbehandlungen wie Wassertherapien, Sonnenbäder und Diäten zu entwickeln, um mit deren Hilfe die Körperfunktionen zu regulieren. Dabei stützte sie sich einerseits auf humoralpathologische Behandlungsmethoden und holistische Gesundheitsvorstellungen, die seit der Antike in europäischen Gesellschaften kursierten. Aber anstatt die religiösen Deutungsmuster der antiken Diätetik fortzuführen, versuchten naturheilkundliche Akteure ihre Anwendungen mit vulgarisierten, naturwissenschaftlichen Erkenntnissen über den menschlichen Körper zu erklären und damit zu legitimieren. Diese Mischung aus verschiedenen Wissensformen und praktischen Anwendungen hatte eine ambivalente Rationalisierung des Körpers zur Folge. So kritisierten naturheilkundliche Akteure zwar gewisse Rationalisierungstendenzen, wie sie durch die naturwissenschaftliche Medizin und die Ernährungswissenschaft vorangetrieben wurden, mit ihren Körperpflegeanwendungen und Ernährungsregeln rationalisierten sie aber ihrerseits den alltäglichen Umgang mit dem menschlichen Körper.

Damit war die Naturheilkunde in vielen Belangen zwar eine Gegenbewegung zur naturwissenschaftlichen Medizin, die den Körper mit ihrem neuartigen „ärztlichen Blick“ in seine Einzelteile zerlegte, um Krankheiten exakt zu lokalisieren und zielgenau zu behandeln. Zugleich regte sie mit ihren holistisch konzipierten Körperpraktiken ein neuartiges Vorsorgeparadigma an: Durch intensive, systematische Pflege des Körpers und den bewussten Verzicht auf gesundheitsschädliches

Verhalten sollte der Mensch möglichst vor Krankheiten bewahrt werden. Zugleich sollte er durch intensive Arbeit an sich selbst seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit sogar noch steigern können. Die sogenannte Lebensreformbewegung etablierte diesen Ansatz im Verlauf des 20. Jahrhunderts als Grundlage eines gesundheitsorientierten Lebensstils.⁷⁰

⁷⁰ Siehe zur weiteren Rationalisierung des Körpers im 20. Jahrhundert durch die sogenannte Lebensreformbewegung: Stefan Rindlisbacher/Eva Locher, Abstinente Jugendliche im Höhenrausch. Nüchternheit, Leistung und gesunder Lebensstil in der Schweizer Abstinenz- und Lebensreformbewegung (1885–1978), in: *Body Politics, Zeitschrift für Körpergeschichte*, 6/10 (2018), S. 79–108.