

Oliver König

Buchbesprechung

Albert Wirz, Die Moral auf dem Teller - dargestellt an Leben und Werk von Max Bircher-Benner und John Harvey Kellogg ..., Zürich: Chronos 1993, 248 Seiten, 28 Abb., ISBN 3-905311-10-0, Fr. 38,-.

Erschienen in: *travers. Zeitschrift für Geschichte*, 1994, Zürich, H. 1, S. 166-168.

Man nehme Äpfel, Nüsse, Haferflocken, Zitronen und kondensierte Milch.

„Zubereitung: Die Kondensmilch und der Zitronensaft werden zuerst unter die Haferflocken gemischt, dann werden die Äpfel mit Haut, Gehäuse und Kernen auf dem Apfelreibeisen unter kräftigem Druck gerieben und schon während des Reibens, d.h. in öfteren Reibpausen, rasch und gut unter den Brei gemischt. Auf diese Weise wird das Apfelfleisch durch den Brei bedeckt und vor Luftzufuhr geschützt, wodurch das weiße, appetitliche Aussehen der Diätspeise erreicht wird. Die Zubereitung soll unmittelbar vor dem Essen geschehen. Die geriebenen Nüsse werden zur Mehrung des Eiweiß- und Fettgehalts bei Tisch aufgestreut.“

Dies empfahl um die Jahrhundertwende Max Bircher-Benner (1867-1939), der „radikale Doktor“ vom Zürichberg seinen Anhängern und allen Bürgern, die es hören wollten, und dies zu einer Zeit, in der der Konsum von Wurst, Speck und Schweinebauch unaufhaltsam nach oben stieg. Beim heutigen Griff in die Kühltruhe des Supermarktes nach dem fertig abgepackten Birchermüsli, bzw. seinen fett- und kalorienarmen Verwandten, läßt sich die Radikalität dieser Ernährungslehre kaum mehr erahnen.

Der Schweizer Historiker und Journalist Albert Wirz schildert anhand der Ideen und der Lebensgeschichte von Bircher-Benner, sowie seinem amerikanischen Zeitgenossen John Harvey Kellogg (1852-1943) die Revolution bei Tische, deren Siegeszug von den Reformbewegungen der Jahrhundertwende bis zur modernen Fitnesskost reicht. Den Ärzten und Ernährungstheoretikern der Zeit galt der Körper als Maschine bzw. Fabrik, in der Essen in Energie und Leistung umgewandelt wurde. Die Regeln des Essens entsprachen denen der expandierenden industriellen Ordnung einerseits, der damit zusammenhängenden Geschlechterordnung andererseits. Fleisch mußte auf den Tisch, galt es doch durch alle sozialen Schichten hindurch als Zeichen für Wohlstand und Kraft. Und es verstand sich von selbst, daß dem Vater vom Braten das größte Stück zustand, Gemüse und Obst war ein Essen für Frauen und Kinder. Das Wissen um gesundheitliche Aspekte des Essens war minimal, die „Vitaminrevolution“, die manche der Ansichten von Bircher-Benner unterstützen sollte, stand noch vor der Tür.

Bircher-Benner wollte jedoch mehr als eine Ernährungslehre aufstellen. Er verband seine Vorstellungen vom Essen und vom Körper mit einer allgemeinen Zivilisationskritik. Richtig essen hieß auch in Harmonie mit der Natur und mit sich selbst zu sein. Die Verdauung nimmt bei ihm geradezu mythische Züge an, der Dickdarm wird zum Schicksalsträger. Krankheit war Ausdruck eines Verstoßes gegen die natürlichen Ordnungsgesetze des Lebens, die Bircher-Benner aus den Lebensgewohnheiten seiner bäuerlichen Vorfahren heraus entwickelte. Er saß zwar dadurch einer romantischen Projektion in die Vergangenheit auf, wie dies für viele der wertkonservativen Reformer seiner Zeit der Fall war, denn die gesunde Kost der Vorfahren entpuppt sich bei genauerem Hinsehen mehr als Not denn als Tugend. Zugleich gelangen ihm Einsichten, die von der esoterischen Ordnungssucht befreit heute zum Allgemeingut nicht nur einer gesunden Ernährung gehören, sondern sich ebenso im Gedankengut einer ganzheitlichen und psychosomatisch orientierten Medizin wiederfinden.

Bircher-Benners Lehre wurde noch zu seinen Lebzeiten anerkannt. Sein Sanatorium „Lebendige Kraft“, das er von der Jahrhundertwende an am Zürichberg als Familienbetrieb führte, sollte ein Modell einer besseren Welt sein, und wurde zu einer renommierten Adresse in bürgerlichen Kreisen. Die Gäste mußten sich den asketischen Ordnungsgesetzen und einem streng geregelten Tagesablauf unterwerfen. Zugleich wird hier beispielhaft die Janusköpfigkeit des neuen Umgangs mit dem Körper deutlich, wird doch die „Befreiung“ von den Übeln der Zivilisation durch erhöhte Selbstkontrolle erkaufte. Gesundheit wird zur neuen Metapher für Leistungsfähigkeit.

Während Bircher-Benner versuchte, die Natur auf den Teller zu holen, ging sein amerikanischer Zeitgenosse Kellogg einen anderen Weg. Er wollte die Natur imitieren. Ähnlich wie Bircher-Benner verband er schulmedizinisches Wissen mit einer Vorliebe für naturheilkundliche Methoden. Doch im Gegensatz zu diesem technisierte er Naturerlebniss und Körpererfahrung. Sein in Battle Creek im Staat Michigan errichtetes „Sanitarium“, das Bircher-Benner ältester Sohn 1921 besuchte, glich mehr einer Gesundheitsfabrik als einer Kurklinik. Der Keller beherbergte gut eingerichtete Labors, das Kochen sollte zur Wissenschaft werden. Sein Hauptangriffsziel war jedoch wie bei seinem Schweizer Zeitgenossen Magen und Darm. Dem „Eiweißdogma“ des ausgehenden 19. Jahrhunderts rückte er mit Kalorientafeln und „statistischer Kulinarik“ zu Leibe, um die Verdauung zu taylorisieren. Mit seinen Cornflakes und einer breiten Palette weiterer Fertigprodukte wird Kelloggs, bzw. sein Bruder William zum Begründer der amerikanischen Frühstücksindustrie. Aus heutiger Sicht sind die Gesundheitsprodukte des ehemaligen adventistischen Predigers Vorläufer der Fastfoodkultur.

In seiner detailreichen Schilderung der Lebenswege und Ideensysteme dieser beiden Ernährungs- und Lebensreformer verfolgt Wirz zwei zentrale Thesen. Zum einen zeigt er immer wieder den „Zwiespalt im Kritikanatz der Lebensreformer“ auf, da deren „Auflehnung gegen die Industriegesellschaft ... sich als ein weiterer Schritt im übergreifenden Prozess gesellschaftlicher Modernisierung“ (179) erweist. Zum anderen interpretiert er den Übergang von der männlichen Fleischkost zur weiblichen Gemüse- und Obstkost als Teil einer „Feminisierung der Gesellschaft“, die gleichfalls Teil dieser Modernisierung ist. In der heutigen westlichen Welt des Überflusses sind vor allem die Armen dick, die kalorienarme und gesundheitsbewusste Kost ist zur neuen Norm vor allem der aufstiegsorientierten Mittelschichten geworden, allerdings bereinigt vom leistungshindernden Ballast einer ganzheitlichen Lebensführung im Sinne von Bircher-Benner und Kellogg. Eine stärker theoretische Fundierung dieser Thesen bleibt Wirz allerdings schuldig, was bei einer vor allem sozialhistorisch angelegten Studie nicht weiter stören würde, wenn Wirz nicht den Anspruch aufstellen würde, die „Ordnung bei Tisch“ als eine Mischung von „Essensdiskurs, Körpervorstellungen und sozialer Ordnung“ (12) darzustellen. Im Einleitungskapitel wird man dann jedoch mit der bloßen Aufreihung einiger bedeutender Theoretiker (Mary Douglas, Clifford Geertz, Norbert Elias, Pierre Bourdieu) abgefüttert, deren halbverdaute Theoriebruchstücke nur als Garnitur dienen und nahtlos in die Schilderung eigener Erfahrungen bei Tisch übergehen. Der Selbstanalyse als einer durchaus legitimen Zugangsweise wird hierbei von Wirz kein guter Dienst erwiesen. Dem theoriekundlichen Leser wird daher empfohlen, das erste Kapitel, falls sich Anzeichen einer Magenverstimmung einstellen sollten, zu überschlagen. Der Rest des informationsreichen Buches ist sehr vergnüglich zu lesen.