

## **„Daß Korpulenz eine Last ist, welche das Dasein verbittert, [...], weiß jeder Korpulente selbst, wenn er es auch nicht sagt.“ Diätkulturen um 1900 zwischen Stigmatisierung und Subjektivierung**

**Katharina Föger**

Kerngebiet: Österreichische Geschichte

eingereicht bei: assoz. Prof. Dr. Elena Taddei

eingereicht im: SoSe 2023

Rubrik: Seminar-Arbeit (Vertiefung)

### **Abstract**

#### **„Daß Korpulenz eine Last ist, welche das Dasein verbittert, [...], weiß jeder Korpulente selbst, wenn er es auch nicht sagt.“ Diet cultures between stigmatization and subjectivation**

This paper deals with the emergence of modern diet cultures around 1900 in Habsburg Austria. The analysis of two Vienna-based bourgeois women's magazines shows how the discourse on "corpulence" was less influenced by notions of "health" but rather focused on normative ideas of a diligent housewife. As bodies thus became a yardstick for bourgeois lifestyles, magazine articles advised readers to go on radical diets. They also provided a space for advertising "slimming products" and thus created a consumer market for their audience.

### **1. Einleitung**

Essen ist nie einfach *nur* Essen. Über Essen und Ernährungsstile werden Identitäten sichtbar, beispielsweise eine Positionierung zu moralischen Fragen oder eine Verortung in einem sozialen Milieu. Essen ist ein kulturell stark kodierter Prozess.<sup>1</sup> Wenn es nun um eine Kulturgeschichte des Essens geht, so ist das bewusste Nicht-Essen ein ebenso

1 Jan Grossarth, Die Macht der Medien. Schön-stark-gesund, in: Gunther Hirschfelder (Hrsg.), Wer bestimmt, was wir essen? Ernährung zwischen Tradition und Utopie, Markt und Moral, Stuttgart 2022, S. 112–152, hier S. 114.

wichtiger Teil, womöglich sogar ein noch aufgeladenerer und kulturell bedeutungsvollerer Prozess.<sup>2</sup> Der bewusste und freiwillige Verzicht auf Lebensmittel, wie bei Hungerstreiks oder einer Diät, bekommt nur in einem sozialen Gefüge eine Bedeutung.<sup>3</sup> Diese Arbeit beschäftigt sich mit Fragen rund um Diäten und Normierungsversuche bei Körperfülle um 1900. Der freiwillige Verzicht auf Essen Anfang des 20. Jahrhunderts, um der *Korpulenz* oder *Fettleibigkeit* zu entkommen, markiert den Beginn einer „Diätkultur“. Ein Blog für Body-Positivity beschreibt diesen Begriff als „System von Glaubenssätzen, das Schlankheit einen überlegenen [...] Wert zuordnet“<sup>4</sup>. Zudem wird Schlankheit mit einem gesunden Lebensstil assoziiert. Diese Arbeit geht davon aus, dass die Einteilung und Beurteilung von *Korpulenz* keineswegs eine medizinische Objektivität darstellten, sondern ein Produkt von Individualdisziplinierung, Regulierung der Bevölkerung und Industrialisierung um 1900 war.

Eine intersektionale Perspektive ermöglicht es, die Fragen von Diät, *Korpulenz* und Nicht-Essen mit den Auswirkungen auf Geschlechterkonzepte und soziale sowie ethnische Hierarchisierung zu untersuchen. Wichtige und wegweisende Impulse kamen von Arbeiten, die sich mit der Kodierung von normierten Körpern als Träger einer exklusiven nationalen Identität beschäftigten oder die den Zusammenhang zwischen nährstoffreichem, in Kalorien gemessenem Essen und einem Produktivitätsdiktat für die Arbeiterklasse in der Industrie untersuchten.<sup>5</sup> Geschlechterabhängige Erwartungen hinsichtlich Essen beziehen sich nicht nur auf bestimmte Nahrungsmittel, Menge, Art und Geschmack, sondern drücken aus, wie Ernährungspraktiken die Wahrnehmung und Konstitution von weiblich gelesenen Körpern beeinflussen.<sup>6</sup>

Ab den 1880er-Jahren ist ein eindeutiger Wandel in der Bewertung von Körperfülle zu erkennen. Laura Fraser argumentierte, dass es einen Konnex zu der ökonomischen Sicherheit gab, die es vielen Familien erlaubte, Zugriff auf genügend Nahrungsmittel zu haben. Als nun breite Gesellschaftsschichten auch gut genährt waren, strebten höhere Gesellschaftsschichten nach einer Möglichkeit, um sich von den arbeitenden Schichten abzugrenzen.<sup>7</sup> Für die USA beobachtete Fraser im frühen 20. Jahrhundert eine Entwicklung hin zu einem Schönheitsideal, das einen „dünnen, freien und modereneren Körper“<sup>8</sup> propagierte. Diese Entwicklung beeinflussten und begleiteten andere

2 Veronika Settele/Norman Aselmeyer, Nicht-Essen. Gesundheit, Ernährung und Gesellschaft seit 1850, in: dies. (Hrsg.), *Geschichte des Nicht-Essens. Verzicht, Vermeidung und Verweigerung in der Moderne*, Berlin-Boston 2018, S. 7–38, hier S. 7.

3 Ebd., S. 8.

4 Kathrin Tschorn, Was ist Diätkultur? Eine Definition, in: *Marshmallow Mädchen*, Blogbeitrag o. D., <https://marshmallow-maedchen.de/blog/was-ist-diaetkultur-definition/>, eingesehen 10.7.2023.

5 Sabrina Strings, *Fearing the black body. The racial origins of fat phobia*, New York 2019; Nina Mackert, *Work, burn, eat. Abilities of calorimetric bodies in the USA (1890–1930)*, in: *Rethinking History* 23 (2019), Heft 2, S. 189–209; Katharina Vester, *Regime Change. Gender, Class, and the Invention of Dieting in Post-Bellum America*, in: *Journal of Social History* 44 (2010), Heft 1, S. 39–70, hier S. 43.

6 Jana Rückert-John/René John, *Geschlecht gegessen. Die Bedeutung der Geschlechterperspektive für die Ernährungsforschung*, in: Angela Häußler/Christine Küster u. a. (Hrsg.), *Care und die Wissenschaft vom Haushalt. Aktuelle Perspektiven der Haushaltswissenschaft*, Wiesbaden 2018, S. 47–69, hier S. 60; Carole Counihan, *Gendering Food*, in: Jeffrey M. Pilcher (Hrsg.), *The Oxford Handbook of Food History*, Oxford 2012, S. 99–116, hier S. 101.

7 Laura Fraser, *The Inner Corset. A Brief History of Fat in the United States*, in: Esther Rothblum/Sondra Solovay (Hrsg.), *The Fat Studies Reader*, New York 2009, S. 11–15, hier S. 12.

8 Ebd., S. 13.

kulturelle Praktiken, die sich in Modezeitschriften, Werbung mit schlanken Modellen und einladender Werbung für Diäten oder Abnehmmittel niederschlugen. Schlankheit war folglich eingebunden in ökonomische Fragen, Medizin, aber auch Überlegungen, was es bedeutete, eine moderne Frau in einer sich entwickelnden Konsumgesellschaft zu sein.<sup>9</sup> In diesem Kontext wurde *Korpulenz* ab den 1900er-Jahren zunehmend problematisiert und pathologisiert, sodass Körperfülle, einst Symbol des Wohlstands, nun für „Immobilität und Krankheit“ stand.<sup>10</sup>

Die Arbeit möchte an diese These anschließen und diese Argumente für die Habsburgermonarchie vor dem Ersten Weltkrieg prüfen. Es wird untersucht, welche Stigmata mit *Korpulenz*, dem zeitgenössischen Begriff für das heutige „Übergewicht“, in den zwei bürgerlichen Frauenzeitschriften „Wiener Hausfrau“ und dem „Blatt der Hausfrau“ verknüpft waren und welche Maßnahmen in den Publikationen hinsichtlich einer körperlichen Normierung diskutiert werden. Da Empfehlungen wie Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, kleinere Portionen oder mehr Sport bereits einige Jahre zuvor in amerikanischen Diätkulturen beobachtet wurden, kann eine ähnliche Ausprägung auch für den habsburgischen Kontext nach 1900 erwartet werden. *Korpulenz* wurde nicht nur als Krankheit, sondern auch als Makel gesehen, von dem sich das Individuum wieder lösen konnte – vorausgesetzt, es übte sich in Disziplin und Selbstkontrolle oder konsumierte die empfohlenen Präparate.

In den letzten Jahren entwickelte sich das interdisziplinäre Feld der „Fat Studies“, die sich aus einer kritischen Perspektive mit jenen Vorurteilen und Stigmata beschäftigen, die sogenannten „dicken“ Körpern zugeschrieben wurden. Ein Ziel dieser Perspektive ist, das Verständnis von „dünn“ als „normal“ und „gesund“ historisch zu kontextualisieren und als wechselseitigen Prozess von sozialen Wertungen und Normierungen zu dekonstruieren.<sup>11</sup> Auch wenn in anderen Forschungsarbeiten „fett“, „dick“ oder andere ursprünglich stigmatisierende Begriffe im Sinne einer kritischen Aneignung verwendet werden,<sup>12</sup> wird diese Arbeit im Folgenden den Quellenbegriff *Korpulenz* und andere ähnliche Quellenbegriffe kursiv schreiben, um sich von der abwertenden Bewertung zu distanzieren.

In den deutschsprachigen Geschichtswissenschaften wird der Geschichte des Essens nach wie vor eine Randposition zugesprochen.<sup>13</sup> Ausnahmen sind Nina Mackerts Forschungen für den US-amerikanischen Kontext um die Jahrhundertwende oder Uwe Spiekermanns detaillierte Arbeit zu Diäthilfsmitteln im späten 19. Jahrhundert.<sup>14</sup>

9 Laura Fraser, *The Inner Corset*, S. 14.

10 Nina Mackert, „I want to be a fat man / and with the fat men stand“: US-amerikanische Fat Men's Clubs und die Bedeutungen von Körperfett in den Dekaden um 1900, in: *Body Politics* 2 (2014), Heft 3, S. 215–243, hier S. 216.

11 Sondra Solovay/Esther Rothblum, Introduction, in: Esther Rothblum/Sondra Solovay (Hrsg.), *The Fat Studies Reader*, New York 2009, S. 1–7, hier S. 2–3.

12 Beispielsweise Mackert, *Fat Men's Club*, S. 216.

13 Settele/Aselmeyer, *Nicht-Essen*, S. 9.

14 Mackert, *Work*; Mackert, *Fat Men's Club*; Nina Mackert, *Women Are Cooler. On the Feminization of Fat*, in: *Food, Fatness and Fitness. Critical Perspectives*, Blogbeitrag vom 1.2.2018, <https://foodfatnessfitness.com/2018/02/01/women-cooler-feminization-fat/>, eingesehen 10.7.2023; Nina Mackert, „Nature always counts“: Kalorienzählen als Vorsorgetechnik in den USA des frühen 20. Jahrhunderts, in: Nicolai Hannig/Malte Thießen (Hrsg.), *Vorsorgen in der Moderne*, Berlin-Boston 2017, S. 213–232; Nina Mackert, *No Chocolate Creams. Subjektivierung und*

Weitere Arbeiten in diesem Feld sind nach Settele und Aselmeyer vor allem strukturgeschichtliche Untersuchungen von Produktion, Versorgung und Konsum oder solche, die sich auf einzelne Lebens- oder Genussmittel, insbesondere alkoholische Getränke, fokussieren, Forschungen zu sozialen Praktiken, Symbolgehalt und einer kultur- und globalgeschichtlichen Vernetzung fehlen hingegen.<sup>15</sup>

## 2. „Frauenzeitschriften“ nach 1900

Für diese Arbeit werden die zwei bürgerlichen Zeitschriften „Wiener Hausfrau“ und „Blatt der Hausfrau“ untersucht. Da beide Zeitschriften eine ähnliche politische Ausrichtung und ein ähnliches Publikum bedienten, finden sich in beiden Publikationen geteilte Ansichten zu Diätkulturen. Aus diesem Grund vergleicht diese Arbeit die Zeitschriften nicht, sondern stellt eine Fallstudie zum Thema *Korpulenz* in bürgerlichen Zeitschriften dar. Beide Zeitschriften, „Blatt der Hausfrau“ und „Wiener Hausfrau“, sind dem Genre der Familien-, Haushalts- und Hausfrauenzeitschriften zuzuordnen. Das Interesse an den Inhalten der Zeitschriften sollte vor allem in der Behandlung von Themen liegen, die eine Frau als Ehefrau, Hausfrau und Mutter abholte.<sup>16</sup> Die Einteilung „Frauenzeitschrift“ ist sehr vage, da weder Produktionsbedingungen, Rezeption oder Inhalte ein klares Definitionsangebot machen.<sup>17</sup> Matthias Marschik schlägt eine Zuordnung über die „Ebene der Intention“ vor, allerdings reproduziert diese Kategorie bürgerliche Weiblichkeitsideale, indem es sich vor allem auf ein bürgerlich-urbanes „unterstelltes Interesse von Frauen“ bezieht.<sup>18</sup>

Die Sekundärliteratur zum US-amerikanischen Diskurs weist darauf hin, dass *Korpulenz* und *Fettleibigkeit* bereits in den 1880er-Jahren in Zeitschriften diskutiert wurden, allerdings richteten sich normative Vorstellungen von einem Idealgewicht vor allem an Männer aus der Arbeiterklasse. Ab den 1900er-Jahren und besonders intensiv nach dem Ersten Weltkrieg verschob sich die Zielgruppe für Diäten – nach heutigem Verständnis, Abnehmtabletten und Bewegungsempfehlungen – hin zu bürgerlichen Frauen. Bei der Recherche nach geeigneten Quellen konnten etwa bei den Begriffen „dick“ oder „fett“ keine relevanten Ergebnisse gefunden werden. Gesucht wurde anfangs ab den 1880er-Jahren, um einen groben Überblick über Häufungen und inhaltliche Qualitäten

---

die Klassenpolitik der Kalorie in den USA der Progressive Era, in: Veronika Settele/Norman Aselmeyer (Hrsg.), *Geschichte des Nicht-Essens. Verzicht, Vermeidung und Verweigerung in der Moderne*, Berlin-Boston 2018, S. 295–322; Uwe Spiekermann, *Korpulenz und Tod. Das Schlankheitspräparat Antipositin im Kontext*, in: Uwe Spiekermann, Blogbeitrag vom 31.1.2021, <https://uwe-spiekermann.com/2021/01/31/korpulenz-und-tod-das-schlankheitspraeparat-antipositin-im-kontext/>, eingesehen 10.7.2023; Uwe Spiekermann, *Ordnungsträume. Zur Geschichte der Ernährungsempfehlungen im 19. und 20. Jahrhundert*, in: Matthias Schwarz (Hrsg.), *Fleisch oder Nudeln Ernährungsempfehlungen auf Schlingerkurs?*, S. 103–117.

15 Settele/Aselmeyer, *Nicht-Essen*, S. 24–26.

16 Larissa Krainer, *Geschichte der Österreichischen Frauenzeitschriften*, in: Matthias Karmasin/Christian Oggolder (Hrsg.), *Österreichische Mediengeschichte. Von den frühen Drucken zur Ausdifferenzierung des Mediensystems (1500 bis 1918)*, Bd. 1, S. 193–222, hier S. 204.

17 Matthias Marschik/Wolfgang Duchkowitsch/Bettina Biron, *Historische „Frauenzeitschriften“. Von der Lektüre für Frauen zur Frauenbewegungspresse*, in: Johanna Dorer/Brigitte Geiger u. a. (Hrsg.), *Handbuch Medien und Geschlecht. Perspektiven und Befunde der feministischen Kommunikations- und Medienforschung*, Wiesbaden 2023, S. 395–409, hier S. 396.

18 Ebd., S. 396, 398.

zu bekommen. Auch wenn *Korpulenz* und *Fettleibigkeit* durchaus Themen in dieser frühen Zeit waren, hatten jene Begriffe eine medizinische Konnotation. Reklame für Kuraufenthalte versprach neben vielen anderen Vorteilen auch die Behandlung dieser „Krankheiten“. Da sich die Versorgungslage mit dem Beginn des Ersten Weltkriegs änderte, beschränkt sich die Analyse auf Zeitschriftenartikel bis zum Sommer 1914.<sup>19</sup>

Die Textquellen sind redaktionell verfasste Artikel und Reklame, die in beiden Zeitschriften geschaltet wurden. Einige Reklamen wurden nicht als solche gekennzeichnet und kamen in ihrem Layout und Ihrer Aufmachung einem gewöhnlichen Artikel verdächtig nahe. Die Kategorien „Journalismus“ und „Werbung“ voneinander zu trennen, ist für diese Arbeit daher nicht sinnvoll, da sich nicht nur inhaltliche Überschneidungen ergaben, sondern auch durch die redaktionelle Handhabung die Grenzen fließend waren. So war es bei der Zeitschrift „Wiener Hausfrau“ offensichtlich Usus, dass Leser:innen Artikel einschickten, die von der Redaktion unter der Leitung von Anton Felix Latus aussortiert und veröffentlicht wurden und die Verfasser:innen honoriert wurden.<sup>20</sup>

Die von 1904 bis 1939 erschienene „Wiener Hausfrau“ ist eine Zeitschrift, die dem bürgerlichen Spektrum zuzuordnen ist.<sup>21</sup> Bürgerliche Frauenbilder und Vorstellungen von weiblichen Tugenden und Beschäftigungsfeldern sind in der Themensetzung der Publikation klar erkennbar. Die „Wochenschrift für Hauswirtschaft, Mode, Handarbeiten und Unterhaltung“, zu erwerben für zehn (1904) bis 14 Heller (1914), widmete sich in verschiedenen Rubriken der vermeintlichen Lebenswelt der in Wien lebenden idealen Bürgersgattin.<sup>22</sup> Die deutliche geografische Verortung zeigte sich unter anderem im prominenten Bild des Stephansdoms auf der Titelseite und zahlreichen Besprechungen von Theateraufführungen oder Empfehlungen von Geschäften in Wien. Diese räumliche Einschränkung ist in der Quellenanalyse mitzudenken, da es wenige Stimmen aus der „Provinz“ gibt, wie die Zustellungs- und Bezugsorte außerhalb Wiens in den Preisangaben für Abonnements genannt wurden.<sup>23</sup>

Das „Blatt der Hausfrau“ war ebenfalls Wien-zentriert, weshalb die Arbeit durch die Quellenauswahl einen starken Fokus auf die Hauptstadt legt. Der Untertitel „Österreichisch-Ungarische Zeitschrift für die Angelegenheiten des Haushaltes sowie für Mode, Kindergarderobe, Wäsche und Handarbeiten“<sup>24</sup> zeigt bereits inhaltliche Parallelen zur „Wiener Hausfrau“ auf. Die Zeitschriftenartikel werden in für die Leser:innenschaft of-

19 Sieglinde Lechner, Sattwerden im Krieg, in: Gunda Barth-Scalmani/Joachim Bürgschwentner u. a. (Hrsg.), Militärische und zivile Kriegserfahrungen 1914–1918 (Zeit–Raum–Innsbruck. Schriftenreihe des Innsbrucker Stadtarchivs 11), Innsbruck 2011, S. 221–250, hier S. 223; Matthias Rettenwander, Stilles Heldentum? Wirtschafts- und Sozialgeschichte Tirols im Ersten Weltkrieg (Tirol im Ersten Weltkrieg. Politik, Wirtschaft und Gesellschaft 2), Innsbruck 1997, S. 40; Alexandra Rabensteiner, Der Kampf um das tägliche Brot. Frauen im Ersten Weltkrieg, in: *historia.scribere* 6 (2014), S. 541–575, hier S. 549–551.

20 Theresa Kleinheinz, „... nur soll man mich von dem kommenden schweren Leid befreien.“ Leserbriefe in den Frauenzeitschriften „Wiener Hausfrau“ und „Die Unzufriedene“ im Jahr 1925 im Vergleich, in: *historia.scribere* 14 (2022), S. 79–108, hier S. 89.

21 Edith Rigler, Frauenleitbild und Frauenarbeit in Österreich vom ausgehenden 19. Jahrhundert bis zum Zweiten Weltkrieg, Wien 1976, S. 98.

22 *Wiener Hausfrau* 1 (1904), Nr. 1, S. 1; *Wiener Hausfrau* 11 (1914), Nr. 14, S. 1.

23 Th. B., Häusliche Arbeit, ein Erlaß für sportliche Leistungen, in: *Wiener Hausfrau* 49 (1906), Nr. 129, S. 2.

24 *Das Blatt der Hausfrau* 14 (1903), Heft 46, S. 1.

fenbar relevante Themengebiete unterteilt wie „Erziehung und Unterricht“, „Gesundheits- und Körperpflege“, „Frauenleben und Frauenarbeit“, „Haus- und Zimmergarten“, „Für die Küche“ und „Gemeinnütziges“.<sup>25</sup> Die Zeitschrift erschien seit 1890 wöchentlich mit einem Preis von 20 (1904) bzw. 24 Hellern (1914).<sup>26</sup> Sie wurde 1921 eingestellt, um von 1924 bis 1931 in „Ullstein's Blatt der Hausfrau“ aufzugehen und nach einem kurzen Wiedererscheinen nach dem Zweiten Weltkrieg schließlich mit der BRD-ansässigen Schwesterzeitschrift zur bis heute bestehenden „Brigitte“ zu werden.<sup>27</sup>

### 3. Zeitgenössische Definitionen von Korpulenz

Was genau als *Fettleibigkeit* oder „Korpulenz“ zu gelten hatte, blieb in den untersuchten Zeitschriftenartikeln höchst schleierhaft. Klare Definitionen anhand von Körpergewicht oder -maßen fehlten. Im „Blatt der Hausfrau“ 1911 tauchte die Angabe von einer „Fettmasse von 50 bis 100 Pfund“<sup>28</sup> auf, wie jedoch der Fettanteil am Körpergewicht gemessen werden sollte, blieb offen. In den USA begann die Kalorienforschung bereits in den frühen 1890er-Jahren, aber es dauerte bis in die Zwischenkriegszeit, bis diese Maßeinheit für den Nährwert als Empfehlung für Ernährungs- und Lebensweise diente.<sup>29</sup> Erst nach dem Ersten Weltkrieg nützten Ernährungswissenschaften, Diätanleitungen und Gesundheitsempfehlungen Kalorien breitenwirksam als Indikator für übermäßiges Essen und brachten damit Körperfett in Verbindung mit der Nahrungsaufnahme.<sup>30</sup>

Die „Wiener Hausfrau“ orientierte sich nicht an Zahlen, sondern empfahl den Leser:innen, sich von einem Arzt untersuchen zu lassen, der bestimmen könne, ob eine *Korpulenz* vorliege oder nicht. Der/die Artikelverfasser:in gab auch zu, es sei „durchaus nicht leicht“, denn wo befände sich die Grenze zwischen „gesundem Embonpoint“ – also einem fülligen Erscheinungsbild – „und krankhafter Fettansammlung“?<sup>31</sup> Die Diskussion, wann diese Linie zwischen den zwei radikalen Polen von „Gesundheit“ und „Krankheit“ überschritten werde, führten durchaus auch Ärzte<sup>32</sup> in den untersuchten Zeitschriften, zumindest lassen die Kürzel „Dr.“ unter den Kommentaren darauf schließen. Ob tatsächlich professionelles medizinisches Personal dahinterstand, wird nicht klar, jedoch hatten die Zeitschriften dadurch jedenfalls einen Anspruch auf wissenschaftliche Rückbindung und medizinische Expertise. Abhandlungen, Diättempfehlungen oder auch Werbeversprechungen gewannen dadurch an Legitimation.<sup>33</sup>

25 *Das Blatt der Hausfrau* 14 (1903), Heft 46, S. 1.

26 *Das Blatt der Hausfrau* 15 (1904), Heft 1, S. 1.; *Das Blatt der Hausfrau* 25 (1914), Heft 1, S. 1.

27 *Das Blatt der Hausfrau*, in: ANNO, 24.2.2023, [https://anno.onb.ac.at/info/bdh\\_info.html](https://anno.onb.ac.at/info/bdh_info.html), eingesehen 13.7.2023; Marschik, *Frauenzeitschriften*, S. 403.

28 Korpulenz verkürzt das Leben, in: *Das Blatt der Hausfrau* 22 (1911), Heft 10, S. 39.

29 Mackert, *Feminization of Fat*; Mackert, *Kalorien zählen*, S. 213.

30 Mackert, *Kalorien zählen*, S. 214.

31 Entfettungskuren, in: *Wiener Hausfrau* 9 (1911), Nr. 2, S. 15.

32 Da Frauen erst um 1900 zum Medizinstudium in der Habsburgermonarchie zugelassen wurden, wird im Folgenden davon ausgegangen, dass es sich vor allem um männliches Medizinpersonal handelt. Dazu: Medizinerinnen, in: *Wien Geschichte Wiki*, aktualisiert am 10.11.2023, <https://www.geschichtewiki.wien.gv.at/index.php?title=Medizinerinnen&oldid=926089>, eingesehen 8.4.2024.

33 Beispielsweise *Im Paradies der Dicken*, in: *Das Blatt der Hausfrau* 23 (1912), Heft 24, S. 30.

Einer der Erklärungsversuche für *Korpulenz* in den Zeitschriftenartikeln, dass zu wenig rote Blutkörperchen zu einer *Fettleibigkeit* führten, kam im Aushandeln von Definitionen von *Korpulenz* wenig zur Sprache.<sup>34</sup> Medizinische Diagnosen rückten zunehmend in den Hintergrund, um ästhetischen Urteilen Platz zu machen. Wer „fettleibig“ war, entschied offensichtlich willkürliche Blicke auf körperliche Rundungen, die dann als „dick“ eingestuft wurden. Im frühen Artikel „Zur Bekämpfung der Fettleibigkeit“ in der Rubrik „Das Reich der Hausfrau“ aus dem „Blatt der Hausfrau“ 1903 argumentierte ein Dr. M. H., dass „Fett in mäßigen Verhältnissen, namentlich bei Personen in vorgerücktem Alter, keineswegs als ein Krankheitssymptom zu betrachten ist“<sup>35</sup>, jedoch, wenn es sich um junge Menschen handle, sich rasch eine „krankhafte Natur“ entwickle.<sup>36</sup> Von diesem Urteil seien nur „Säuglinge und kleine Kinder bis Ende des 2. Lebensjahres“ ausgenommen. Alle älteren Kinder und Jugendlichen seien gleich wie Erwachsene „nicht gesund“, wenn sie auf „Ausstellungen und in Jahrmarktsbuden als ‚wandelnde Fettlumpen‘ gezeigt werden“ könnten.<sup>37</sup> Abseits von dem abwertenden und stigmatisierenden Gehalt dieser Feststellung zeigte die Einschätzung auch die radikale zugrundeliegende Polarität von Gesundheit und Krankheit sowie die Zuschreibung von Letzterem auf ein erhöhtes Körpergewicht.

Als Ursache der *Fettleibigkeit* nannte Dr. M. H. den Konsum von fetthaltigen Lebensmitteln, generell übermäßiges Essen, wenig Bewegung und viel Schlaf. Diese Verhaltensweisen würden, so der Verfasser oder die Verfasserin, besonders bei „phlegmatisch veranlagte[n] Naturen“ gerne auftreten. Er knüpfte damit an die hippokratische Auffassung von den vier Säften an, ein wohlbekanntes populärmedizinisches Einteilungsschema.<sup>38</sup> Zudem hatte die Konstruktion eines unmittelbaren Zusammenhangs zwischen *Korpulenz* und Essverhalten weitreichende Konsequenzen für „Fettleibige“ und deren Ernährungsgewohnheiten. Impliziert bedeutete diese These, dass *Fettleibigkeit* auf unachtsames und unkontrolliertes Essen zurückgeführt wurde.<sup>39</sup> Neben der vermeintlichen Trägheit des Phlegma zitierte der Zeitschriftenartikel auch noch aus Shakespeares „Julius Cäsar“ und „Hamlet“: „Darum sagte schon der Römer Julius Cäsar, als man Dolabella und Antonius bei ihm der Verschwörung verdächtige: ‚Diese beiden fürchte ich nicht, denn sie sind fettleibig, sie sind zu schäbig, um etwas Ernstes zu unternehmen.‘“<sup>40</sup> Diese Zitate ließen sich aus ihrem Kontext gerissen nur mehr schwer mit den Thesen des Artikels verbinden, aber sie stellten scheinbar das ganze Gewicht einer langen Kulturgeschichte hinter die Ablehnung von *Fettleibigkeit*, die für Leser:innen dadurch umso überzeugender wirkte.

Das Lesepublikum wusste trotz fehlender Angaben zu Gewicht, Körperumfang oder Verhältnis zu Körpergröße, wer als „fettleibig“ zu gelten hatte, wie eine humoristische

34 *Das Blatt der Hausfrau* 14 (1903), Heft 46, S. 4.

35 Ebd., S. 3.

36 Ebd.

37 Ebd.

38 Ebd.

39 Mackert, Kalorienzählen, S. 222.

40 *Das Blatt der Hausfrau* 14 (1903), Heft 46, S. 4.

Anekdote zeigt, die in der „Wiener Hausfrau“ 1904 abgedruckt wurde.<sup>41</sup> In der Sparte „Unsere Kinder“ erzählte eine Einsendung mit dem Titel „Kindermund“ eine Episode aus dem Familienleben. Eine Tante auf Besuch tollte mit ihrem Neffen „Klein Huckeli“, der ein „süßes, rundes Kerlchen von nahezu drei Jahren“ war, durch die Wohnung. Als die Tante, die „leider etwas zur Korpulenz neigt“, sich erschöpft in einen Wohnzimmerstuhl setzte und den Buben fragte: „Was bin ich nun?“, antwortete dieser als Pointe dieser kurzen Geschichte: „Dick!“.

Der Einteilung der vorher besprochenen Zeitungsartikel folgend, zeigt diese Anekdote, wie Alter und Geschlecht das Urteil der *Fettleibigkeit* verstärken. Der noch als „rund“ beschriebene Junge fällt als kleines Kind noch nicht in diese Kategorie, das Gewicht seiner Tante wird jedoch bereits mit dem wertenden Partikel „leider“ als „korpulent“ beschrieben. In der geschilderten Situation wurde ebenfalls offensichtlich, dass die Definition *Fettleibigkeit* nicht medizinischen Standards folgte, sondern auf eine Funktionalität im Alltag reduziert wird. Dass die Tante nicht mehr weiterhin mit ihrem Neffen spielen kann, wurde als unausweichliche Folge ihrer *Korpulenz* gedeutet und von „Klein Huckeli“ auch sofort so benannt. Damit diese Pointe überhaupt funktionierte und es für Leser:innen nachvollziehbar war, dass ein kleiner Junge solche situationskomischen Kommentare machte, musste die Problematisierung des Körpergewichts bereits weit hin bekannt und akzeptiert worden sein.

Selbst wenn konkrete Angaben zur *Fettleibigkeit* in den Zeitschriften fehlten, ist ein genereller Trend zur Körpernormierung zu beobachten. Körper, die von dieser stets vagen Norm abwichen, waren laut Zeitschriftenartikeln durch vielzählige Methoden, Hilfsmittel und Verhaltensänderungen zu beeinflussen, um einem „normalen“ Körper näherzukommen. Für *Fettleibigkeit* waren das neben Diättempfehlungen, Sportübungen und Kuraufenthalten auch sogenannte „Entfettungstabletten“ oder „Zehrkuren“. In den Zeitschriften wurde aber gleichzeitig auch ein entgegengesetztes Phänomen behandelt. Gegen Magerkeit und für die „schnellste Körpergewichtszunahme“ versprach etwa eine Kefyr-Milchdiät zu helfen. Beide Reklamen wurden nebeneinander abgedruckt: so zeigte sich eine starke Normierung von Körpern zwischen Polen wie *Korpulenz* und Magerkeit oder Gesundheit und Krankheit.

#### 4. Stigmatisierung von *Korpulenz* und *Fettleibigkeit*

Als Gründe für *Fettleibigkeit* wurden in dem bereits zitierten Artikel im „Blatt der Hausfrau“ 1903 noch zu viel Schlaf, zu viel fettiges Essen und übermäßiges Trinken angegeben.<sup>42</sup> So urteilte das „Blatt der Hausfrau“, dass „Fettleibige“ einen „unentschlossenen Charakter“ hätten, der sie erst in diese missliche Lage gebracht hätte.<sup>43</sup> Die Thematisierung der Folgen von *Fettleibigkeit* nahm jedoch mehr Raum ein. Einige Jahre später drohte ein Reklameartikel mit der alarmistischen Überschrift „Korpulenz verkürzt das

41 Unsere Kinder, in: *Wiener Hausfrau* 1 (1904), Nr. 13, S. 8.

42 *Das Blatt der Hausfrau* 14 (1903), Heft 46, S. 4.

43 Ebd.



Leben!“, dass *Korpulenz* nur ein „verbittertes Dasein“ bedeuten könne und einem die Chance verbaue, sein Leben zu „genießen“.<sup>44</sup> Auf die bevormundende Frage, was ein „fettleibiger“ Mensch von seinem Dasein gehabt hätte, kann in dieser Logik nicht „ein erfülltes Leben“ als Antwort erfolgen. Durch den Hinweis „man lebt nur einmal“<sup>45</sup> und solle sich selbst daher vor der ominösen *Fettleibigkeit* schützen, gelang es diesem Text, die Kultivierung eines „schlanken“ Körpers als existenzielle Pflicht zu beschreiben, deren Einhaltung schon nahezu eine moralische Pflicht sei.

Auf die starke These, dass *Fettleibigkeit* das Leben um zwanzig Jahre verkürze, die im „Blatt der Hausfrau“ 1912 publiziert wurde, kann in diesem Diskurs nur eine starke Opposition gegen *Fettleibigkeit* folgen, denn das lange Leben im Kreise seiner Familie sei ein Wert an sich.<sup>46</sup>

Zur Angstmache vor einem kurzen Leben trat die Sorge vor hohen Versicherungsprämien. Der Reklameartikel behauptete, dass die Verkürzung der Lebenszeit „um durchschnittlich einige Jahrzehnte [...] statistisch erwiesen und den Lebensversicherungsanstalten längst bekannt“<sup>47</sup> sei. Die Bezahlung von höheren Versicherungsbeiträgen zeigt anschaulich, dass die Frage nach Gesundheit/Krankheit auch ein ökonomisches Thema war. Offensichtlich wurde der vorliegende Text mit einer Werbeintention geschrieben, um im Idealfall neue Abonnent:innen für die von einem Unternehmen in Berlin vielversprechenden „Vitalito“-Pillen zu gewinnen.<sup>48</sup> Diese und andere Mittel waren eine aussichtsreiche Geldquelle um 1900. In den Jahrzehnten um die Jahrhundertwende boomten diese Produkte, die die neuesten Erkenntnisse der angewandten Naturwissenschaften für den/die Konsument:in nutzbar machen sollten. Das rasante Wachstum der pharmazeutischen Industrie begünstigte lasche Konsumentenschutzregelungen und eine undurchsichtige Zuordnungspolitik der Präparate, die oft nur als Nahrungsmittel geführt wurden.<sup>49</sup>

Parallel zu Diskursen über eine Verkürzung des Lebens war ein Fokus auf ein ästhetisches Äußeres in den Frauenzeitschriften prominent, der sich von gesundheitlichen Fragestellungen deutlich abhob. Zu der Warnung vor einem verkürzten Leben trat in den Publikationen „Wiener Hausfrau“ und „Blatt der Hausfrau“ noch die Warnung vor dem Verlust der Attraktivität, der mit *Fettleibigkeit* einhergehen würde. Gar von der „Verunstaltung des Menschen“<sup>50</sup> war im „Blatt der Hausfrau“ zu lesen, während in einer anderen Ausgabe eine Reklame davor warnte, dass „auch das andere Geschlecht seine Zuneigung lieber schlanken, geschmeidigen Figuren zuwendet, als fetten, schwerfälligen“<sup>51</sup>. Attraktivität wurde damit direkt an das Gewicht geknüpft, in

44 *Das Blatt der Hausfrau* 22 (1911), Heft 10, S. 39.

45 Ebd.

46 Sind Entfettungskuren unschädlich?, in: *Das Blatt der Hausfrau* (1912), Heft 25, S. 36.

47 *Das Blatt der Hausfrau* 22 (1911), Heft 10, S. 39.

48 Uwe Spiekermann, Science, Fruits, and Vegetables. A Case Study on the Interaction of Knowledge and Consumption in Nineteenth- and Twentieth-Century Germany, in: Hartmut Berghoff/Uwe Spiekermann (Hrsg.), *Decoding Modern Consumer Societies*, New York 2012, S. 229–248, hier S. 231.

49 Spiekermann, *Schlankheitspräparat Antipositin*.

50 *Das Blatt der Hausfrau* 22 (1911), Heft 10, S. 39.

51 *Das Blatt der Hausfrau* 23 (1912), Heft 25, S. 36.

Frauenzeitschriften wurde also besonders vor dem Zurückgehen der sexuellen Anziehung auf den Ehegatten gewarnt. Quellentexte wie jene verdeutlichen trotzdem, dass, obwohl eine Normierung des Körpers und der Pathologisierung von „dicken“ Körpern ein scheinbar ungeschlechtliches Phänomen war und auch Männer betraf, besonders Körper von weiblich gelesenen Personen stigmatisiert wurden. So thematisierte ein Artikel aus der „Wiener Hausfrau“ den Geschlechterunterschied deutlich:

„[Es] leiden häufiger die Frauen als die Männer an unerwünschter Leibesfülle, und jenen ist die unangenehmer, als dem starken Geschlecht. [...] Dazu sind sie [die Frauen, Anm. d. Verf.] leichtsinnig genug, sich aus eigenem Ermessen für irgend eine Kur zu entscheiden, [...] Viele Frauen haben die aus Eitelkeit unternommene [...] Entfettungskur schon bitter bereut, weil diese an Stelle der früheren Belebtheit eine viel häßlichere und nicht wieder zu behebende Magerkeit gesetzt hatte.“<sup>52</sup>

Das Bewusstsein, gegen ihre *Fettleibigkeit* etwas unternehmen zu müssen, traf offensichtlich Frauen mehr, die jedoch von diesem Text zugleich für ihre Selbstversuche abgestraft wurden, da sie sich nicht ausreichend informiert oder ausgekannt hätten. Als Konsequenz müssten sie nun das Los tragen, mager zu sein – und damit als ähnlich unattraktiv kategorisiert wie zuvor als „Fettleibige“.

Neben verschiedenen Methoden, um der vermeintlichen Gefahr, seine Attraktivität zu verlieren, zu entkommen, tauchten in den Zeitschriften immer wieder Ratschläge auf, die ungewünschte Körperform zu kaschieren. Eine Reklame für Wintersportkleidung betonte etwa, dass selbst „zur Korpulenz neigende Damen“, die „unförmig“ ausschauten, in ihrer Sportkleidung eine gute Figur machen würden.<sup>53</sup> Diese Kommentare am Rande einer Reklame oder eines Artikels, die sich eigentlich mit anderen Themen beschäftigten, zeigten auch, wie gewöhnlich das Thema *Fettleibigkeit* wurde – und wie selbstverständlich seine negative Wertung.

Neben dieser Verknüpfung von schlanken Körpern mit Attraktivität gelang es Artikeln in diesem Untersuchungszeitraum auch Körpermaße mit Produktivität zu verbinden.<sup>54</sup> In dem gleichen Ausgangstext warnte der/die Verfasser:in, dass es „zahlreiche Chefs [gibt], die eine Scheu davor haben, korpulente Bewerber einzustellen, weil sie der Meinung sind, daß ein korpulenter Angestellter nicht so viel leisten werde“<sup>55</sup>. Die Leistungsfähigkeit wurde jedoch nicht nur an Körpermaßen festgemacht, sondern erfuhr seit der Kalorienmessung weitere sozialpolitische Dimensionen.<sup>56</sup> Die Maßeinheit Kalorie eröffnete die Möglichkeit, Nahrungsmittel nach deren Nährwert zu ordnen und nach der Effektivität im Sinne der Arbeitsleistung zu beurteilen.<sup>57</sup> Das erlaubte es, Arbeiterfamilien aufzufordern, sehr sparsam, aber effizient mit ihrem niedrigen Lohn Lebensmittel zu konsumieren, aber trotzdem die höchste Leistung zu erbringen. Für bürgerliche

52 *Wiener Hausfrau* 8 (1911), Nr. 2, S. 15.

53 Praktische Unterkleidung für Wintersport, in: *Wiener Hausfrau* 3 (1906), Nr. 3, S. 11.

54 Beispielsweise auch *Das Blatt der Hausfrau* 22 (1911), Heft 10, S. 39.

55 *Das Blatt der Hausfrau* 23 (1912), Heft 25, S. 36.

56 Mackert, *Fat Men's Clubs*, S. 217.

57 Mackert, *Subjektivierung*, S. 296.

Esser:innen gestaltete es sich anders. Nicht ein ökonomisch geplanter gedeckter Tisch war das Ziel, sondern eine elegante Zurückhaltung von den Versuchungen der Konsumkultur und der ständigen Verfügbarkeit von Essen sollte die Selbstbeherrschung des Individuums zeigen.<sup>58</sup> In dem bürgerlichen Ideal von einer liberalen Gesellschaft von mündigen Bürger:innen bedeutete das also auch, dass „die Einzelnen sich selbst regieren und dadurch als Subjekte hervorbringen“<sup>59</sup>.

## 5. Diätempfehlungen und Werbeversprechen zur Abhilfe

Womöglich mit dem besorgniserregenden Ton solcher Warnungen im Hinterkopf wandte sich eine Leserin 1908 in der „Wiener Hausfrau“ in der Fragerubrik „Fernsprecher“ an die Leserschaft. Ihre Frage, „Wer kann einem jungen Mädchen gefälligst mitteilen, ob es ein unschädliches Mittel gegen Korpulenz gibt?“<sup>60</sup>, äußerte nicht nur eine individuelle Perspektive einer jungen Frau, sondern die Veröffentlichung bewies auch, dass das Redaktionsteam diese Frage als relevant und breitenwirksam genug einschätzte. Selbst wenn die Auswahl von Leserbriefen die redaktionelle Ausrichtung und Themensetzung repräsentiert und die Authentizität dieses Genres meist unklar bleibt, war dieser Beitrag nur Ausdruck einer breiteren Suche nach einem wirksamen Mittel. „Wiener Hausfrau“ und „Blatt der Hausfrau“ nahmen sich dieser Fragen ebenfalls an, wie zahlreiche Reklamen, aber auch Zeitschriftenartikel bezeugten.

Ernährungsempfehlungen in Bezug auf die bewusste Beeinflussung von Körperfülle tauchten das erste Mal in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts auf.<sup>61</sup> Mit der Verfügbarkeit von diesen Empfehlungen änderte sich auch die Bewertung von *Korpulenz*. Wie in einem Zeitungsartikel in den 1920er-Jahren argumentiert wurde, wäre *Korpulenz* früher zwar auch nicht vorteilhaft gewesen, aber es hätte noch nicht genug ernährungswissenschaftliches Wissen darüber gegeben. Mit der Verfügbarkeit dieses Wissens wäre nun jeder selbst in der Pflicht, etwas zu ändern.<sup>62</sup>

### 5.1 Weniger Fleisch und Fett, mehr Obst

Wenn „falsches“ Essen zur *Fettleibigkeit* führte, so müsste „richtiges“ Essen die Lösung sein, so der Konsens vieler Empfehlungen. Sehr rigoros war die Ernährungsumstellung, die in der Rubrik „Arzt fürs Haus“ in der „Wiener Hausfrau“ im Jahr 1911 vorgeschlagen wurde. So sollten alle „begünstigenden Nahrungsmittel“, zu denen Fett, Kohlenhydrate und Eiweiße gehörten, beschränkt oder gar weggelassen werden. Diese wöchentliche Sparte mit dem Anspruch, medizinisch abgesichertes Wissen weiterzugeben, empfahl gänzlich auf Alkohol zu verzichten und die Flüssigkeitsaufnahme generell auf ein Minimum zu reduzieren.<sup>63</sup> Die Forderung, auf Alkohol zu verzichten, knüpfte – bewusst

58 Mackert, *Work*, S. 203.

59 Mackert, *Subjektivierung*, S. 298.

60 *Wiener Hausfrau* 5 (1908), Nr. 8, S. 16.

61 Spiekermann, *Ordnungsträume*, S. 106.

62 Mackert, *Kalorien zählen*, S. 226.

63 *Wiener Hausfrau* 8 (1911), Nr. 2, S. 15.

oder unbewusst – auf Forderungen verschiedener Temperenz- bzw. Abstinenzbewegungen an, die zu Anfang des 20. Jahrhunderts übermäßigen Alkoholkonsum zunehmend pathologisierte und als eine durch Verhaltensmodifikation zu heilende Krankheit definierte.<sup>64</sup>

Die um Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß reduzierte Ernährung erschien dem/der Verfasser:in unproblematisch, anders als die als äußerst gefährlichen Milchkuren, bei denen die Patient:innen nur Milch zu sich nehmen sollten, bzw. Jod- oder Abführungskuren. Diese Maßnahmen seien ohnehin veraltet, aber die traditionellen Badekuren wie in Karlsbad (heute Karlovy Vary) in Böhmen versprechen doch gute Erfolge zu erzielen. Als besonders empfehlenswert erwähnte dieser Artikel die Kartoffel, mit der in dieser Zeit Experimente für eine Kartoffelkur gemacht wurden. Derartige ernährungsphysiologische Experimente schufen eine wichtige Basis, um Lebensmittel in „gut“ oder „schlecht“ einzuteilen.<sup>65</sup> Im Idealfall esse die „fettleibige“ Person nur mageres Fleisch, Fisch, wenig Eier, vor allem aber viel Obst und Gemüse, jedoch alles ohne Butter, Fett oder Öl. Der/die Verfasser:in gestand immerhin auch ein, dass ein „nicht geringes Maß von Willenskraft“ unabdingbar für das Durchhalten dieser Diätumstellung sei.<sup>66</sup> Die Konsequenz und Selbstbeherrschung, die für eine solche Ernährung notwendig seien, standen im direkten Gegensatz zu der als phlegmatisch beurteilten Trägheit, die überhaupt zur *Fettleibigkeit* führe. Die Vermeidung jeglicher kulinarischer Exzesse und „Verschwendung“ gingen mit einer zunehmenden Produktions- und Arbeitsethik um die Jahrhundertwende einher, derzufolge strenge Disziplin ein mündiges Selbst auszeichnete.<sup>67</sup>

Einige Monate später erschienen in der „Wiener Hausfrau“ neue Diättempfehlungen.<sup>68</sup> In der Rubrik „Ratgeber“ tauchte *Korpulenz* neben Tipps zu „Hautjucken“, „Braune Flecken im Gesicht“ und „Schlaflosigkeit“ auf. Die Kurzbeschreibung fokussierte sich auf Empfehlungen, viel Gemüse, Salat und Obst zu essen. Hier tauchten die Kartoffeln wieder auf, wenn auch ohne Aufforderung, sich an einer strengen Kartoffelkur auszuprobieren. Ohnehin sollten nur drei „kleine“ Mahlzeiten zu sich genommen werden. Die Empfehlung setzte auf eine radikale Einschränkung der Nahrungs- und damit Kalorienaufnahme, ohne dies jedoch mit diesem neuen Begriff zu benennen. Das wenig Erlaubte (Obst, Gemüse, Kartoffel) sollte gründlich gekaut werden. Diese Empfehlung bezog sich wohl auf das sogenannte „Fletschern“, eine Diätphilosophie nach dem Amerikaner Horace Fletcher, der laut seinem berühmten Ausspruch „Die Natur wird diejenigen bestrafen, die nicht gründlich kauen!“ besonders ausführliches Kauen als einen Schlüssel zur Gewichtsabnahme propagierte.<sup>69</sup> Auch wenn Ernährungstrends wie der Fletcherismus

64 Detlef Briesen, *Das gesunde Leben. Ernährung und Gesundheit seit dem 18. Jahrhundert*, Frankfurt-New York 2010, S. 82.

65 Mackert, *Fat Men's Clubs*, S. 225.

66 *Wiener Hausfrau* 8 (1911), Nr. 2, S. 15.

67 Mackert, *Kalorien zählen*, S. 224–225.

68 Ratgeber. *Korpulenz*, in: *Wiener Hausfrau* 9 (1912), Nr. 47, S. 16.

69 Arden G. Christen/Joan A. Christen, Horace Fletcher (1849–1919). „The Great Masticator“, in: *Journal of the History of Dentistry* 45 (1997), Heft 3, S. 95–100, hier S. 95.

bereits von Zeitgenoss:innen aufgrund der dünnen Faktenlage kritisiert wurden, erlangten Tipps wie dieser große Berühmtheit.<sup>70</sup>

Mageres Fleisch und Fisch fanden keine Erwähnung in der Ausgabe von 1913, ebenso wenig in der nächsten Ratgeber-Rubrik, in der *Korpulenz* wiederum in einigen Ausgaben behandelt wurde.<sup>71</sup> Im März 1914 war bereits die Empfehlung zu finden, sich überwiegend „vegetarisch“ zu ernähren.<sup>72</sup> In diesem Beispiel bleibt jedoch unklar, was genau mit „vegetarisch“ gemeint ist, denn es folgt die Aufzählung „Gemüse, Obst, Südfrüchte“. Da über die verschiedenen Ausgaben eine langsame Reduktion der empfehlenswerten Lebensmittel in Auswahl und Menge zu beobachten ist, lässt sich vermuten, dass „vegetarisch“ eher der heutigen Bedeutung von „Frutarismus“ entspricht.

Obst genoss besondere Aufmerksamkeit in Diätempfehlungen der beiden Zeitschriften, da Früchten eine abführende Wirkung zugeschrieben wurde. Diese Eigenschaft würde die Gewichtsabnahme weiter begünstigen. Der hohe Wassergehalt von Obst würde darüber hinaus bei der Flüssigkeitsaufnahme helfen, da sonstige Getränke weitreichend verboten waren.<sup>73</sup> Obst und Gemüse empfahlen Ernährungsratgeber gerne, da der Gehalt von Kalorien, Fett und Kohlenhydrate sehr gering war. Das war ein Grund, wieso Obst um 1900 wenig gegessen wurde und nach wie vor als „schwaches“ Essen galt, das nur als Beilage oder Nachspeise gereicht werden sollte. Diese Mythen über den Nährwertgehalt stützten ernährungswissenschaftliche Experimente zu dieser Zeit. Übrig blieb somit nur der Wert für Obst und Gemüse für Diätempfehlungen.<sup>74</sup> Die Empfehlung, viel Obst für die Vitaminaufnahme zu sich zu nehmen, wurde erst in den 1920er-Jahren populär.<sup>75</sup> Im Artikel „Vom Obstgenuss“ aus dem Jahr 1907 sticht der Hinweis hervor, radikale Ernährungsumstellungen wie eine Obstkur nur in Absprache mit einem Arzt zu beginnen. Die Erörterung über den „Obstgenuss“ ist auch von einem Arzt geschrieben. Ähnliche Hinweise auf eine professionelle Absprache fehlten allerdings bei den anderen Ernährungsempfehlungen in der „Wiener Hausfrau“.

Selbst mit der erforderlichen „Willenskraft“, die in einer der Ausgaben beschworen wurde, erscheint eine solch extreme „Diät“ (im heutigen Sinne) herausfordernd. Auf mögliche Gefahren und gesundheitliche Risiken wiesen die Publikationen jedoch nur im Zusammenhang mit Tabletten oder Pastillen hin, die von verschiedenen Anbieter:innen im Werbeteil am Ende der Zeitschriften angepriesen wurden. Dass zumindest in den Ausgaben der „Wiener Hausfrau“ diese Ernährungsumstellung nicht problematisiert wurde, lässt auf eine Denkweise schließen, nach der bestimmte Lebensmittel als „gesund“ und „natürlich“ eingestuft wurden. Obst, Gemüse, Kartoffeln, Südfrüchte gehörten offensichtlich dazu. Einzig der Arzt in der 1907er-Ausgabe des „Blatt der Hausfrau“ widersprach dem Irrglauben, dass Obst als „natürliches“ Heilmittel“ den sogenannten

70 Margaret Barnett, „Every Man His Own Physician“: Dietetic Fads (1890–1914), in: Harmke Kamminga/Andrew Cunningham (Hrsg.), *The Science and Culture of Nutrition (1840–1940)*, Leiden 1995, S. 155–178, hier S. 157.

71 Ratgeber. *Korpulenz*, in: *Wiener Hausfrau* 10 (1913), Nr. 17, S. 12.

72 Ratgeber. *Korpulenz*, in: *Wiener Hausfrau* 11 (1914), Nr. 25, S. 10.

73 Vom Obstgenuss, in: *Das Blatt der Hausfrau* 17 (1907), Heft 43, S. 19–20.

74 Spiekermann, *Science*, S. 235–236.

75 Spiekermann, *Ordnungsräume*, S. 110.

„künstlichen Giften“ vorgezogen werden würde.<sup>76</sup> Dass die anderen Ernährungsempfehlungen allesamt in der Rubrik „Arzt fürs Haus“ publiziert wurden, genügte dem medizinischen Anspruch und dem Gefühl der Sicherheit der Leser:innen.

Die strengen Diätempfehlungen in den Zeitschriften widersprachen sich mit den Kochempfehlungen, die wöchentlich in der Rubrik „Für die Küche“ veröffentlicht wurden. Diese „Küchzetteln“ schlugen der Leserschaft Gerichte für das Mittag- und Abendessen vor. Ob diese heute üppig erscheinenden Kochvorschläge in bürgerlichen Haushalten tatsächlich so umgesetzt wurden, ergibt sich aus diesen Quellen nicht, aber ein Vergleich mit den Diätempfehlungen einige Zeitschriftenseiten vorher ist aufschlussreich. So standen für Mittwoch, den 29. August 1912, eine Kalbsragoutsuppe als Vorspeise, gewickelter Nierenbraten mit Salat oder gebackenes Suppenfleisch mit eingebrannten Erdäpfeln als Hauptspeise und als Nachtisch Zwetschgenstrudel oder Schneeballen auf der Speisekarte. Am Abend sollte es dann Blättereierspeise geben.<sup>77</sup> Diese Vorschläge passen eindeutig nicht zu der Empfehlung, keine Butter, Öle, Fett sowie herzhaftes Speisen zu konsumieren, und viel Obst und Gemüse zu essen. Die Ernährungsempfehlungen galten offenbar nicht als vorbeugende Maßnahme, sondern ihnen musste erst bei bereits vorhandener *Fettleibigkeit* Folge geleistet werden.

## 5.2 Bergsteigen, Tennis, Rudern oder doch Putzen?

Zusätzlich zur Ernährungsumstellung schlugen die Ratgeber in der „Wiener Hausfrau“ regelmäßige Sporteinheiten vor, die die Gewichtsabnahme unterstützen sollten. Die vermeintlich phlegmatischen Personen, die nun unter *Fettleibigkeit* „leiden“ würden, hätten sich vorher durch „zu viel Ruhe“ ausgezeichnet. Diese These trat um 1900 erstmals in Verbindung mit Körperfülle auf. *Korpulenz* wurde zunehmend an eine gewisse Bewegungslosigkeit und Passivität geknüpft.<sup>78</sup> Folglich könnte Bewegung Abhilfe schaffen, so das Versprechen der Ratgebersparte. 1912 schlug die „Wiener Hausfrau“ noch Zimmergymnastik vor, während in der Januarausgabe 1913 bereits von zwei bis drei Stunden Sport täglich (!) zu lesen war.<sup>79</sup> Diese intensive physische Anstrengung würde unterstützend zur Diät greifen. Als Sportarten würden sich Bergsteigen, Tennis und Rudern anbieten, wie die „Wiener Hausfrau“ im Sommer 1914 vorschlug.<sup>80</sup> Die Forderung, so viel Zeit pro Tag in Bewegung zu investieren, konnte vermutlich von den wenigsten befolgt werden, jedoch, wie bereits betont, waren beide Frauenzeitschriften an ein explizit bürgerliches Publikum gerichtet. Zu diesem Frauenideal und zu manchen Biografien war es wohl möglich, genügend Zeit für Sport während des Tages übrig zu haben. Bei Fabrikarbeiterinnen oder Dienstbotinnen wäre ein solcher Ratschlag jedoch vollkommen fehl am Platz gewesen.

Falls eine Leserin keine der vorgeschlagenen Sportarten attraktiv fände, böte sich immer noch die Hausarbeit als körperlich fordernde Beschäftigung an. Ein „Ich“ berichtete

76 *Das Blatt der Hausfrau* 17 (1907), Heft 43, S. 20.

77 *Wiener Hausfrau* 9 (1912), Nr. 47, S. 20.

78 Mackert, *Feminization of Fat*.

79 *Wiener Hausfrau* 9 (1912), Nr. 47, S. 16; *Wiener Hausfrau* 10 (1913), Nr. 17, S. 12.

80 *Wiener Hausfrau* 11 (1914), Nr. 25, S. 10.

1906 in einer Ausgabe der „Wiener Hausfrau“ von den eigenen Erfahrungen unter dem Titel „Häusliche Arbeit, ein Ersatz für sportliche Übungen“<sup>81</sup>. Nach dem Wechsel ihres Dienstmädchens hätte sie selbst begonnen, die Hausarbeit zu verrichten, da sie mit der neuen Arbeitskraft nicht zufrieden gewesen sei. Sie fühle sich nun fit und körperlich ausgezeichnet. Laut der Zuschrift sei Hausarbeit eine willkommene Abwechslung oder Ersatz für Sport, denn „es gibt aber auch viele Frauen, die sich nicht für Turnen, Radeln, Tennisspielen begeistern können, zumal es nicht jedermanns Geschmack ist, noch irgendeinen Sport zu erlernen, wenn man bereits die Jugend hinter sich hat“<sup>82</sup>. Die Hausfrau würde immerhin nur untätig zuhause sein, auch wenn „Handarbeiten, Besuchemachen und -empfangen“ ihre Tage ausfüllten. Die Motivation für Sport, behauptete die Verfasserin, sei ohnehin nur im Erreichen oder Beibehalten einer schlanken Figur begründet, denn „das Maß ihrer Taillenweite [soll sich] nicht erhöhen“<sup>83</sup>.

Dieses Problem wäre aber ein ausschließlich bürgerliches, wie ein Artikel aus „Blatt der Hausfrau“ von 1910 festhielt. Nur „[...] die Angehörigen der oberen Gesellschaftsschichten [neigen] aus Mangel an körperlicher Bewegung und infolge zu guter und zu reichlicher Ernährung im Allgemeinen leicht zur Korpulenz, während diese in der arbeitenden Bevölkerung nur selten auftritt“<sup>84</sup>. Probleme mit einem von Handarbeiten und sozialen Verpflichtungen leeren Alltag teilten zumindest Arbeiterinnen nicht.

Der Text schloss mit einer klaren Empfehlung für die Leserinnen ab, selbst auch die Hausarbeit zu übernehmen. Die Hausarbeit hätte der Autorin ihre „Schwerfälligkeit, alles Drückende, sogar die frühere Nervosität“<sup>85</sup> genommen. Die Arbeiten im Haus wären „ein Jungbrunnen der Gesundheit und Elastizität“, für den die Schreiberin offenbar gerne auf das bürgerliche Statussymbol, Dienstmädchen zu beschäftigen, verzichtete.<sup>86</sup> *Korpulenz* wurde aber durchaus auch als Zeichen von Faulheit von Hausfrauen gelesen. Eine „schlanke“ Figur zeige so also das Engagement im Haushalt.<sup>87</sup> Ob die Selbstständigkeit, von der dieser Text so schwärmte, die Geschlechtervorstellungen tatsächlich änderte, ist zu bezweifeln. Immerhin verknüpfte der Text Geschlechternormen mit dem neuen Phänomen von „Sport“, dem Problemfeld der *Korpulenz* und einem Gefühl der Selbstwirksamkeit.

### 5.3 Von Entfettungs-, Zehrkuren und Abnehmbeeren

Wer weder seine Ernährung umstellen noch sich beim Sport oder bei der Hausarbeit abmühen wollte, wurde emsig von verschiedenen Reklamen auf den letzten Seiten beider Frauenzeitschriften umworben. Explizit wies etwa die Werbung der „Tonnola-Zehrkur“ jegliche Notwendigkeit einer mühsamen Umstellung des Alltags zurück, wären bei der Einnahme doch „Keine Diät, keine Änderung der Lebensweise“ vonnö-

81 *Wiener Hausfrau* 3 (1906), Nr. 129, S. 2.

82 Ebd.

83 *Wiener Hausfrau* 3 (1906), Nr. 129, S. 2.

84 *Wiener Hausfrau* 8 (1911), Nr. 2, S. 15.

85 *Wiener Hausfrau* 3 (1906), Nr. 129, S. 2.

86 Ebd.

87 Vester, *Regime Change*, S. 55–56.

ten.<sup>88</sup> Der Taillenumfang, den die Befürworterin der Hausarbeit im vorherigen Kapitel beschwor, gelänge laut Werbung nur mit der Befolgung dieser „Zehrkur“. Dieses Werbewersprechen fand sich jeweils am Ende der „Wiener Hausfrau“ beginnend im Januar 1910 bis Dezember 1911 im unregelmäßigen Rhythmus, jedoch mindestens einmal pro Monat.<sup>89</sup> Vertrieben wurde dieses Produkt durch Franz Steiner & Co., ansässig in der Königgrätzer Straße Nr. 66 in Berlin. Kund:innen in Wien sollten sich an die Mohren-Apotheke in der Wipplingerstraße 12 im ersten Bezirk in Wien wenden.<sup>90</sup> Franz Steiner & Co. vertrieb auch Pastillen gegen Magerkeit, die ebenfalls in der „Wiener Hausfrau“ beworben wurden.<sup>91</sup> Weitere Informationen zu diesem Unternehmen fehlen, aber aus den wenig verfügbaren Quellen geht hervor, dass sich dieses Unternehmen generell der Schönheitsbranche widmete.

Eine andere Einschaltung von Otto Reichel, einem ebenfalls in Berlin ansässigen Vertreter einer Zehrkur, bewarb dessen „Graziana“-Zehrkur.<sup>92</sup> Seine Werbung, die in der visuellen Aufmachung und sprachlichen Merkmalen viele Ähnlichkeiten mit konventionellen Zeitschriftenartikeln teilte, begann mit der warnenden These: „Nichts ist gefährlicher, als bei Korpulenz starke Abführ- bzw. Entziehungskuren in Anwendung zu bringen“<sup>93</sup>, allerdings nur um dann mit den Lobpreisungen seines Produkts fortzufahren. Dieser Text erschien im „Blatt der Hausfrau“ im Jahr 1905 in der Rubrik „Verschiedene Mitteilungen“. Anders als die multimedialen Reklamen mit Illustrationen, großen Überschriften und Marken der Produkte hielt sich diese Werbung streng an die formalen Vorgaben eines Zeitschriftenartikels. Es bleibt unklar, ob das wegen einer Anpassung und gewissermaßen als „Tarnung“ so gemacht wurde, um das Interesse der Leserschaft auf scheinbar einen weiteren Artikel zu lenken, insbesondere nachdem vermutlich viele Leser:innen die Reklameseiten sonst unaufmerksam überblättern. Es kann auch sein, dass dieser Beitrag in einer anderen Kategorie eingereicht wurde. „10 Heller für die 4 mal gespaltene Millimeterzeile“ mussten alle Werbeeinsendungen zahlen.<sup>94</sup>

Die Grenzen zwischen Artikel und Reklame blieben jedoch fließend, gerade weil der Duktus dieser Werbung ärztlichen Empfehlungen ähnelte. Beteuerungen über „langjährig erprobte Wirksamkeit“, „garantierte Unschädlichkeit“ und „leichte Anwendung ohne jedwede Berufsstörung“ lassen darauf schließen, dass manchen diese Mittel bereits als medizinisch bedenklich galten. Möglicherweise reagierte Otto Reichels Reklame deshalb mit diesen Beteuerungen auf Warnungen vor dieser Art der Gewichtsabnahme.

88 Korpulenz, in: *Wiener Hausfrau* 7 (1910), Nr. 17, S. 16.

89 Link zu nach Datum geordneten Suchergebnissen auf ANNO: <https://anno.onb.ac.at/anno-suche#searchMode=simple&query=%22kein+starker+Leib%2C+keine+starken+H%C3%BCften+mehr%22&from=1&sort=date+asc&selectedFilters=subject%3AFrauen&selectedFilters=title%3Awhi>.

90 *Wiener Hausfrau* 7 (1910), Nr. 17, S. 16.

91 D. Franz Steiner & Co., Berlin, in: Brand History, o.D., <https://brand-history.com/d-franz-steiner-co-berlin/d-franz-steiner-co-berlin/d-franz-steiner-co-berlin-magerkeit-schone-volle-korperformen-erreichen-sie-durch-unser-orientalisches-kraftpulver-busteria-streng-reell>, eingesehen 14.7.2023.

92 Nichts ist gefährlicher, in: *Das Blatt der Hausfrau* 15 (1905), Heft 49, S. 23.

93 Ebd.

94 Ebd., S. 1.



Auch innerhalb des Feldes der Abnehmmittel gab es eine starke Konkurrenz, wie das Diskreditieren anderer Zehrkuren deutlich machte. Es sei im Interesse des Vertreibers gewesen, dass „[...] sich die ‚Graziana‘-Zehrkur von anderen Entfettungskuren, die noch immer viel angewendet und zumeist nicht ungefährlich sind“<sup>95</sup> stark unterschied. Otto Reichel bemühte sich nicht um eine ärztlich klingende Einschätzung, wie das andere Einschaltungen mit dem Kürzel „Dr.“ unter den Texten oder mit Zitaten von Ärzten über erfolgreiches Abnehmen zeigten. Otto Reichel betonte immerhin die „langjährig erprobte Wirksamkeit“ und die „garantierte Unschädlichkeit“, auch wenn Nachweise für Experimente fehlten sowie auch keine Garantien für die Unschädlichkeit aus wissenschaftlicher Sicht gezogen wurden.

Ein großes Glück zu diesem Zwecke sei anscheinend die Wissenschaft, die „heute so weit vorgeschritten [sei], daß sie auch ohne Hunger- und Schwitzkuren, ohne körperliche Strapazen und ohne die gefürchteten, die Verdauung ruinierenden Abführmittel die übermäßig Fettleibigkeit beseitigen kann [...]“<sup>96</sup>, wie eine Werbung für „Vitalito“-Tabletten jubilierte. Dieses Präparat entwickelte eine gewisse Professor-Dr.-von-Ganting-G.m.b.H. in Berlin aus Fruchtsäuren, -salzen und Kräuter-Extrakten. Mit der sich rasch entwickelnden Lebensmitteltechnologie war es erstmals möglich, die einzelnen Wirkstoffe genau zu untersuchen und für gesundheitliche Zwecke zu extrahieren.<sup>97</sup>

In ihrer Wirkung sollten diese Präparate jenen positiven Effekt von Obst und grünem Gemüse nachahmen, der bereits in den Ernährungsempfehlungen zur Bekämpfung der *Fettleibigkeit* in den Vordergrund gerückt wurde. Das Versprechen, eben keine Diätumstellung durchmachen zu müssen, wurde hier eng mit einem Lob des wissenschaftlichen Fortschritts verbunden. Der Glaube an eine funktionierende Lebensmitteltechnologie, die die positiven Eigenarten der „natürlichen“ Früchte konzentrierte, half dem „Vitalito“-Vertrieb seine Tabletten äußerst verführerisch zu präsentieren. Das Präparat wäre leicht einzunehmen, hätte keine Nebenwirkungen und Berichte von Ärzten bürgten in der Werbung für dessen Wirksamkeit. So berichtete dieser Artikel von einem Arzt Dr. K. Ripar aus Wien, der diese Tabletten „stets mit außerordentlich gutem Resultate“ seinen Patient:innen verschrieb. Zweifelnden machte sein letzter Satz besondere Hoffnung: „Selbst in schwierigen Fällen ließ mich dasselbe nie im Stiche.“<sup>98</sup> Diese Perspektive musste im Vergleich zur harten Diät sehr verlockend für viele Leser:innen gewesen sein.

Die Bewerbung von „Vitalito“ tauchte im „Blatt der Hausfrau“ immer wieder auf und positionierte sich als Alternative zu anderen Methoden wie Kuraufenthalt in Marienbad (heute Mariánské Lázně) in Böhmen, das zynisch „Das Paradies der Dicken“ genannt wurde. Die armen Patient:innen würden dort von strengen Ärzten gepeinigt werden, sodass eine Kur zur Bekämpfung der *Fettleibigkeit* als „wirkliches Gefängnis“ durchgehen könnte.<sup>99</sup> Diese Werbung tauchte ebenfalls im „Prager Abendblatt“ 1911 und

95 Nichts ist gefährlicher, in: *Das Blatt der Hausfrau* 15 (1905), Heft 49, S. 23.

96 *Das Blatt der Hausfrau* 22 (1911), Heft 10, S. 39.

97 Spiekermann, *Science*, S. 231.

98 *Das Blatt der Hausfrau* 22 (1911), Heft 10, S. 39.

99 *Das Blatt der Hausfrau* 23 (1912), Heft 24.

in der „Czernowitzer Allgemeine Zeitung“ 1912 auf.<sup>100</sup> Die ärztliche Expertise fehlte in kaum einer Werbung, um Vorwürfe der Gefährlichkeit abzutun. Ein Arzt berichtete etwa, dass er das „Vitalito“-Mittel auch seiner Frau verschrieb, die innerhalb kürzester Zeit viel abgenommen habe.<sup>101</sup> Der Hinweis, dass die eigene Ehefrau die gleiche Kur mitmachte, zeugte offensichtlich von der Vertrauenswürdigkeit des Abnehmmittels.

Die Quellen enthalten keine Hinweise darauf, wie gut diese Art der Abnehmmittel tatsächlich verkauft wurden, aber einige Warnungen vor gesundheitlichen Risiken von extremen Kuren und hochkonzentrierten Präparaten tauchten in den Frauenzeitschriften auf und zeigen, dass es durchaus Grund zur Sorge gab. Der Arzt H. L. Günther übte in der Rubrik „Arzt fürs Haus“ Kritik an seinen Kollegen:

„Der ferne fremde Doktor ist kein – Kurpfuscher. Er antwortet nicht mit Kräutern, Latwergen, Pillen und Pulvern – ‚unter Nachnahme‘ –, nicht mit Entfettungsmitteln, die besonders für den Lieferanten wertvoll sind, dem Kranken aber wenig nützen, zumal wenn sie ohne diätetische und physikalische Verordnungen nach Schema F gebraucht werden.“<sup>102</sup>

Dieser Artikel ist jedoch der einzige der hier untersuchten, in dem eine klare Opposition zu Entfettungstabletten, Zehrkuren oder Pastillen laut wurde. Auch wenn andere Empfehlungen eher auf eine Ernährungsumstellung setzten, entstand der Eindruck, es gebe noch eine Wahl für die Patient:innen, die sich entweder für die mühevollere und hoffentlich nachhaltigere Lösung oder aber für eine schnelle, risikoreichere Variante entscheiden könnten. In diesem Artikel kritisierte der Verfasser zudem offen den Profit, den die Vertreiber der Abnehmmittel machten. Dieser Aspekt war bisher wenig prominent, denn gesundheitliche Risiken bekamen mehr Aufmerksamkeit.

Mit der Kritik an der Profitorientierung der Produzent:innen dieser Mittel wurde auch deutlich, wer die Zielgruppe dieser gefährlichen Versprechungen war. Besonders geködert wurden „vorzugsweise Frauen und Mädchen der höheren und höchsten Stände.“<sup>103</sup> Nur aus der ökonomischen Lage der Leser:innen der beiden Frauenzeitschriften erklärt sich überhaupt der Zugang zu diesen Mitteln. Für den Preis eines Kartons der Graziana-Zehrkur von 3,60 Kronen etwa konnte eine Leserin auch dreißig Ausgaben der „Wiener Hausfrau“ erstehen.<sup>104</sup> Die Versprechungen einer mühelosen Abnahme ohne Kompromisse im Alltag zu machen, schienen trotzdem überzeugend.

## 6. Conclusio

*Korpulenz* und *Fettleibigkeit* gewannen um 1900 mehr Aufmerksamkeit in Medizin, Ernährungswissenschaft und Medien. Das Interesse ist an zahlreichen Artikeln und Reklamen in den zwei Wien-zentrierten bürgerlichen „Frauenzeitschriften“ „Wiener Haus-

100 Uwe Spiekermann, Schlankheitspräparat Antipositin.

101 Vorsicht bei Entfettungskuren!, in: *Das Blatt der Hausfrau* 23 (1912), Heft 8, S. 36.

102 H. L. Günther, Die physikalisch-diätetische Behandlung der Fettleibigkeit, in: *Wiener Hausfrau* 11 (1914), Nr. 15, S. 23.

103 *Wiener Hausfrau* 8 (1911), Nr. 2, S. 15.

104 *Das Blatt der Hausfrau* 15 (1905), Nr. 49, S. 23.

frau“ und „Blatt der Hausfrau“ zwischen 1904 und 1914 zu beobachten. Über diese zehn Jahre hinweg diskutierten Werbetexte, Diäthandreichungen und Erfahrungsberichte den Themenkomplex Körper-Schönheit-Gesundheit. Die vagen Begriffe *Korpulenz* und *Fettleibigkeit* hatten in diesen Debatten keine festgelegte Definition nach Körpergewicht, Fettanteil oder BMI. Vielmehr entstanden diese Kategorien im Spannungsfeld zwischen Körpernormierung, Individualdisziplinierung und bürgerlichem Selbstverständnis. *Korpulenz* war verknüpft mit neuen wissenschaftlichen Experimenten, der Normierung der Kalorie und einer postulierten idealen Ernährungsweise.

Darüber hinaus wurde *Korpulenz* nicht nur auf persönliche Eigenschaften zurückgeführt, wie etwa auf eine vermeintliche phlegmatische Trägheit, sondern auch zum Beleg einer Dysfunktionalität innerhalb der Gesellschaft stilisiert, wie an dem abschreckenden Bild einer „faulen Hausfrau“ zu sehen war. Über Körpermaße wurde viel mehr als nur ein objektiv erscheinendes Körpergewicht oder als Nahrungsaufnahme verhandelt. *Korpulenz* war ein Überbleibsel, das einer zunehmenden Normierung und Vermessung von Körpern in Wissenschaft und Kultur im Wege stand.<sup>105</sup> Die „schlanken“, jungen und vor allem „modernen“ Körper, die durch Sport gestählt waren, wurden mithilfe des „richtigen“ Essens leistungsbereit, so der Tenor der Zeitschriften im untersuchten Zeitraum. Wer dieser Norm nicht entsprach, dem wurden radikale Ernährungsumstellungen wie der Verzicht von Fleisch, Fisch und Fett empfohlen, sodass am Ende drei kleine Obstmahlzeiten pro Tag übrig blieben.

Im Idealfall betätigten sich die „Fettleibigen“ dabei noch körperlich im empfohlenen Ausmaß von bis zu drei Stunden täglich. Als Alternative für Nicht-Sportbegeisterte schlug ein Artikel die Erledigung der Hausarbeit vor. Die bürgerliche Hausfrau sollte, statt Besuche zu machen und sich mit Handarbeiten die Zeit zu vertreiben, das Dienstmädchen kündigen, um die Figur schön und schlank zu halten.

Diese Vorschläge fußten auf dem Prinzip einer notwendigen Umstellung der Lebensweisen. Eine angenehmere Möglichkeit, dem Schönheitsideal dennoch näher zu kommen, waren Abnehmmittel, die vielversprechend mit schnellen Ergebnissen ohne großen Aufwand Kund:innen anlockten. Sorgen um gesundheitliche Risiken wurden mit dem Hinweis auf ärztliche Expertise entschärft. Die Diskussionen in „Wiener Hausfrau“ und „Blatt der Hausfrau“ verliefen nach Mustern, die in der Sekundärliteratur ähnlich auch für andere Räume festgestellt wurden. Eine bürgerliche Diätkultur bildete sich in der Problematisierung von *Korpulenz* im medialen Diskurs nach 1900 erst schrittweise aus. Ernährungsratgeber, Aufrufe zu Bewegung und Sport und ein boomender Markt für pharmazeutische Produkte verstärkten diesen Trend, der das Phänomen *Korpulenz* zugleich aber auch hervorbrachte. Offen bleibt, wie sich diese Entwicklungen in nicht-bürgerlichen Kontexten abspielten. Zukünftigen Arbeiten bleibt es noch, sich eingehender mit diesen Fragen zu beschäftigen.

---

105 Annelie Ramsbrock, *The Science of Beauty. Culture and Cosmetics in Modern Germany (1750–1930)*, New York 2015, S. 9.

## 7. Bibliografie

### 7.1 Quellen

Das Blatt der Hausfrau, in: ANNO, 24.2.2023, [https://anno.onb.ac.at/info/bdh\\_info.html](https://anno.onb.ac.at/info/bdh_info.html), eingesehen 13.7.2023.

*Das Blatt der Hausfrau* 14 (1903), Heft 46.

*Das Blatt der Hausfrau* 15 (1904), Heft 1.

*Das Blatt der Hausfrau* 22 (1911), Heft 10.

*Das Blatt der Hausfrau* 25 (1914), Heft 1.

Entfettungskuren, in: *Wiener Hausfrau* 8 (1911), Nr. 2, S. 15.

Günther, H. L., Die physikalisch-diätetische Behandlung der Fettleibigkeit, in: *Wiener Hausfrau* 11 (1914), Nr. 15, S. 23.

Im Paradies der Dicken, in: *Das Blatt der Hausfrau* 23 (1912), Heft 24, S. 30.

Korpulenz verkürzt das Leben, in: *Das Blatt der Hausfrau* 22 (1911), Heft 10, S. 39.

Korpulenz, in: *Wiener Hausfrau* 7 (1910), Nr. 17, S. 16.

Nichts ist gefährlicher, in: *Das Blatt der Hausfrau* 15 (1905), Heft 49, S. 23.

Praktische Unterkleidung für Wintersport, in: *Wiener Hausfrau* 3 (1906), Nr. 3, S. 11.

Ratgeber. Korpulenz, in: *Wiener Hausfrau* 9 (1912), Nr. 47, S. 16.

Ratgeber. Korpulenz, in: *Wiener Hausfrau* 10 (1913), Nr. 17, S. 12.

Ratgeber. Korpulenz, in: *Wiener Hausfrau* 11 (1914), Nr. 25, S. 10.

Sind Entfettungskuren unschädlich?, in: *Das Blatt der Hausfrau* 23 (1912), Heft 25, S. 36.

Unsere Kinder, in: *Wiener Hausfrau* 1 (1904), Nr. 13, Seite 8.

Vom Obstgenuss, in: *Das Blatt der Hausfrau* 17 (1907), Heft 43, S. 19–20.

Vorsicht bei Entfettungskuren!, in: *Das Blatt der Hausfrau* 23 (1912), Heft 8, S. 36.

*Wiener Hausfrau* 1 (1904), Nr. 1.

*Wiener Hausfrau* 1 (1904), Nr. 13.

*Wiener Hausfrau* 5 (1908), Nr. 8.

*Wiener Hausfrau* 11 (1914), Nr. 14.

*Wiener Hausfrau* 11 (1914), Nr. 25.

Th. B., Häusliche Arbeit, ein Erlaß für sportliche Leistungen, in: *Wiener Hausfrau* 3 (1906), Nr. 129, S. 2.

## 7.2 Literatur

Barnett, Margaret, „Every Man His Own Physician“. Dietetic Fads (1890–1914), in: Harmke, Kamminga/Andrew Cunnigham (Hrsg.), *The Science and Culture of Nutrition (1840–1940)*, Leiden 1995, S. 155–178.

Briesen, Detlef, *Das gesunde Leben. Ernährung und Gesundheit seit dem 18. Jahrhundert*, Frankfurt-New York 2010.

Christen, Arden G./Christen, Joan A., Horace Fletcher (1849–1919). The Great Masticator, in: *Journal of the History of Dentistry* 45 (1997), Heft 3, S. 95–100.

Counihan, Carole, Gendering Food, in: Jeffrey M. Pilcher (Hrsg.), *The Oxford Handbook of Food History*, Oxford 2012, S. 99–116.

D. Franz Steiner & Co., Berlin, in: Brand History, o. D., <https://brand-history.com/d-franz-steiner-co-berlin/d-franz-steiner-co-berlin/d-franz-steiner-co-berlin-magerkeit-schone-volle-korperformen-erreichen-sie-durch-unser-orientalisches-kraftpulver-busteria-streng-reell>, eingesehen 14.7.2023.

Fraser, Laura, The Inner Corset. A Brief History of Fat in the United States, in: Esther Rothblum/Sondra Solovay (Hrsg.), *The Fat Studies Reader*, New York 2009, S. 11–15.

Grossarth, Jan, Die Macht der Medien. Schön-stark-gesund, in: Gunther Hirschfelder (Hrsg.), *Wer bestimmt, was wir essen? Ernährung zwischen Tradition und Utopie, Markt und Moral*, Stuttgart 2022, S. 112–152.

Kleinheinz, Theresa, „... nur soll man mich von dem kommenden schweren Leid befreien.“ Leserbriefe in den Frauenzeitschriften „Wiener Hausfrau“ und „Die Unzufriedene“ im Jahr 1925 im Vergleich, in: *historia.scribere* 14 (2022), S. 79–108.

Krainer, Larissa, Geschichte der Österreichischen Frauenzeitschriften, in: Matthias Karmasin/Christian Oggolder (Hrsg.), *Österreichische Mediengeschichte. Von den frühen Drucken zur Ausdifferenzierung des Mediensystems (1500 bis 1918)*, Bd. 1, S. 193–222.

Lechner, Sieglinde, Sattwerden im Krieg, in: Gunda Barth-Scalmani/Joachim Bürgschwentner u. a. (Hrsg.), *Militärische und zivile Kriegserfahrungen 1914–1918 (Zeitraum–Innsbruck. Schriftenreihe des Innsbrucker Stadtarchivs 11)*, Innsbruck 2011, S. 221–250.

Mackert, Nina, „I want to be a fat man / and with the fat men stand“. US-amerikanische Fat Men’s Clubs und die Bedeutungen von Körperfett in den Dekaden um 1900, in: *Body Politics* 2 (2014), Heft 3, S. 215–243.

Dies., „Nature always counts“. Kalorienzählen als Vorsorgetechnik in den USA des frühen 20. Jahrhunderts, in: Nicolai Hannig/Malte Thießen (Hrsg.), *Vorsorgen in der Moderne*, Berlin-Boston 2017, S. 213–232.

Dies., No Chocolate Creams. Subjektivierung und die Klassenpolitik der Kalorie in den USA der Progressive Era, in: Veronika Settele/Norman Aselmeyer (Hrsg.), *Geschichte des Nicht-Essens. Verzicht, Vermeidung und Verweigerung in der Moderne*, Berlin-Boston 2018, S. 295–322.

Dies., Women Are Cooler. On the Feminization of Fat, in: *Food, Fatness and Fitness. Critical Perspectives*, Blogbeitrag vom 1.2.2018, <https://foodfatnessfitness.com/2018/02/01/women-cooler-feminization-fat/>, eingesehen 10.7.2023

Dies., Work, burn, eat. Abilities of calorimetric bodies in the USA (1890–1930), in: *Rethinking History* 23 (2019), Heft 2, S. 189–209.

Marschik, Matthias/Duchkowitsch, Wolfgang/Biron, Bettina, Historische „Frauenzeitschriften“. Von der Lektüre für Frauen zur Frauenbewegungspresse, in: Johanna Dorer/Brigitte Geiger u. a. (Hrsg.), *Handbuch Medien und Geschlecht. Perspektiven und Befunde der feministischen Kommunikations- und Medienforschung*, Wiesbaden 2023, S. 395–409.

Rabensteiner, Alexandra, Der Kampf um das tägliche Brot. Frauen im Ersten Weltkrieg, in: *historia.scribere* 6 (2014), S. 541–575.

Ramsbrock, Annelie, *The Science of Beauty. Culture and Cosmetics in Modern Germany (1750–1930)*, New York 2015.

Rettenwander, Matthias, *Stilles Heldentum? Wirtschafts- und Sozialgeschichte Tirols im Ersten Weltkrieg (Tirol im Ersten Weltkrieg. Politik, Wirtschaft und Gesellschaft 2)*, Innsbruck 1997.

Rigler, Edith, *Frauenleitbild und Frauenarbeit in Österreich vom ausgehenden 19. Jahrhundert bis zum Zweiten Weltkrieg*, Wien 1976.

Rückert-John, Jana/John, René, Geschlecht gegessen. Die Bedeutung der Geschlechterperspektive für die Ernährungsforschung, in: Angela Häußler/Christine Küster u. a. (Hrsg.), *Care und die Wissenschaft vom Haushalt. Aktuelle Perspektiven der Haushaltswissenschaft*, Wiesbaden 2018, S. 47–69.

Settele, Veronika/Aselmeyer, Norman, Nicht-Essen. Gesundheit, Ernährung und Gesellschaft seit 1850, in: dies. (Hrsg.), *Geschichte des Nicht-Essens. Verzicht, Vermeidung und Verweigerung in der Moderne*, Berlin-Boston 2018, S. 7–38.

Solovay, Sondra/Rothblum, Esther, Introduction, in: Esther Rothblum/Sondra Solovay (Hrsg.), *The Fat Studies Reader*, New York 2009, S. 1–7.

Spiekermann, Uwe, Korpulenz und Tod. Das Schlankheitspräparat Antipositin im Kontext, in: Uwe Spiekermann, Blogbeitrag vom 31.1.2021, <https://uwe-spiekermann.com/2021/01/31/korpulenz-und-tod-das-schlankheitspraparantipositin-im-kontext/>, eingesehen 10.7.2023.

Ders., Ordnungsträume. Zur Geschichte der Ernährungsempfehlungen im 19. und 20. Jahrhundert, in: Matthias Schwarz (Hrsg.), *Fleisch oder Nudeln Ernährungsempfehlungen auf Schlingerkurs?*, Kassel 2005, S. 103–117.

Ders., Science, Fruits, and Vegetables. A Case Study on the Interaction of Knowledge and Consumption in Nineteenth- and Twentieth-Century Germany, in: Hartmut Berghoff/Uwe Spiekermann (Hrsg.), *Decoding Modern Consumer Societies*, New York 2012, S. 229–248.

Strings, Sabrina, *Fearing the black body. The racial origins of fat phobia*, New York 2019.

Vester, Katharina, Regime Change. Gender, Class, and the Invention of Dieting in Post-Bellum America, in: *Journal of Social History* 44 (2010), Heft 1, S. 39–70.

Tschorn, Kathrin, Was ist Diätkultur? Eine Definition, in: Marshmallow Mädchen, Blogbeitrag o. D., <https://marshmallow-maedchen.de/blog/was-ist-diaetkultur-definition/>, eingesehen 10.7.2023.

**Katharina Föger** hat Geschichte (BA) und Lehramt Deutsch und Geschichte, Sozialkunde und Politische Bildung in Innsbruck, Prag und Lodz studiert. [Katharina.Foeger@uibk.ac.at](mailto:Katharina.Foeger@uibk.ac.at)

### **Zitation dieses Beitrages**

Katharina Föger, „Daß Korpulenz eine Last ist, welche das Dasein verbittert, [...], weiß jeder Korpulente selbst, wenn er es auch nicht sagt.“ Diätkulturen um 1900 zwischen Stigmatisierung und Subjektivierung, in: *historia.scribere* 16 (2024), S. 9–31, <http://historia.scribere.at>, eingesehen 18.6.2024 (=aktuelles Datum).