



# LEBEN BESSER!

Auf der Suche  
nach dem idealen Leben

Begleitpublikation zur Ausstellung «Lebe besser! Auf der Suche nach dem idealen Leben» im Bernischen Historischen Museum (13.2.2020–5.7.2020)

**Bernisches Historisches Museum**  
Musée d'Histoire de Berne

**UNI  
FR**  
■

UNIVERSITÉ DE FRIBOURG  
UNIVERSITÄT FREIBURG

Ausstellungspartner:

**FN-SNF**

SCHWEIZERISCHER NATIONALFONDS  
ZUR FÖRDERUNG DER WISSENSCHAFTLICHEN FORSCHUNG

STIFTUNG  
**vinetum**  
tibits

*eigenART*

Edition eigenART,  
Verlag X-Time, Bern, 2020  
www.edition-eigenart.ch

**ISBN 3-909990-33-9**

Gestaltung: Luca Hostettler

**5 Vorwort**  
Damir Skenderovic/Jakob Messerli

**9 Spuren der Lebensreformbewegung  
bis in die Gegenwart**  
Eva Locher

**13 Wege aus der Krise:  
Lebensreform als Selbstreform**  
Andreas Schwab

**17 Die Schweizer Lebensreform-  
bewegung: Anleitungen für  
ein «besseres Leben»**  
Stefan Rindlisbacher

**30 Autorin und Autoren**

**31 Weiterführende Literatur**

## Vorwort

«Lebe besser!», so lautet der Appell und Mahnruf der Lebensreformbewegung, in der Schweiz wie auch in anderen europäischen Ländern. Er ist eine kategorische Aufforderung an die Menschen, sich zu verändern. Er ist auch eine Bekundung von Unmut über herrschende Zustände und eine Warnung vor drohenden Gefahren. Im späten 19. Jahrhundert drücken die Lebensreformerinnen und Lebensreformer damit ihr Unwohlsein mit der verstärkten Industrialisierung, Technisierung und Urbanisierung aus, ihr Unbehagen mit dem beschleunigten Rhythmus des Alltags und der Globalisierung der Welt. Später fügen sich Missfallen an der Wachstums- und Konsumgesellschaft, Sorgen um Umweltverschmutzung und Klimawandel hinzu. Konstant bleibt die Krisenempfindung, die zuweilen in Katastrophenszenarien und Endzeitstimmungen mündet, vor allem aber zur Suche nach einem idealen Leben, nach der Verbesserung der Lebensweisen antreibt.

Obschon sich die Krisendeutungen auf die gesamte Gesellschaft, gar auf den ganzen Planeten beziehen, richtet sich der lebensreformerische Aufruf zur Veränderung an den Einzelnen. Wenn jeder Mensch seine persönliche Lebensweise ändere, finde letztlich auch gesellschaftlicher Wandel statt, so die Überzeugung der Lebensreformer und Lebensreformerinnen. Nicht soziale Gleichheits- und Gerechtigkeitsideale, emanzipatorische

und partizipatorische Ansprüche stehen im Mittelpunkt, vielmehr geht es um die individuelle Selbstgestaltung und das eigene Wohlbefinden. «Lebe besser!» ist ein Appell an die Selbstverantwortung, ein Bekenntnis zur Selbstermächtigung. Jeder Einzelne ist der Schmied seines eigenen Glückes, wie oft zu hören ist. Es erstaunt denn auch wenig, dass im Zuge der forcierten Neoliberalisierung der postindustriellen Gesellschaft und der damit verbundenen individualisierten Ungleichheit seit den 1970er-Jahren lebensreformerisch inspirierte Praktiken der Persönlichkeitsbildung und Selbstoptimierung einen Boom erleben.

Sozial ist die Lebensreform zu Beginn vor allem im bürgerlichen Milieu der Schweiz verortet. Sie spricht hauptsächlich besser situierte Bevölkerungskreise an. Lange Zeit können nur jene ostentativ auf Fleisch verzichten, sich vegetarisch ernähren, die sich überhaupt Fleischgerichte zu leisten vermögen. Noch heute sind Bioprodukte, Vollwertkost und Naturheilpraktiken nicht für alle erschwinglich. Zur Lebensreform als Selbstreform gehört auch die intensive Arbeit am eigenen Körper. Natürlichkeit, Schönheit und Fitness werden als lebensreformerische Leitmotive propagiert. Gesund, schlank und leistungsfähig soll der Körper sein, ganz im Sinne des heutigen Körper- und Fitnesskults. Auf Fleisch, Alkohol und Tabak soll verzichtet werden, was auch dem aktuellen Verständnis eines gesundheitsbewussten, enthaltsamen Lebens entspricht. Nicht selten basieren solche Vorstellungen vom gesunden, fitten Menschen auf sozialdarwinistischen Ansichten und dienen in der Vergangenheit dazu, eugenische Massnahmen zu begründen.

Bemerkenswert ist schliesslich, dass die weltweit herumreisenden Schweizer Lebensreformer zur europäischen Kolonialgeschichte gehören. Ihre Zivilisationskritik und ihre Suche nach naturnahen, idealen Lebens- und Gesellschaftsformen bringt sie dazu, romantisierend und exotisierend über aussereuropäische Bevölkerungen zu berichten und damit zur kolonialen Imaginationswelt beizutragen, was wiederum auf das Selbstbild der Lebensreformer und Lebensreformerinnen einwirkt (z.B. indem sie sich als «Naturmenschen» inszenieren).

Solche Ambivalenzen und Schattenseiten kennzeichnen die Geschichte der Lebensreformbewegung in der Schweiz, die bisher wenig Beachtung gefunden hat. Dank einem mehrjährigen Forschungsprojekt am Departement für Zeitgeschichte der Universität Freiburg, das der Schweizerische Nationalfonds (SNF) unterstützt hat, liegen nun erstmals umfassende historische Erkenntnisse vor, die nicht nur die ausserordentliche Bedeutung der Schweiz für die transnationale Lebensreformbewegung aufzeigen, sondern auch auf die auffallenden Kontinuitäten lebensreformerischer Ideen und Praktiken im 20. Jahrhundert hinweisen.

Das Bernische Historische Museum befasst sich seit einigen Jahren in seinen Ausstellungen vermehrt mit Themen der Zeitgeschichte und mit Gegenwartsfragen. Die universitäre Forschung dagegen hat den Anspruch, ihre Erkenntnisse einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Vor diesem Hintergrund beschlossen das Bernische Historische Museum und das Departement für Zeitgeschichte der Universität Freiburg, die Ergebnisse aus dem Forschungsprojekt zur Geschichte der Lebensreformbewegung in der Schweiz gemeinsam im populären Medium einer Ausstellung einem breiten Publikum zu präsentieren. Dieses Anliegen wurde durch den SNF im Rahmen eines Agora-Projektes finanziell unterstützt. Beide Institutionen haben dabei ihre je spezifischen Kompetenzen eingebracht. Das Resultat ist die Ausstellung «Lebe besser! Auf der Suche nach dem idealen Leben», die vom 13. Februar bis zum 5. Juli 2020 im Bernischen Historischen Museum zu sehen ist.

*Damir Skenderovic*  
*Professor für Zeitgeschichte an der Universität Freiburg*

*Jakob Messerli*  
*Direktor des Bernischen Historischen Museums*

# Spuren der Lebensreformbewegung bis in die Gegenwart

Eva Locher

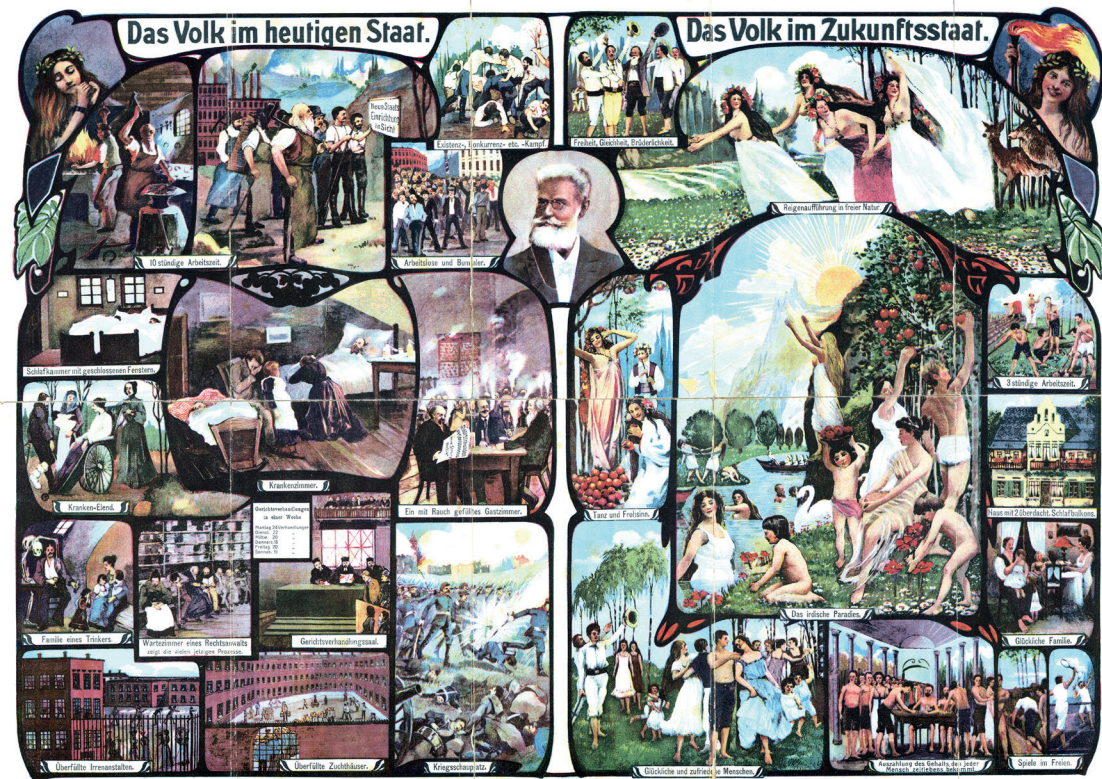
Wir integrieren in unseren Alltag verschiedene Elemente, welche auf die Lebensreformbewegung zurückgehen – ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Welche Spuren hat die Lebensreformbewegung in unserer Gegenwart hinterlassen? Was ist aus ihren Ideen geworden? Und warum beurteilen wir sie auch äusserst ambivalent?

Vegetarismus und Veganismus sind heute populär, viele junge Leute bemühen sich um eine ökologisch nachhaltige Lebensweise und erachten die Abwendung einer Klimakatastrophe für dringlich, alternativmedizinische Verfahren sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und nicht wenige arbeiten in Fitnessstudios unermüdlich an ihrem Körper. Aber wem ist bewusst, dass diese Bestrebungen und Praktiken bereits in der Lebensreformbewegung des ausgehenden 19. Jahrhunderts populär waren? Während Reformerrinnen und Reformer die gesunde Ernährung, natürliche Heilmethoden und Körperideale, die um Gesundheit, Natürlichkeit und Schönheit kreisen, damals auf ihre Agenda setzen, verbreiten sie diese Praktiken und Leitbilder danach während des gesamten 20. Jahrhunderts in der Gesellschaft.

Die Lebensreformbewegung ist also ein historischer Gegenstand mit direkter Reichweite bis in die Gegenwart. Noch heute existieren in der Schweiz reformerische Vereine wie der FKK-Verein «Organisation von Naturisten in der Schweiz», der seinen Prinzipien aus der Gründungszeit in den 1920er-Jahren mehrheitlich treu geblieben ist. Auch einzelne ursprünglich lebensreformersche Zeitschriften erscheinen unter neuen Namen, zum Beispiel «bisch zwäg», bis in die jüngste Zeit. Allerdings ist der Begriff «Lebensreform» allmählich in Vergessenheit geraten: Ähnliche Praktiken, wie sie die Reformerrinnen und Reformerr propagiert haben, fungieren heute unter neuen Schlagworten wie «Achtsamkeit», «Naturverbundenheit», «Fitness» oder «Gesundheitsprävention».

Die Natur repräsentiert das wichtigste lebensreformersche Leitbild. Sie dient als Handlungsmaxime für eine «naturgemässe» und «harmonische» Lebensweise. Bereits in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts weisen die Lebensreformerr und -reformerrinnen mit ihrer Kritik an der «Entfremdung des Menschen von der Natur» darauf hin, dass die Zerstörung der Natur sowohl den Pflanzen und Tieren als auch den Menschen die Lebensgrundlage entziehe und Umweltkatastrophen bevorstünden. Sie engagieren sich deshalb von Anfang an in der Naturschutzbewegung und setzen sich seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts intensiv dafür ein, den Wunsch nach einem ökologischen Leben zu verwirklichen. Dazu gehört nicht nur der Kampf gegen die Atomenergie, sondern auch die Förderung des biologischen Landbaus.

Die Lebensreformbewegung kann wegen ihres frühen Engagements für den Umweltschutz auch als Vorläuferin grün-alternativer Bewegungen gesehen werden. Sie gibt hinsichtlich eines ökologisch nachhaltigen Lebensstils gegenkulturellen Akteuren in den 1970er-Jahren wichtige Impulse. Gleichzeitig erlaubt sie jedoch nicht nur links stehenden Alternativen Anknüpfungsmöglichkeiten. Reformerr bedienen sich vielmehr auch der Argumente der ökologischen Neuen Rechten, wenn sie beispielsweise Bevölkerungswachstum und Migration als Grund



für Umweltzerstörung sehen. Gerade am Naturideal zeigt sich, dass die Lebensreformbewegung politisch schwer zu verorten ist und dass sie ambivalente Kooperationen zulässt. Als übergeordnetes Ziel der Lebensreformbewegung steht die Gesundheit – ein Idealzustand von Körper, Geist und Seele im «Einklang mit den Naturgesetzen». Die «naturgemässe» Lebensweise soll Krankheiten vorbeugen, bekämpfen und heilen. Viele lebensreformersche Konzepte und Praktiken richten sich direkt oder indirekt an den menschlichen Körper. Mit der Umstellung der Ernährung, dem Verzicht auf «Genuss- und Reizmittel», der Gesundheitsbehandlung und den sportlichen Aktivitäten streben die Reformerr und Reformerrinnen nach einem gesunden und schönen Körper, den insbesondere die Freikörperkultur idealisiert und überhöht. Die lebensreformerschen Gesundheitsvorstellungen und Körperkonzepte sind stark normativ geprägt. Reformzeitschriften, Bücher und Kurse vermitteln der Anhängerschaft, wie sie ihren

Eduard Bilz, «Das Volk im Zukunftsstaat», 1904.

Alltag auszugestalten, welchen Idealen sie nachzueifern und an welchem engen Normenset sie sich zu orientieren hat. Gerade das Streben nach einer bestmöglichen Gesundheit und einem Idealkörper bietet ein Einfallstor für eugenische und rassistische Vorstellungen. Zahlreiche Reformer und Reformerrinnen verbreiten solche Ideen mit dem Ziel der «Höherentwicklung» und der Überwindung der «Degeneration» des Menschen. Solche Forderungen nach *human enhancement* appellieren an die Selbstverantwortung jedes Individuums, beziehen sich aber immer auch auf übergeordnete Grössen wie das «Volk». Die Lebensreformbewegung trägt dadurch dazu bei, breite Bevölkerungsschichten für eugenische Ideen empfänglich zu machen.

Die richtige Ernährung – möglichst knapp und möglichst naturbelassen, vegetarisch sowie ohne Alkohol und Nikotin – gehört zu den Kernelementen der Lebensreformbewegung. Sie kritisiert die industrielle Nahrungsmittelproduktion und den Massenkonsum. Es entstehen vegetarische Restaurants und Reformhäuser, die sich auf bestimmte Produkte wie Vollkorngetreide, Sojaerzeugnisse oder natürliche Kosmetika spezialisieren. Gleichzeitig erzeugen die reformerische Abgrenzung vom konventionellen Markt, die ihr inhärente Konsumkritik und ihr Anspruch, auf Fleisch, Alkohol und Tabak zu verzichten, neue Konsumbedürfnisse. In der Folge stellt die Reformwarenindustrie eigene kapitalistische Konsuminfrastrukturen zur Verfügung und folgt kommerziellen Marktlogiken. So ist die Lebensreformbewegung trotz des ihr zugeschriebenen Antimodernismus als Teil der Moderne zu sehen. Sie prägt mit ihren Produktions- und Vertriebsweisen sowie mit ihren Konsummustern den Lebensmittelmarkt, der heute mit Bioprodukten, glutenfreiem Essen und möglichst gesunden Nahrungsmitteln boomt.

## Wege aus der Krise: Lebensreform als Selbstreform

Andreas Schwab

Vor 20000 Menschen beim Brandenburger Tor in Berlin spricht die 16-jährige Greta Thunberg im März 2019 über den Klimawandel: «Die älteren Generationen haben dabei versagt, sich der grössten Katastrophe zuzuwenden, der sich die Menschheit je gegenüber sah.» Sie fordert die Menschen auf, ihr Verhalten unverzüglich zu ändern und auf die Emission von CO<sub>2</sub> zu verzichten. Denn bislang sei trotz der Proteste der Jugendlichen weltweit noch nichts passiert. In ihrer Rhetorik nimmt die Initiatorin der Schülerstreikbewegung «Fridays for Future» Muster auf, die für die Lebensreformbewegung typisch sind, nämlich das Bewusstsein, in einer krisenhaften Zeit zu leben und sie mit einer individuellen Verhaltensänderung zu überwinden. So lassen sich die Klimaproteste der Jugendlichen 2019 mit ihren Katastrophenszenarien der schmelzenden Gletscher und Polkappen durchaus in Analogie zu Sorgen von Lebensreformern Anfang des 20. Jahrhunderts setzen.

Emblematisch hat Gusto Gräser in seinem Gemälde «Der Liebe Macht» (1899) diesem lebensreformerischen Grundgefühl einen Ausdruck gegeben. Auf der rechten Seite des Gemäldes ist eine Zivilisation in Flammen zu erkennen, die bereits zahlreiche Tote gefordert hat. Die Menschheit, vertreten durch ein nacktes Paar, kann jedoch durch Umkehr zu einer natürlichen, gesunden Lebensweise in ein neues Paradies gelangen.



Nicht zufällig ist dieses Bild entgegen der traditionellen Lese- richtung von rechts nach links zu lesen. Die utopische Welt ist durch eine absolute Harmonie von Mensch, Tier und Natur gekennzeichnet.

Über das gesamte 20. Jahrhundert hinweg setzen sich lebens- reformerische Akteure immer wieder mit zeitspezifischen Problemen auseinander: In den ersten Jahrzehnten prägt die Kritik an Industrialisierung, Technisierung, Militarisierung und Urbanisierung die Themen der Lebensreformbewegung. Der einflussreiche konservative Architekt und spätere völki- sche Heimatschützer und NSDAP-Reichstagsabgeordnete Paul Schultze-Naumburg veröffentlicht 1906 einen Artikel mit dem bezeichnenden Titel «Die Grossstadtkrankheit» in der Zeitschrift «Der Kunstwart». In ihm kritisiert er die unerträglichen hygienischen Verhältnisse in den Grossstädten und die «rasende Geschwindigkeit», die in ihnen herrscht. Damit gera- ten einige Exponenten der Lebensreformbewegung in völki- sches Fahrwasser, etwa indem sie ihre Grossstadtkritik mit antisemitischen Stereotypen verbinden.

In der Nachkriegszeit ab 1945 bieten Wirtschaftswachstum, Aufstieg der Konsumgesellschaft und drohende Umwelt-

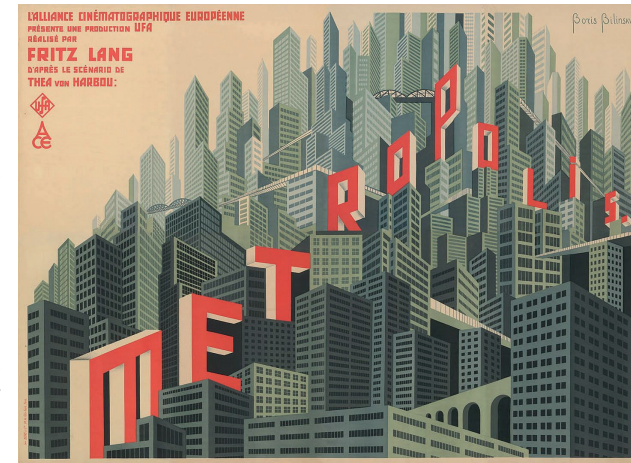
Das Bild des Monte-Verità-Mitbegründers Gusto Gräser «Der Liebe Macht» (1899) zeigt den Weg aus der Industriegesellschaft in eine idyllische Natur.

katastrophen neue Anlässe für ein Krisen- und Katastrophen- bewusstsein. Insbesondere die Verseuchung der Umwelt, die krank machende Luftverschmutzung, die Vergiftung der Nah- rungsmittel, die Zubetonierung der Landschaft und die Gefah- ren der Atomenergie werden angeprangert. 1972 veröffentlicht der einflussreiche Club of Rome einen Bericht, der diese Sor- gen aufnimmt: «Wenn die gegenwärtige Zunahme der Weltbe- völkerung, der Industrialisierung, der Umweltverschmutzung, der Nahrungsmittelproduktion und der Ausbeutung von natür- lichen Rohstoffen unverändert anhält, werden die absoluten Wachstumsgrenzen auf der Erde im Laufe der nächsten hun- dert Jahre erreicht.»

Doch die Sorgen beziehen sich nie einzig auf die gesellschaft- lichen Umstände. Der Mensch als Individuum sei ebenfalls davon betroffen, er würde unter Entfremdung leiden und hätte

Angst vor beruflicher und famili-ärer Orientierungslosigkeit. Die althergebrachten Werte gelten als überholt. In einem Artikel der schweizerischen FKK-Zeit- schrift «Die neue Zeit» steht 1969: «Die gewaltigen Fort- schritte in Technik und Wohl- stand haben den Menschen des 20. Jahrhunderts seinem natür- lichen Milieu weiter entfremdet. Heute ist der Mensch bewusst oder unbewusst Sklave seiner «Überzivilisation» und der damit verbundenen gesundheitlichen Schäden geworden.»

Auch die individuellen Krisensymptome verändern sich im Laufe der Zeit: Während um 1900 die «Nervosität» von Arbeit- nehmenden als Problem gilt und viele sich deswegen in spezi- alisierten Kliniken (z.B. in der Klinik «Lebendige Kraft» von Max Bircher-Benner) behandeln lassen, ist es heute – ein ebenso



Plakat für den Film «Metropolis» von Fritz Lang, 1927.



rettet den Wald  
sauvez la forêt  
salvate il bosco  
salvai il god  
save our woods



unscharfer Begriff – das «Burnout». Auch Krankheiten, die mit der Überforderung in einer immer unübersichtlicher scheinenden Gesellschaft in Zusammenhang stehen, nehmen an Bedeutung zu.

Die Lebensreformbewegung ist eine Antwort auf solche Krisenempfindungen, ob sie im Einzelfall nun auf realen Tatsachen beruhen oder nicht. Der Weg, der aus der Krise führen soll, ist jedoch immer ein individueller. Das bedeutet, dass gemäss dem Credo der Lebensreform die Selbstreform der Gesellschaftsreform immer vorausgeht. In ihrer Gesamtheit erscheint die Lebensreform als eine

Reaktion auf die Moderne, die mit einer vielfältigen Änderung der Lebenswelten von Protagonisten einhergeht. Daher werden die Utopien, die in einer «Rückkehr zur Natur» ihren Ausdruck finden, immer mit vielfältigen Praktiken verknüpft, die alle einzeln für sich angehen sollen. Diese gehören seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert zum Repertoire der Antworten auf die sich beschleunigende moderne Welt.

## Die Schweizer Lebensreformbewegung: Anleitungen für ein «besseres Leben»

Stefan Rindlisbacher

### **Kehre zur Natur zurück!**

Mit dem Beginn der Industrialisierung im 19. Jahrhundert greifen die Menschen immer stärker in die Natur ein. Sie legen Sümpfe trocken, roden Wälder und leiten Flüsse um. Neuartige Maschinen und der Einsatz fossiler Brennstoffe wie Kohle und Öl setzen gigantische Produktionskräfte frei. Nicht nur die Industriegebiete und Landwirtschaftsflächen breiten sich immer stärker aus, auch die Städte verdoppeln, verdreifachen ihre Bevölkerungszahl innert weniger Jahrzehnte. Der Alltag in den neuen Metropolen unterscheidet sich jedoch stark vom bäuerlichen Leben auf dem Land. Die Menschen arbeiten in Fabriken und Büros, nicht mehr draussen auf dem Feld. Anstatt eigene Lebensmittel anzubauen und sich selbst zu versorgen, kaufen sie industriell hergestellte Nahrungsmittel und Konsumgüter. Im 20. Jahrhundert nimmt nicht nur dieser Massenkonsum kontinuierlich zu, sondern auch die individuelle Mobilität steigt durch die Benutzung von Eisenbahnen, Automobilen und Flugzeugen immer mehr an. Die Schweiz gehört bereits um 1900 zu den am stärksten industrialisierten Ländern der Welt.

Je stärker die Menschen in die Natur eingreifen, desto lauter werden die Forderungen nach einem Schutz bedrohter Landschaften, Pflanzen und Tiere. Erste Naturschutzvereine entstehen bereits Mitte des 19. Jahrhunderts. Schon zuvor fordern



Naturphilosophen wie Jean-Jacques Rousseau oder Henry David Thoreau die Rückkehr zu einer «natürlicheren» Lebensweise. Sie kritisieren das moderne Leben in den wachsenden Städten als ungesund und verklären die bäuerlich geprägte Lebensweise auf dem Land als Idealzustand des Menschen. In der Schweiz werden die Alpen als Refugium einer intakten Natur und als urwüchsiges Gesundheitsparadies stilisiert. Im Zeitalter des Kolonialismus werden die Naturideale aber auch auf sogenannte Naturvölker ausserhalb Europas

projiziert, die von den Zivilisationsprozessen unberührt geblieben seien. Die Naturphilosophen tragen damit zum stereotypischen und romantisierenden Blick auf die kolonisierte Welt bei. Die aufkommende Lebensreformbewegung nimmt im Verlauf des 19. Jahrhunderts diese Naturideale und die damit verbundene Zivilisationskritik auf. Sie macht die moderne Lebensweise für sogenannte Zivilisationskrankheiten wie Stoffwechsel- und Herzprobleme, Nervosität oder Krebs verantwortlich. Lebensreformer und Lebensreformerinnen kritisieren den Mangel an Licht und Luft in den engen Stadtwohnungen, die sitzende Tätigkeit in den Büros, künstlich hergestellte Medikamente, die industriell verarbeiteten Nahrungsmittel oder den steigenden Alkohol-, Zucker- und Fleischkonsum. Dagegen propagieren sie eine einfachere, möglichst vegetarische Ernährungsweise, arzneilose Behandlungen und körperliche Betätigungen in der Freizeit wie Sport, Wandern und Bergsteigen.

Lebensreformer und Lebensreformerinnen streben jedoch keine Rückkehr zu einer vorindustriellen oder technologiefeindlichen Gesellschaft an. Vielmehr nutzen sie selbst die Errungenschaften der Moderne, um ihre Ziele zu verfolgen. Sie stützen sich auf die Erkenntnisse naturwissenschaftlicher Disziplinen wie der Ernährungswissenschaft, Evolutionsbiologie oder Physiologie, um ihre Ernährungsratschläge und

Behandlungsmethoden zu legitimieren. Um ihre Forderungen möglichst schnell und weiträumig in der Bevölkerung zu verbreiten, nutzen sie aufkommende Massenmedien wie Zeitschriften, Flugblätter und Radiosendungen. Ebenso reiten sie mit ihren Aktivitäten auf der ersten Welle der Globalisierung: Sie vernetzen sich weit über die Landesgrenzen hinaus, reisen um die Welt, lassen sich in tropischen Kolonien nieder oder verkaufen sogenannte Kolonialwaren wie exotische Früchte in den Reformhäusern. Nicht zuletzt beschleunigen sie die Entstehung der Konsumgesellschaft, indem sie unzählige neue Waren und Dienstleistungen wie Bioprodukte, Reformkleider oder Naturheilmittel auf den Markt bringen und damit ein neues, hochpreisiges Segment im Einzelhandel etablieren.

### **Werde, wer du bist!**

Nicht durch parteipolitische Arbeit, direktdemokratische Initiativen, Demonstrationen oder sogar revolutionäre Umsturzversuche streben die Lebensreformer und Lebensreformerinnen einen gesellschaftlichen Wandel an, sondern mit Aufklärungskampagnen, Erziehungsmassnahmen und individueller Selbstreform. Sie veröffentlichen zahlreiche Bücher und Zeitschriften mit Anleitungen für das bessere Leben. Darin erläutern sie die Vorzüge einer vegetarischen Ernährung, veröffentlichen Rezeptvorschläge oder beschreiben naturheilkundliche Behandlungsmethoden. In kleiner Runde oder in grossen Kursälen debattieren sie über die gesundheitlichen Folgen des Rauchens, indische Atemübungen oder natürliche Düngemethoden. Wer sich vertieft mit lebensreformerischen Praktiken auseinandersetzen will, besucht Abendkurse, Ferienlager oder Volkshochschulen. Dort lernen die Teilnehmenden die Zubereitung schmackhafter Rohkostspeisen, werden mit den Schwierigkeiten des Biolandbaus vertraut gemacht oder vertiefen sich in geheimnisvolle Yogapraktiken. An diesen Veranstaltungen nehmen fast ausschliesslich Menschen aus den bürgerlichen Mittelschichten teil, die über genügend Bildung, Zeit und



Geld verfügen, um sich mit lebensreformerischen Themen zu beschäftigen. Arbeiter und Arbeiterinnen mit niedrigem Einkommen sind kaum vertreten.

Die Lebensreformbewegung versucht insbesondere die heranwachsende Generation für sich zu gewinnen, um ihre Gesundheitspraktiken in der Gesellschaft zu verankern. Bereits im ausgehenden 19. Jahrhundert bilden sich in der Schweiz erste Schüler- und Studentenverbindungen, die sich für einen gesunden, alkohol- und drogenabstinenten Lebensstil einsetzen und körperliche Betätigungen in der Freizeit organisieren. Daraus entsteht 1907 der «Schweizer Wandervogel». Im Unterschied zur gleichzeitig entstehenden Pfadfinderbewegung organisiert diese erste Jugendbewegung der Schweiz ihre Wanderungen, Skiausflüge und Ferienlager weitgehend ohne die Hilfe von Erwachsenen. Die Wandervögel verknüpfen die Gesundheitsideale der Lebensreformbewegung mit einer aktiven Freizeitgestaltung in der Natur. Mit ihren Liedern, Volkstänzen und typischen

Wanderkleidern formen sie eine unverkennbare Jugendkultur, die ein starkes Gemeinschaftsgefühl unter den Jugendlichen erzeugen soll. Im Verlauf des 20. Jahrhunderts bilden sich immer wieder neue Jugendgruppen, die sich mit lebensreformerischen Themen beschäftigen. Insbesondere im Umfeld der 1968er-Bewegung ernähren sich erneut viele Jugendliche vegetarisch, stellen konservative Kleidersitten infrage oder leben mit Gleichgesinnten in Kommunen auf dem Land.

Direkten Einfluss auf die Jugend üben Lebensreformer und Lebensreformerinnen durch alternative Bildungsinstitutionen wie Landerziehungsheime aus. Dort werden die Schüler und Schülerinnen in Internaten auf dem Land unterrichtet. Sie sollten fernab der schädlichen Einflüsse der Zivilisation zu einer gesunden, naturnahen und vernünftigen Lebensweise erzogen werden. Zum Unterricht gehören körperliche Aktivitäten wie Sport, Wanderungen und Gartenarbeit im Freien. Auch eine einfache, zum Teil vegetarische Ernährung mit einem strikten Alkoholverbot ist in vielen Landerziehungsheimen vorgeschrieben. Ebenso sind reformpädagogische Ansätze wie eine partnerschaftliche Beziehung zwischen Lehrpersonen und Schutzbefohlenen oder sogar ein familiäres Zusammenleben in der sogenannten Schulgemeinschaft verbreitet. Zu den bekanntesten Landerziehungsheimen gehören unter anderem die Freie Schulgemeinde Wickersdorf im Thüringer Wald und die Odenwaldschule im hessischen Heppenheim. 1902 wird das erste Landerziehungsheim der Schweiz im Schloss Glarisegg am Bodensee eröffnet. Schon in den 1920er-Jahren kommen Missbrauchsvorwürfe gegen einige Lehrpersonen auf. Der einflussreiche Reformpädagoge Gustav Wyneken wird 1921 wegen sexueller Handlungen mit Kindern zu einem Jahr Gefängnis verurteilt. Der Schweizer Schriftsteller Friedrich Glauser berichtet später über Misshandlungen durch Lehrpersonen in Glarisegg. Trotzdem greift die 1968er-Bewegung ein halbes Jahrhundert später viele reformpädagogische Ansätze der Landerziehungsheime in ihrem Kampf für eine antiautoritäre Erziehung wieder auf.

### Halte dich gesund!

Das übergeordnete Ziel und der zentrale Leitgedanke der Lebensreformbewegung ist das Streben nach Gesundheit. Wer bereits durch die moderne Lebensweise in der Industrie- und Konsumgesellschaft krank geworden ist, soll durch natürliche Behandlungsmethoden wie Kaltwasserbäder, Sonnenlichtkuren, Bewegungstherapien oder verschiedenste Diäten geheilt werden. Die sogenannte Naturheilkunde propagiert die Selbstheilung des Körpers, indem sie anregt, Gifte aus dem Körper zu entfernen oder mit bestimmten Reizen auf die Haut oder die Verdauung das Gleichgewicht im Organismus wiederherzustellen. Einen anderen Ansatz verfolgt die Homöopathie, die Heilmittel nach dem Ähnlichkeitsprinzip verabreicht. Beispielsweise wird gegen Übelkeit ein stark verdünnter Wirkstoff verschrieben, der in hoher Konzentration bei Gesunden ebenfalls Übelkeit hervorruft. Im Verlauf des 20. Jahrhunderts kommen viele weitere Behandlungsmethoden wie die Akupunktur, Chiropraktik oder Ayurveda zum Repertoire der Naturheilmethoden hinzu. Demgegenüber behandelt die wissenschaftliche Schulmedizin Krankheiten gezielt durch Medikamente und Operationen oder beugt ihnen durch Impfungen vor. Während einige Naturheilmethoden wie



Massagen, Entspannungsübungen oder bestimmte Kräutertinkturen heute als Komplementärmedizin anerkannt sind, ist die Wirksamkeit vieler alternativmedizinischer Anwendungen umstritten und wissenschaftlich nicht belegt.

Schon seit dem Mittelalter ist die Schweiz für ihre zahlreichen Heilbäder wie Leukerbad, Pfäfers oder Baden bekannt. Im 19. Jahrhundert breiten sich dann auch die Naturheilmethoden sehr schnell aus. Der Winterthurer Arzt Wilhelm Brunner eröffnet 1839 in Albisbrunn im Kanton Zürich die erste Wasserheilanstalt der Schweiz. Einen anderen Schwerpunkt setzt der deutsche Apotheker Theodor Hahn ab 1854 in seiner Naturheilanstalt «Auf der Waid» in St. Gallen. Er behandelt seine Patienten erstmals mit vegetarischen Diäten. Einen weiteren Ansatz verfolgt der medizinische Laie Arnold Rikli, der seinen Kurgästen das nackte Sonnenbaden als Heilungsmethode verkauft. Die bekannteste Naturheilanstalt der Schweiz eröffnet Max Bircher-Benner 1904 auf dem Zürichberg. Er propagiert in seinem Sanatorium «Lebendige Kraft» für Gutbetuchte eine vegetarische Vollwertkost, viel Bewegung und einen geordneten Tagesablauf. Zu den berühmtesten Gästen gehört Thomas Mann, der sich beim strengen Behandlungsprogramm die Inspiration für seinen «Zauberberg»-Roman holt.

Im ausgehenden 19. Jahrhundert entstehen überall in der Schweiz Naturheilvereine, die sich 1907 zum «Schweizerischen Verband der Naturheilvereine» (heute: «vitaswiss») zusammenschliessen. Bis in die 1950er-Jahre steigt die Mitgliederzahl auf über 10 000 an. Mit ihren Schrebergartenkolonien und Sonnenbädern erreicht die Naturheilbewegung aber noch deutlich mehr Menschen in der Schweiz. Alleine das Sonnenbad des Zürcher Naturheilvereins auf dem Zürichberg besuchen im Jahr 1934 über 53 000 Menschen. Die Besucher und Besucherinnen legen sich auf dem umzäunten Gelände auf dem Zürichberg leicht bekleidet in die Sonne, trainieren an Fitnessgeräten oder betätigen sich sportlich. Mit diesen Freizeitaktivitäten sollten sie ihren Körper abhärten und die Gesundheit stärken, um möglichst nicht mehr krank zu werden.

## Stähle deinen Körper!

Die Sorge um den Körper steht im Mittelpunkt fast aller lebensreformerischen Praktiken. Mit der Umstellung der Ernährung, dem Verzicht auf Genussmittel, den Naturheilbehandlungen oder körperlicher Ertüchtigung durch Wandern, Sonnenbaden und Sport wird der Aufbau und die Erhaltung eines gesunden, fitten und schönen Körpers angestrebt. Viele gesundheitsorientierte Körperpraktiken wie Gymnastik, Yoga, Atemübungen oder Massagen kommen erst mit der Lebensreformbewegung in die Schweiz. Sie werden in Büchern und Zeitschriften oder an Vorträgen oder in praktischen Kursen vorgestellt.

Die Freikörperkulturbewegung macht den menschlichen Körper vollständig sichtbar. Das nackte Baden in Licht und Luft wird nicht mehr nur als Behandlungsmethode für Kranke genutzt, sondern wird zum Instrument einer «neuen Moral» und «Natürlichkeit». Seit den 1920er-Jahren betonen Schweizer FKK-Vordenker wie Eduard Fankhauser und Werner Zimmermann, dass nicht der nackte Körper sexuell aufreizend sei, sondern die modische Kleidung. Möglichst alle Freizeitaktivitäten – ob Sonnenbaden, Schwimmen, Turnen oder sogar Skifahren – sollen deshalb nackt ausgeübt werden. Die Forderung nach einer «natürlichen Nacktheit» lässt sich aber nicht überall durchsetzen. Vor allem nach 1950 verwandeln sich viele FKK-Zeitschriften in Erotikmagazine. Mit dem 1928 gegründeten «Schweizer Lichtbund» (heute: «Organisation von Naturisten in der Schweiz») entsteht in der Schweiz eine der langlebigsten FKK-Organisationen der Welt. In den 1970er-Jahren hat der Verein bereits über 13 000 Mitglieder. Auf dem 1937 eröffneten FKK-Gelände «die neue zeit» in Thielle am Neuenburgersee gelten bis heute lebensreformerische Grundsätze wie Alkohol- und Tabakverbot und vegetarisches Essen.

Die Lebensreformbewegung prägt im 20. Jahrhundert ein neues Körperideal. Das Streben nach Gesundheit und Leistungsfähigkeit manifestiert sich zunehmend in der Forderung nach einem schlanken, durchtrainierten Körper. Wobei es beim männlichen Körper vor allem auf die Stärke und Widerstandsfähigkeit

ankommt, während der weibliche Körper elegant wirken muss und auf seine Gebärfähigkeit reduziert wird. Dadurch werden dualistische Geschlechterstereotype zementiert. Zudem erhöht sich der Druck auf den Einzelnen, ständig am eigenen Körper zu arbeiten und sich zu optimieren. Nicht zufällig treten Essstörungen wie Magersucht und Bulimie im Zusammenhang mit diesen neuen Körperidealen auf. Der Selbstoptimierungsdruck verstärkt sich im Zuge der Fitnessbewegung in den 1980er-Jahren immer mehr und erreicht heute durch Selbstinszenierungen in sozialen Medien einen neuen Höhepunkt.

Einige lebensreformerische Akteure wie die bekannten Schweizer Ärzte Auguste Forel und Gustav von Bunge beginnen im frühen 20. Jahrhundert diese Gesundheitsforderungen auf die gesamte Bevölkerung zu übertragen. Der Staat soll die sogenannte Volksgesundheit durch Aufklärungsarbeit und Präventionskampagnen, aber auch durch Zwangsmassnahmen verbessern. Während die Gesundheit durch grosse Sportanlässe, verbilligte Lebensmittel oder bessere Krankenversorgung gefördert wird, sollen Alkoholiker, Menschen mit einer Behinderung und chronisch Kranke mit Heiratsverboten, Zwangsversorgungen oder sogar durch Sterilisation und Kastration an der Fortpflanzung gehindert werden. Solche Massnahmen basieren auf der sogenannten Eugenik, die in vielen demokratischen Ländern, so auch in der Schweiz, in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts weit verbreitet ist. Gerade in der Schweizer Lebensreformbewegung erhalten eugenische Forderungen viel Unterstützung. Eine grausame Dimension



In der Freikörperkultur wird sogar beim Skifahren auf Kleidung verzichtet.

erreicht der staatlich verordnete Gesundheitszwang im nationalsozialistischen Deutschland, wo hunderttausende Menschen Opfer von eugenischen Massnahmen werden. Max Bircher-Benner unterhält bis in die 1930er-Jahre einen regen Austausch mit einflussreichen Nationalsozialisten. Sein Sohn Ralph Bircher pflegt diese Kontakte sogar nach 1945 weiter und stellt eugenischen Forderungen in seiner Zeitschrift «Wendepunkt» weiterhin eine Plattform zur Verfügung.

### Ernähre dich gesund!

Bis ins 19. Jahrhundert wüthen in der Schweiz immer wieder Hungersnöte. In den ärmeren Bevölkerungsschichten bleibt die Nahrungsmittelversorgung bis in die 1950er-Jahre prekär. Jedoch wird die landwirtschaftliche Produktion durch neue Anbaumethoden, den Einsatz landwirtschaftlicher Maschinen, neuer Düngemittel und Pestizide massiv erhöht. Durch die Intensivierung der Viehwirtschaft und die Industrialisierung der Schlacht- und Molkereibetriebe steigt in der Schweiz insbesondere die Fleisch- und Milchproduktion. Davon profitieren Unternehmen wie Nestlé, Maggi und Cailler, die im ausgehenden 19. Jahrhundert erste Fertigprodukte wie Milchpulver, Fleischextrakt und Schokolade verkaufen. Nicht zuletzt ermöglicht der rasant anwachsende Aussenhandel den Import immer grösserer Mengen an Genussmitteln wie Zucker, Kaffee und Tabak. Diese Entwicklungen führen dazu, dass vor allem in den städtischen Mittel- und Oberschichten seit dem frühen 20. Jahrhundert weniger Getreide und frisches Gemüse, aber dafür mehr Fleisch, Milch, Zucker, Kaffee, Alkohol, Tabak und industriell verarbeitete Produkte konsumiert werden.

In diesen sozialen Milieus beginnt die Lebensreformbewegung die veränderte Ernährungsweise zu kritisieren und macht sie für verschiedenste Erkrankungen verantwortlich. Im ausgehenden 19. Jahrhundert bekämpft sie vor allem den im internationalen Vergleich hohen Alkoholkonsum in der Schweiz. Im Fokus der ersten Vegetarierversammlungen steht der wachsende Fleischverbrauch. Der jährliche Pro-Kopf-Konsum steigt zwischen 1850

und 1950 von ca. 15 kg auf über 50 kg. Neben den gesundheitlichen Argumenten bringen die Vegetarier und Vegetarierinnen auch ethische Bedenken gegen das Töten von Tieren vor und weisen auf die geringeren Kosten pflanzlicher Ernährung hin. Ebenso veröffentlichen sie volkswirtschaftliche Berechnungen, die zeigen, dass auf der gleichen Anbaufläche viel mehr pflanzliche als tierische Kalorien erzeugt werden können. Vor allem nach 1950 führen

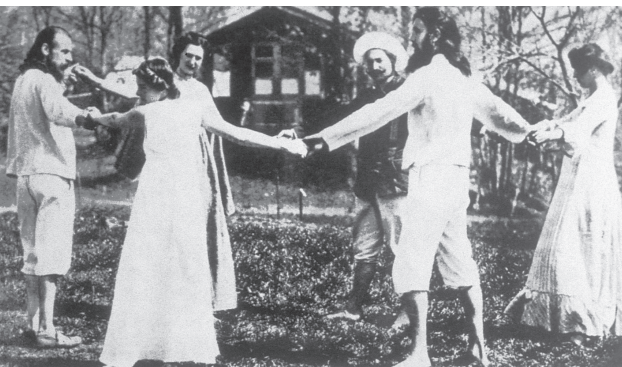
Umweltschutzkreise Argumente gegen die zunehmende Massentierhaltung und die industrielle Landwirtschaft an. In die Kritik gerät insbesondere der steigende Pestizideinsatz. In der Lebensreformbewegung tritt eine ambivalente Haltung zwischen Konsum und Verzicht zutage. Die Kritik am steigenden Fleisch-, Alkohol- und Tabakkonsum, an industriell hergestellten Nahrungsmitteln oder der intensivierten Landwirtschaft fördert nicht nur den Verzicht, sondern erzeugt auch neue Konsumbedürfnisse. Als Ersatz für Wein, Bier und Schnaps propagieren Lebensreformer und Lebensreformerinnen alkoholfreie Getränke wie Fruchtsäfte, Limonaden und Mineralwässer. Gegen das industriell verarbeitete Weissbrot werben sie für eigene Sorten wie Grahambrot, Steinmetzbrot oder Vollkornbrot. Auf die industrialisierte Landwirtschaft reagieren sie mit der Entwicklung des sogenannten Biolandbaus, der auf künstliche Pflanzenschutzmittel verzichtet. Um 1900 entstehen erste Reformhäuser in der Schweiz, in denen eine breite Palette an Nahrungsmitteln, die Gesundheit und Nachhaltigkeit versprechen, zur Auswahl steht. Gleichzeitig breiten sich in allen grossen Städten vegetarische und alkoholfreie Restaurants, Pensionen und Hotels aus. Seit den



1980er-Jahren dringen diese Nischenprodukte zunehmend auf den Massenmarkt vor und gehören heute zu den am schnellsten wachsenden Produktlinien der Schweizer Grossverteiler.

### **Finde Gleichgesinnte!**

Um 1800 leben knapp 10% der Schweizer Bevölkerung in Städten. Nur in Bern, Basel, Zürich und Genf wohnen mehr als 10000 Menschen. Ein Jahrhundert später überschreiten diese Städte



bereits die Marke von 100000 Einwohnern und Einwohnerinnen. Der Ausbau der Infrastruktur hinkt jedoch dem rasanten Wachstum hinterher. Vor allem für Arbeiter und Arbeiterinnen fehlen um 1900 bezahlbare Wohnungen. Aber auch die neuen Mittelschichten können sich oft nur kleine, dunkle Zimmer in eng bebauten Quartieren leisten. Aus verschiedenen sozialen

Milieus und politischen Richtungen kommen deshalb Forderungen nach mehr und besserem Wohnraum auf.

Die Lebensreformbewegung reagiert mit verschiedenen Ansätzen auf die Wohnungsnot. Einerseits setzen sich Lebensreformer und Lebensreformerinnen für den Bau sogenannter Gartenstädte ein. Diese Einfamilienhaussiedlungen an den Stadträndern sollen den urbanen Raum mit dem Landleben verbinden. Dazu erhalten alle Wohnhäuser einen grosszügigen Garten zur Selbstversorgung. Viele dieser Gartenstadtsiedlungen wie das 1919 südlich von Basel gebaute Freidorf Muttenz sind genossenschaftlich aufgebaut. Das Freidorf betreibt ein eigenes Lebensmittelgeschäft und ein alkoholfreies Restaurant, übernimmt Bildungsaufgaben und organisiert kulturelle Anlässe. Zwischenzeitlich gibt es sogar eine eigene Komplementärwährung, die nur in der Siedlung gültig ist.

Einige Lebensreformer und Lebensreformerinnen versuchen sich noch stärker von der Gesellschaft abzuwenden, um ihre Ideale einer natürlichen, gesunden Lebensweise zu verwirklichen. Im Jahr 1900 gründen die deutsche Pianistin Ida Hofmann, der Belgier Henri Oedenkoven und der österreichische Offizier Karl Gräser in Ascona am Lago Maggiore die Vegetarierkolonie Monte Verità. Sie wohnen in selbstgebaute Häusern und versorgen sich mit den Lebensmitteln aus dem eigenen Garten. Um ihre finanzielle Situation zu verbessern, eröffnen sie ein Naturheilsanatorium für Sonnenkuren und vegetarische Diäten. In den Folgejahren entwickelt sich der Monte Verità zu einem internationalen Anziehungspunkt für Intellektuelle, Künstlerinnen und Anarchisten wie Hermann Hesse, Sophie Täuber-Arp und Erich Mühsam. Die Gründungsmitglieder verlassen 1920 Ascona und beginnen ein neues Siedlungsprojekt in Brasilien. Auch andere Lebensreformer und Lebensreformerinnen versuchen im kolonialen Raum ihr Glück zu finden und sind so Teil der Geschichte des europäischen Kolonialismus. Sie bauen in Mittelamerika landwirtschaftliche Betriebe auf, begeben sich auf spirituelle Reisen durch Asien oder lassen sich auf tropischen Inseln nieder, um von Sonnenlicht und Kokosnüssen zu leben. Ähnliche Landkommunen, Aussteigersiedlungen und selbstverwaltete Betriebe entstehen im Verlauf des 20. Jahrhunderts überall auf der Welt. Vor allem im Zuge der 1968er-Bewegung ziehen wieder mehr Menschen aufs Land, um der urbanen Lebensweise in der Konsumgesellschaft zu entfliehen. Unter anderem verbringen zwischen 1971 und 1973 bis zu 1000 Jugendliche den Sommer in den Walliser Alpen, um sich mit der Natur verbunden zu fühlen. Die sogenannten Bärglütli leben in einfachen Zelten, tragen nur wenig Kleidung und ernähren sich vegetarisch. Sie erhalten tatkräftige Unterstützung durch Lebensreformer und Lebensreformerinnen der ersten Generation. Die Jugendlichen erhalten Einblicke in die Ernährungsreform, den Biolandbau oder die Naturheilkunde und führen in der Folge die seit dem 19. Jahrhundert praktizierte Lebensreform unter anderer Bezeichnung fort.

## Autorin und Autoren

**Eva Locher**, Historikerin M.A. In der öffentlichen Verwaltung, bei NGOs und in Museen für verschiedene Projekte verantwortlich. Seit 2014 Lehrbeauftragte am Departement für Zeitgeschichte an der Universität Freiburg; Dissertation zur Lebensreformbewegung in der Schweiz im Zeitraum von 1950 bis 1980 im Rahmen des SNF-Forschungsprojekts «Die Lebensreformbewegung in der Schweiz im 20. Jahrhundert». Kuratorin der Ausstellung «Lebe besser! Auf der Suche nach dem idealen Leben» im Bernischen Historischen Museum.

**Stefan Rindlisbacher**, Historiker M.A. Seit 2014 Diplomassistent, Lehrbeauftragter und Doktorand am Departement für Zeitgeschichte an der Universität Freiburg; Dissertation zur Lebensreformbewegung in der Schweiz im Zeitraum von 1850 bis 1950 im Rahmen des SNF-Forschungsprojekts «Die Lebensreformbewegung in der Schweiz im 20. Jahrhundert». Kurator der Ausstellung «Lebe besser! Auf der Suche nach dem idealen Leben» im Bernischen Historischen Museum.

**Andreas Schwab**, Historiker Dr. phil. Seine Dissertation «Monte Verità – Sanatorium der Sehnsucht» ist 2003 erschienen. 2013 erschien «Landkooperativen Longomaï. Pioniere einer gelebten Utopie» (Rotpunkt-Verlag Zürich). Er kuratierte zahlreiche Ausstellungen, u.a. «Die 68er. Kurzer Sommer – lange Wirkung» im Historischen Museum Frankfurt am Main (2008), «Die Utopie der Widerspenstigen. 40 Jahre Longomaï» (2013) und war Projektleiter der neuen Dauerausstellung auf dem Monte Verità (2017). Seit 2017 Lehrbeauftragter für Public History am Departement für Zeitgeschichte an der Universität Freiburg. Kurator der Ausstellung «Lebe besser! Auf der Suche nach dem idealen Leben» im Bernischen Historischen Museum.

## Weiterführende Literatur

Eva Barlösius, Naturgemässe Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende, Frankfurt, New York 1997.

Arnaud Baubérot, Histoire du naturisme. Le mythe du retour à la nature, Rennes 2004.

Kai Buchholz et al. (Hg.), Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900, 2 Bde., Darmstadt 2001.

Marc Cluet; Catherine Repussard (Hg.), «Lebensreform». Die soziale Dynamik der politischen Ohnmacht = la dynamique sociale de l'impuissance politique, Tübingen 2013.

Florentine Fritzen, Gesünder leben. Die Lebensreformbewegung im 20. Jahrhundert, Stuttgart 2006.

Diethard Kerbs; Jürgen Reulecke (Hg.), Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880–1933, Wuppertal 1998.

Wolfgang Krabbe, Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform. Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode, Göttingen 1974.

Eva Locher, Wider den «Irrsinn in der Welt». Die Lebensreform in der Nachkriegsschweiz, Dissertation Universität Freiburg 2019.

Kaj Noschis, Monte Verità. Ascona et le génie du lieu, Lausanne 2011.

Stefan Rindlisbacher, Die Lebensreform in der Schweiz (1850–1950), Dissertation Universität Freiburg, erscheint 2021.

Andreas Schwab, Monte Verità. Sanatorium der Sehnsucht, Zürich 2003.

Detlef Siegfried; David Templin (Hg.), Lebensreform um 1900 und Alternativmilieu um 1980. Kontinuitäten und Brüche in Milieus der gesellschaftlichen Selbstreflexion im frühen und späten 20. Jahrhundert, Göttingen 2019.

Corinna Treitel, Eating Nature in Modern Germany. Food, Agriculture, and Environment, c. 1870 to 2000, Cambridge 2017.

Bernd Wedemeyer-Kolwe, Aufbruch. Die Lebensreform in Deutschland, Darmstadt 2017.

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

### Bildnachweise

Titelbild:  
Sigurd Leeder in Ascona, 1925.  
(Foto Roland Opitz)  
S. 11, 15, 18: Wikimedia Commons  
S. 14, 28: Fondazione Monte Verità, Ascona  
S. 16, 20: Schweizerisches Sozialarchiv, Zürich  
S. 22: Archiv für Medizingeschichte, Zürich  
S. 25: Die neue Zeit, Jg. 2, Heft 2, 1929, S. 28  
S. 27: Volksgesundheit, Jg. 63, Heft 2, 1970, S. 15





# Auf der Suche nach dem idealen Leben

Vor hundert Jahren streben in der Schweiz immer mehr Menschen einen gesunden Lebensstil an, der sich an der Natur orientiert. Sie achten auf die Ernährung, verzichten auf Alkohol und trainieren ihren Körper. Es entstehen Naturheilanstalten, vegetarische Restaurants und Reformhäuser. Die Begleitbroschüre zur Ausstellung «Lebe besser! Auf der Suche nach dem idealen Leben» beleuchtet diese Entwicklungen, die im Verlauf des 20. Jahrhunderts Gesellschaft, Wirtschaft und Politik prägen und bis heute einen grossen Einfluss auf unser tägliches Leben haben.

ISBN 3-909990-33-9

*eigen*ART