# "Sich bei Gemüse und Obst amüsieren und in Wasser toastieren"? : lebensreformerischer Vegetarismus in Zürich

Autor(en): **Niederhauser, Rebecca**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizerisches Archiv für Volkskunde = Archives suisses des traditions populaires**

Band (Jahr): **107 (2011)**

Heft 1

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-154337

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

Schweizerisches Archiv für Volkskunde 107 (2011), 001–034

# «Sich bei Gemüse und Obst amüsieren und in Wasser toastieren»[1]?

## Lebensreformerischer Vegetarismus in Zürich

Rebecca Niederhauser

*Abstract:*
In der bürgerlichen Moderne des 19. Jahrhunderts entwickelt sich ein Ernährungsdiskurs, der das Fleisch ins Zentrum der Sorge um sich stellt. Diese Symbolik des Fleisches macht sich der Vegetarismus in ihrer Reziprozität zu Nutze. Als Teil der Lebensreformbewegung bietet der freiwillige Fleischverzicht eine dem bürgerlichen Diskurs inhaltlich zwar konträre, intentional aber kongruente Körpertechnik der Reizkontrolle an. Er ist eine innerbürgerliche Distinktion mit alternativen Identitätsangeboten. Am Beispiel des lebensreformerischen Vegetarismus in Zürich fragt der Artikel nach Inhalten, Zielen und Trägern der modifizierten Adaption des bürgerlichen Diskurses und zeigt die Konstruktion der vegetarischen Alternative auf. Gefragt wird dabei nach der alternativen Moderne der Vegetarier, nach Legitimationen des Fleischverzichts, nach der alltäglichen Umsetzung des Vegetarismus, nach dem Lebensstil und schliesslich nach der Ausdifferenzierung einer eigenen Öffentlichkeit. Im Zentrum der Argumentation stehen Quellen-Schnipsel der *Vegetarischen Gesellschaft Zürich* mit ihrem Präsidenten Friedrich Fellenberg-Egli.

«Da ging ich ins Dorf hinunter, setzte mich in eine solide Osteria, liess mir ein Beefsteak geben, trank einen halben Liter Wein dazu und rauchte eine grosse, dicke Zigarre. Nie hat mir eine Mahlzeit so geschmeckt, nie mich eine so gekräftigt und dem Leben gewonnen.»[2] Erich Mühsams Fazit nach seinem bloss zweiwöchigen Aufenthalt im vegetarischen Sanatorium von Henri Oedenkoven, das er zynisch «Salatorium»[3] tauft, findet sich in unzähligen Anekdoten um 1900 wieder. Der Vegetarismus wird belächelt und als gesundheitsschädigend betrachtet. So lässt es sich auch die *Zürcher Zeitung* 1883 nicht verkneifen, den Zürcher Vegetarier-Kongress spitzzüngig zu kommentieren: «[Im] Knopfloch [...] der Zürcher Vergetarianer [frühe Bezeichnung für Vegetarier, d. V.] strahlte eine enorme hochrothe Schleife – hochroth, von der Farbe des Blutes, welches Versehen! Warum nicht lieber grün von der Farbe des Kohls, den man oft isst und von dem man beinahe immer spricht?»[4]

In diesem Sinne widmet *Meyers kleines Konversationslexikon* 1909 einen grossen Teil des Artikels *Vegetarismus* der Kritik und der Warnung: «Der strenge Vegetarismus ist zu verwerfen, weil 1) insbesondere das Eiweiss der Pflanzenkost ausserordentlich schlecht ausgenutzt wird, 2) die Pflanzen im allgemeinen so wenig Nährstoffe enthalten, dass die Nahrungsmenge übermässig steigt, 3) die Reizlosigkeit und Einförmigkeit der vegetarischen Ernährung Appetitmangel und Unterernährung erzeugen.»[5] Im Unterschied zur *Zürcher Zeitung* verzichtet der Lexikoneintrag auf eine Ironisierung. Stattdessen sollen ernährungswissenschaftliche Fakten überzeugen. Diese naturwissenschaftlich begründeten Argumentationen bieten ihrerseits auch die Grundlage für die populären Spötteleien, liefern innerhalb einer bürgerlichen «Kultur des Wissens»[6] die Legitimation für das Sprechen

über den Vegetarismus – ein Sprechen zwischen Hohn und Bedrohung. Warum löst der freiwillige Fleischverzicht solches Unbehagen aus?

Die Ernährung und mit ihr das Fleisch stilisieren sich im Wechselspiel von Wissenschaft, Politik und Gesellschaft innerhalb des bürgerlichen Körperdiskurses zur reizkontrollierenden Körpertechnik mit distinktiven und gleichzeitig erzieherischen Qualitäten und vermögen so den moralisch codierten Werten von Gesundheit und Leistung gerecht zu werden. Dieser These der Bedeutungsüberfrachtung des Fleisches geht der erste Abschnitt im Kapitel *Bürgerliches Fleisch* nach. Ausgehend von der bürgerlichen Suche nach einem Körper, der zwischen distinktiver Identitätsfindung und Problematisierung der ‹sozialen Frage› der Moderne gerecht wird, folgt das Kapitel der Metapher der menschlichen Maschine. Anhand dieser Verbildlichung zeigt der in Thesen gehaltene Exkurs die Konzeption von Körpern, die durch die Reizkontrolle den moralisch aufgeladenen Werten von Gesundheit und Leistung gerecht werden. Werte, die ihrerseits wiederum, so die Argumentation, Distinktionspotential und Erziehungsmöglichkeiten eröffnen. Der Fokus richtet sich dabei auf die Ernährung, die als Körpertechnik der Reizkontrolle dient und somit den diskursleitenden Werten von Gesundheit und Leistung entspricht. Anhand von Lexikonartikeln aus der sechsten Auflage von *Meyers grossem Konversationslexikon* sowie aus der siebten Auflage von *Meyers kleinem Konversationslexikon* zeigt das Kapitel, wie sich in der Kultur des Wissens, die sich hier in Form von populärwissenschaftlichen Texten als Spiegel eines allgemeinen Kenntnis- und Erfahrungsniveaus der Gesellschaft um 1900 repräsentiert, eine systematisch gedachte Ernährungswissenschaft entwickelt. Diese entdeckt und konstruiert das Fleisch als wichtigstes – folglich als gesündestes und leistungseffizientestes – Nahrungsmittel. Durch das Eiweissdogma schliesslich wird dem Fleischkonsum der Status einer Einverleibung bürgerlicher Werte verliehen.

Als Teilbereich der Lebensreformbewegung[7] ist der Vegetarismus[8] entgegen des bürgerlichen Ernährungsdiskurses «eine Lebensweise von den Erzeugnissen des Pflanzenreiches mit Ausschluss aller durch Schädigung und Vernichtung von Tierleben gewonnenen Speisen»[9]. Das ist zumindest, wie es in *Meyers grossem Konversationslexikon* heisst, «das äussere Merkmal» der Vegetarier, was «zu dem Irrtum geführt [hat], die Enthaltung vom Fleischgenusse sei allein schon der Vegetarismus überhaupt».[10] Stattdessen definiert *Meyers grosses Konversationslexikon* den Begriff *Vegetarismus* wie folgt:

> «Vegetarismus […], eine Lebensanschauung, die darauf ausgeht, Gesundheit des Körpers und Geistes und hiermit vollen Lebensgenuss sich zu verschaffen, ohne zugleich sich durch üble Gewohnheiten und Genussmittel zu schädigen oder sittliche Schuld auf sich zu laden. […] [Der Vegetarismus will] die Segnungen der Kultur dabei voll mit geniessen, ihre Auswüchse und Schädigungen aber sorgsam vermeiden. Zu den nicht nur entbehrlichen sondern unmittelbar schädlichen Genussmitteln rechnen die Vegetarier in erster Linie alle Fleischspeisen. […] Der Vegetarismus verwirft den Fleischgenuss aber nicht nur aus hygienischen, sondern auch aus sittlichen, ästhetischen und volkswirtschaftlichen Gründen.»[11]

Mit dem freiwilligen Fleischverzicht ist mehr als nur eine nüchterne Ernährungsweise verbunden. Denn wie die ernährungswissenschaftlichen, soziokulturellen, ökonomischen und politischen Funktionen und symbolischen Bedeutungen untrennbar mit dem fleischzentrierten Ernährungsdiskurs verbunden sind, so sind sie es auch mit dessen Negierung, dem Vegetarismus. Nicht die konkrete Askese vermag Erich Mühsam und mit ihm viele andere zu provozieren, sondern vielmehr die intentionale Bedeutung der Entsagung. Denn der freiwillige Fleischverzicht muss innerhalb des dogmatischen Glaubens an das Fleisch als besonders auffälliges und wirksames Zeichen gedeutet werden. «Kein Fleisch zu essen», so konstatiert Eva Barlösius, «wurde zum Kennzeichen der Vegetarier, wobei nicht davon ausgegangen werden kann, dass vegetarisch zu leben im 19. Jahrhundert bedeutete, sich fleischlos zu ernähren.»[12] Die reziproke Symbolik des Fleisches muss demnach als sinnbildliche Form der Kommunikation gelesen werden, deren Inhalte und Intentionen es zu fassen gilt. Welche Inhalte transportiert der Vegetarismus? Welche Ziele werden dabei verfolgt? Und wer sind die Träger?

Wenn *Meyers grosses Konversationslexikon* von einer angestrebten «Gesundheit des Körpers und Geistes», von «hygienischen, […] sittlichen, ästhetischen und volkswirtschaftlichen Gründen» spricht, sind das keine revolutionären Gedanken, sondern eine Wiedergabe des beschriebenen bürgerlichen Programms. In seiner Gesundheitsorientierung bietet der Vegetarismus, das ist die These, eine dem bürgerlichen Diskurs inhaltlich zwar konträre, intentional aber kongruente Körpertechnik – eine Körpertechnik zwischen einer innerbürgerlichen Distinktion mit alternativen Identitätsangeboten und einem alternativen Lösungsansatz zur ‹sozialen Frage›. Es ist dieses Wechselspiel von Verhaftung und gleichzeitiger Lösung, welches das Verhältnis des Vegetarismus zum bürgerlichen Diskurs kennzeichnet und eine Kritik bei gleichzeitiger Adaption erlaubt. Diese gleichsam innerdiskursive Kritik ermöglicht die Dimension einer Distinktion vom Bürgertum, ohne dieses zu verlassen – eine Abgrenzung, welche die sich neu bildende Mittelschicht in ihrem Prozess der Verbürgerlichung braucht.

Am Beispiel des lebensreformerischen Vegetarismus in Zürich folgt die Argumentation dieser modifizierten Adaption – den Differenzen, aber auch den Parallelitäten – des bürgerlichen Diskurses entlang den Thesen: 1) Der Vegetarismus ist eine praxisorientierte Körpertechnik der Reizkontrolle, die den bürgerlichen Werten der moralisch codierten Gesundheit und Leistung folgt. 2) Der Vegetarismus bietet als Lebensstil innerhalb des Bürgertums eine Distinktionsmöglichkeit von diesem. Zwei Thesen, welche die Intentionen des bürgerlichen Körper- und des damit in Wechselwirkung stehenden Ernährungsdiskurses in der Modifikation des Fleisches adaptieren, indem der Vegetarismus das Problem- resp. Gesundheits- und Leistungsbewusstsein mit dem Bürgertum teilt, jedoch gegenläufige Ursachen darin sieht, differente Lösungsansätze entwickelt und im Verzicht auf das Fleisch ein wirksames Unterscheidungsmerkmal findet.

Verwendet werden dazu Quellen aus der Innensicht des Zürcher Vegetarismus, Texte und Inserate der Vegetarier, die einerseits innerhalb des Vegetarismus als

informelle Organe als auch nach aussen zur Verbreitung des Vegetarismus fungieren. Zur inhaltlichen Untersuchung des Vegetarismus dienen – nebst den Quellen-Schnipseln der Inserate – hauptsächlich die als Vereinszeitschrift der *Vegetarischen Gesellschaft Zürich* fungierende Zeitschrift *Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben* und die vom Präsidenten der *Vegetarischen Gesellschaft Zürich*, Friedrich Fellenberg-Egli, herausgegebene Zeitschrift *Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege* sowie von Friedrich Fellenberg-Egli publizierte Vorträge. Es soll dabei um ein Aufzeigen des Sprechens über den Vegetarismus innerhalb desselben gehen.

Die folgenden Abschnitte verfolgen sodann die erste These, die These, dass der Vegetarismus eine praxisorientierte Körpertechnik der Reizkontrolle ist, die den bürgerlichen Werten der moralisch codierten Gesundheit und Leistung folgt. Das Kapitel *Die alternative Moderne der Vegetarier* zeigt das Verständnis der vegetarischen Moderne in ihrer Ambivalenz zwischen Zivilisationskritik und Fortschrittsglauben auf. Fleisch als Ursache von hygienischen, ethischen und wirtschaftlichen Fehlentwicklungen der Moderne definiert, zeichnet das Kapitel in der Folge die vegetarischen Lösungsansätze entlang den bürgerlichen Werten von Gesundheit und Leistung auf. Das nächste Kapitel *Legitimationen des Fleischverzichtes* zeigt auf, wie der Vegetarismus bürgerliche Legitimationsmuster kopiert und modifiziert, um sowohl mit natur- und ernährungswissenschaftlichen Begründungen als auch anhand konkreter Beispiele eine diskursive Legitimation des Fleischverzichtes und damit der zuvor behandelten Inhalte zu formulieren. Das darauf folgende Kapitel *Fleischlos essen – kontrollierende Techniken im privat-körperlichen Bereich* widmet sich schliesslich der alltäglichen Umsetzung des Vegetarismus und zeigt Beispiele praxisorientierter Anleitungen zur fleischlosen Ernährung auf, die als selbstkontrollierende und -disziplinierende Körpertechniken innerhalb des privaten Bereichs verstanden werden müssen.

Die letzten Abschnitte wenden sich schliesslich der zweiten These zu, der These, dass der Vegetarismus als Lebensstil innerhalb des Bürgertums eine Distinktionsmöglichkeit von diesem bietet. Das Kapitel *Ein Lebensstil als Sinngebung – die identitätsstiftende Weltanschauung* behandelt die Funktion der praktischen Umsetzung von Wertorientierungen als Lebensstil mit distinktiven Qualitäten. Es zeigt auf, inwiefern die als Selbstreform konzipierte vegetarische Lebensweise geeignet ist, die Verbürgerlichung der Mittelschicht zu unterstützen, indem der Vegetarismus die Grundelemente bürgerlicher Werte aufnimmt, im freiwilligen Fleischverzicht aber ein neues Unterscheidungsmerkmal generiert. Und abschliessend widmet sich das letzte Kapitel *Die Ausdifferenzierung einer eigenen Öffentlichkeit* explizit dem Vegetarismus in Zürich. Es untersucht den formalen Aufbau und die Entwicklung einer eigenen Öffentlichkeit des Vegetarismus auf organisatorischer und personeller Ebene. Zusätzlich zu den oben genannten Quellen werden hierzu die *Adressbücher der Stadt Zürich* und das *Tagblatt der Stadt Zürich* nach den vegetarischen Strukturen in Zürich befragt.

## Bürgerliches Fleisch

«Der Mensch ist eine [...] komplizierte Maschine.»[13] Was Julien Offray de La Mettrie 1746 auszuführen beginnt, kennzeichnet in der Folge die bürgerliche Wiederentdeckung des Körpers, die «Suche nach einem neuen Menschen»[14], der dem die Moderne kennzeichnenden Geflecht von Industrialisierung, Urbanisierung, Säkularisierung, Rationalisierung und Verwissenschaftlichung gerecht werden soll – eine ambivalente Suche zwischen Fortschrittsglauben und Zivilisationskritik. Denn die Gefährdung der Kohärenz, die «Entzauberung der Welt»[15] verlangt nach neuen Sinn- und Wertzusammenhängen.

Dem nach einer Identität suchenden Bürgertum stehen die Aristokratie und die Pauperisierung des Industrieproletariats gegenüber. In diesem Kontext formt das Bürgertum einen Körper, der sowohl distinktive als auch erzieherische Qualitäten beweist. Die Maschinenmetapher La Mettries entwirft ein Körperbild, das den Anforderungen des bürgerlichen Körpers in anschaulicher Weise gerecht wird. Denn Maschinen müssen, sind sie einmal entworfen und konstruiert, in der ihnen vorgesehenen Funktion effizient zum Laufen gebracht, aber auch gewartet werden. Rückübersetzt man die Verbildlichung, abstrahiert sich aus der Maschinenmetapher ein gesunder und leistungsfähiger Körper, der gepflegt, geformt und kontrolliert sein will.

In der *Reizkontrolle* finden sich körperbezogene Techniken, die – in Verbindung antiker Konzepte der Diätetik mit neuen naturwissenschaftlichen Erkenntnissen – Körper und Geist vereinen und damit die moralisch codierten Werte von Gesundheit und Leistungsfähigkeit ermöglichen. So ist es die Fähigkeit, «Mässigung zu üben, die Reize zu kontrollieren und den Körper im Gleichgewicht zu halten»[16], die den bürgerlichen Körper einerseits vom Proletariat und andererseits von der Aristokratie distanziert. Die Körperkontrolle der privaten Hygiene bietet damit die Möglichkeit, eine bürgerliche Identität zu entwerfen.[17] Zugleich kann dieser sich distinktiv auszeichnende Körper aber auch als erzieherisches Moment im Umgang mit der ‹sozialen Frage› eingesetzt werden. Denn kontrollierbare Gesundheit und Leistung sind auch diejenigen Kategorien, die den Menschen in der öffentlichen Hygiene zum berechnungsfähigen Wirtschaftsgut und zum politischen Volkskörper zu formen vermögen.[18]

In der Entwicklung einer «Kultur des Wissens» wird es möglich, «die ‹Verbesserung› des Körpers systematisch und normativ zu denken und Gesundheit zu einem verbindlichen Ziel zu erheben»[19]. Wie der Körper an sich werden auch die Körpertechniken zunächst wissenschaftlich erforscht, um dann in die privaten und öffentlichen Lebensbereiche überzugreifen und schliesslich von der Politik und Ökonomie in Dienst genommen zu werden.

Die *Ernährung* bietet eine selbstregulatorische, reizkontrollierende, auf Mässigkeit ausgerichtete Körpertechnik zwischen Distinktion und Disziplinierung, die in einem engen Wechselspiel mit dem Maschinenmodell steht, wobei sie sinnbildlich als Kohle für die Dampfmaschinen steht.[20] Die Ernährung führt einerseits zu

Gesundheit und wird andererseits in Leistung umgesetzt. Diese Überlegungen führen zur Entwicklung einer Ernährungswissenschaft. Damit verbindet sich im Ernährungsdiskurs die wissenschaftliche Entdeckung des bürgerlichen Körpers mit einer Gesundheitsökonomie resp. einer Menschenökonomie. Die im Folgenden als Quellen verwendeten Lexikoneinträge zeichnen diesen Diskurs nach.

*Justus Liebig und Karl Voit: Muskelkraft und Kostmass*

Der deutsche Chemiker *Justus Liebig* stellt sich in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts den Körper als Dampfmaschine vor, die Nahrungsmittel verbrennt und so Energie für Körperwärme und Arbeitsleistung freisetzt. In seiner Ernährungstheorie unterscheidet er zwischen Fetten, Kohlenhydraten und Eiweissen als den drei entscheidenden Ausgangsstoffen der Ernährung. Wobei nach Liebig, wie *Meyers grosses Konversationslexikon* 1905 im Artikel *Ernährung* erläutert, «die Muskelarbeit wesentlich auf Kosten der Eiweisskörper geschehe, während Kohlenhydrate und Fette niemals zur Arbeitsleistung, sondern nur zur Wärmebildung dienen sollten»[21]. Indem Liebig im Eiweiss den Aufbaustoff der Muskelsubstanz und gleichzeitig die Energiebasis der Arbeitskraft sieht, verhilft er diesem zu einem privilegierten Status in der Hierarchie der Nährstoffe und begründet damit das «Primat des Proteins als Quelle der Kraft»[22].

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts knüpft unter anderen *Karl Voit* an Justus Liebigs Eiweisstheorie an. Auf der Grundlage der liebigschen Trias ‹Eiweisse – Fette – Kohlenhydrate› formuliert er 1881 sein *Kostmass*, das nach *Meyers grossem Konversationslexikon* von 1905 «[d]ie Menge organischer Nährstoffe, die dem Körper für den Zeitraum eines Tages nötigen Spannkräfte liefert»[23], festlegt. Dieses Kostmass setzt sich nach Voit wie folgt zusammen: Ein arbeitender erwachsener Mann von mittelmässiger Kraft bedarf täglich 118 g Eiweiss, 56 g Fett und 500 g Kohlenhydrate.[24] Voit ist es, der auf der Basis exakter Daten erstmals aufzeigt, in welchem Verhältnis die verschiedenen Nährstoffe notwendig sind. Damit leistet er den ernährungswissenschaftlichen Beitrag zur Reizkontrolle. Mit der Festlegung des hohen Eiweissstandards knüpft er an Liebigs Ernährungslehre an, in der das Protein als Quelle der Muskelkraft gilt.

*Das Eiweissdogma: Fleisch als Ikone der Industrialisierung und Statussymbol*

Dass Justus Liebig und Karl Voit das Hauptaugenmerk auf die vermeintliche Kraftquelle legen und die Ernährung letztlich auf eine Energiefrage reduzieren, ist kein Zufall und steht in engem Zusammenhang mit der Metapher des Menschen als Energiemaschine. «Muskeln und rauchende Kamine [sind] die Insignien des neunzehnten Jahrhunderts, und wie die Schlote Kohle zur Feuerung brauchen, so benötigt der Mensch Nahrungsenergie, um seine Schaffenskraft erhalten und steigern zu können.»[25] Diese Nahrungsenergie finden Liebig, Voit und mit ihnen die Ernährungswissenschaft im Eiweiss und somit im Fleisch, das als wichtigster Eiweisslieferant gilt, wie *Meyers grosses Konversationslexikon* 1905 im Artikel *Fleisch* schreibt:

> «Das Fleisch ist, wie aus seiner Zusammensetzung hervorgeht, eines unserer schätzbarsten Nahrungsmittel, und Menschen, die sich grösstenteils mit kräftigem und gut zubereitetem Fleisch ernähren, zeichnen sich im allgemeinen [...] durch grössere Körperkraft und Ausdauer aus. [...] Die Bedeutung des Fleisches als Nahrungsmittel beruht vor allem auf seinem Reichtum an eiweissartigen Substanzen.»[26]

Das Fleisch wird als Energiebasis für die industrielle Arbeit gedeutet und steigt so zur wissenschaftlich legitimierten Hauptkraftquelle des Industrialisierungsprozesses auf. Es erhält den Status eines industriellen «Supernahrungsmittel[s] von überlegener Problemlösungskapazität»[27]. Indem der Fleischmangel des Industrieproletariats zum Hauptproblem der Volksernährung erklärt wird, rückt die Proteinlücke ins Zentrum der ‹sozialen Frage›. Der Fleischkonsum wird damit sowohl aus ernährungsphysiologischen als auch aus ökonomisch-politischen Aspekten zum wichtigen Indikator. Im Glauben an die bürgerliche Verbindung von Körper und Geist – die Moral – erhofft man sich, wie *Meyers grosses Konversationslexikon* im Artikel *Nahrungsmittel* beschreibt, eine nachhaltige Formung des Menschen durch die Ernährung:

> «Kraft und Mut sind die Folgen einer vollkommenen Ernährung; dauernder Mangel macht kleinmütig, feig und schwach. [...] Wird aber eine gewisse Ernährungsweise sehr lange Zeit hindurch fortgesetzt, so muss ihre Wirkung sich unverwischbar ausprägen, und wenn sie durch Generationen hindurch fortdauert, so wird der Charakter des Individuums wesentlich verändert werden. Wo sich dergleichen aber in ganzen Volksschichten zeigt, da beobachtet man den Einfluss der Ernährung auf den Volksgeist.»[28]

Doch das Fleisch hat neben der wissenschaftlichen und der daraus abgeleiteten politisch-ökonomischen Gleichsetzung mit Muskelkraft auch Potenzial zum «Statussymbol gesellschaftlicher Vorrechte»[29]. Denn die von Karl Voit geforderten 118 g Eiweiss pro Tag widersprechen der vorherrschenden Verteilung von Nahrung. Fleischessen bleibt trotz der anhaltenden Verbesserung der Ernährungssituation durch die Industrialisierung des Ernährungssektors und der endgültigen Überwindung des Hungers auch Ende des 19. Jahrhunderts ein Privileg und somit ein «wichtiger Indikator für den Wohlstand»[30]. Daher finden sich auf den Tischen des Bürgertums vor allem tierische Produkte. Die ‹bürgerliche Küche› macht das Fleisch zum Kennzeichen ihrer Ernährungsweise – Kohlenhydrate und Gemüse degradieren zu Beilagen.[31] Damit ermöglicht das Fleisch nebst der Generierung von Arbeitskraft auch die vom Bürgertum dringend gebrauchte Identität.[32]

In enger Kohärenz dazu industrialisiert sich das Fleisch wie kein anderes Produkt im Ernährungssektor. Dem Eiweissdogma entsprechend entwickelt sich parallel zur wissenschaftlichen Legitimation und deren Adaption in der Gesellschaft eine Fleischindustrie, die sich in «riesigen Schlachthäusern und einem gigantischen industriellen Massenschlachtungsapparat manifestiert[]»[33] und sich schliesslich in Upton Sinclairs Roman *The Jungle* von 1906 skandalisiert.

Indessen stehen die weiteren Entwicklungen der Ernährungswissenschaften im Schatten des Eiweissdogmas, das sich erstaunlich resistent gegen wissenschaftliche Widerlegungen erweist.[34]

## Die alternative Moderne der Vegetarier

Für die Vegetarier ist das Fleisch «krank und verdorben»[35]. Es ist eine Allegorie der körperlichen Entartung und des Sittenverfalls der Grossstädte der Moderne. Gleichsam einem degenerativ-dekadenten Ungeheuer kreist es über den «geistigen, leiblichen und sozialen Schäden»[36] der als «krankhaft»[37] bezeichneten Kultur, wenn es heisst: «Bei einer Ernährung aber, deren Mittelpunkt das Fleisch bildet, [...] liegt die Quelle der Degeneration der grossstädtischen Bevölkerung.»[38] Das Fleisch ist der «kranke, recht faule Kern», der sich «unter der glänzenden Schale der Zivilisation verbirgt».[39]

Was hier wie eine rein konservative Kulturkritik, ein Sich-Eingliedern in den um 1900 allgemeinen Kanon von Kulturpessimismus und Modernitätskritik erscheinen mag, darf aber nicht allein mit der in der Sekundärliteratur oft vertretenen «Antimodernisierungsthese»[40] erklärt werden. Der Vegetarismus als Reformbewegung reagiert zwar auf die Herausforderungen der Moderne und den dadurch bedingten Ernährungswandel.[41] Doch ist er nicht nur eine Folge des Modernisierungsprozesses, sondern ebenso dessen Motor. Die spezifischen Bedingungen der Moderne sind sowohl Voraussetzung als auch Basis für die Reformbewegungen, die auf dem Nährboden der Moderne keimen und wachsen.[42] Der Vegetarismus muss – trotz einer intendierten Kritik an der Moderne – selbst als ein modernes Konzept verstanden werden, indem die Moderne erst die Möglichkeit eines anderen Weges impliziert.

In diesem Sinne verstehen die Vegetarier die Moderne keineswegs in einem rein pathologischen Sinne. Im Gegenteil, Friedrich Fellenberg-Egli, Zürichs wohl aktivster Vegetarier, wird nicht müde, in seinem Text *Das goldene Zeitalter*, den Fortschritt über mehrere Seiten hinweg zu preisen. Sein Lobgesang auf die Moderne endet mit folgenden Worten: «Man sollte meinen, das goldene Zeitalter, von dem alle Geschlechter geträumt und geweissagt, sei wirklich hereingekommen und seine Verwirklichung stehe ganz nahe bevor.»[43]

Doch Friedrich Fellenberg-Egli und mit ihm die vegetarische Reformbewegung sehen auch die andere Seite des modernen Fortschrittes: «Wo viel Licht ist, da ist auch viel Schatten. Und diese Schattenseiten hat auch unsere im Übrigen so hoch entwickelte Kultur noch mehr als genug aufzuweisen.»[44] Um diese Schattenseiten, nicht um eine grundsätzliche Ablehnung der Moderne, drehen sich die vegetarischen Intentionen, die der empfundenen Fehlentwicklung in der Ernährung entgegenzuwirken trachten. Die vegetarische «Variante der Zivilisationskritik»[45] ist keine Flucht vor der Moderne, vielmehr strebt sie danach, durch Überwindung der negativen Begleiterscheinungen eine andere und bessere Moderne zu verwirklichen. Zwischen fleischlastigem Kulturpessimismus und vegetarischem Fortschrittsglauben sind sich die Vegetarier einig: «Noch ist's Zeit zur Umkehr, ehe wir zu weit in den Sumpf der Entartung geraten.» [46]

Auf der Suche nach einer alternativen Moderne, einer alternativen Ernährungsform ohne Fleisch, vereinen sich im Vegetarismus gesundheitliche, philoso-

phisch-ethische resp. sittlich-moralische und politisch-ökonomische Überlegungen. Damit bleiben die vegetarischen Anliegen trotz der Negierung des Fleisches den bürgerlichen Werten verhaftet. In der Anbindung an das Fleisch resp. an dessen Verzicht sieht der Vegetarismus aber differente Ursachen und konzipiert alternative Lösungsansätze, die der Argumentation folgen, «dass eine zu reiche Eiweiss- und namentlich Fleischzufuhr grosse Schädigungen und Nachteile mit sich bringt»[47], der Vegetarismus aber körperliche und geistig-seelische Gesundheit.

*Wider die Zivilisationskrankheiten: der hygienische Vegetarismus*

Wenn Friedrich Fellenberg-Egli schreibt, «dass das Menschengeschlecht in einem fortwährenden Sinken seiner physischen Natur begriffen ist»[48], so bezieht er sich auf den bürgerlichen Diskurs der befürchteten körperlichen Degeneration, die in der vegetarischen Logik durch den Fleischgenuss bedingt ist. «Die meisten Krankheiten», so schreibt die Zeitschrift *Gesundheit*, «haben ihre Ursachen in einer falschen Ernährung»[49], d. h. in der Fleischkost, die «nicht nur direkt schädliche Stoffe enthält, sondern [...] den Organismus mit Eiweiss überhäuft»[50]. In diesem «unheilvolle[n] Überwiegen der Eiweissstoffe» finden sich die Ursachen des «moderne[n] Krankheitselend[s]».[51]

Friedrich Fellenberg-Egli klärt deshalb unermüdlich über die Ursachen der zeittypischen Krankheiten, die er im Fleisch wähnt, auf, um im gleichen Zuge die vegetarische Lebensweise anzupreisen. In seiner Zeitschrift *Heimatsklänge* wie auch an zahlreichen öffentlichen Vorträgen referiert er über die falsche Ernährung und ruft zum Vegetarismus und somit zu körperlicher Gesundheit auf. Am Beispiel von Krebs, Blutarmut und Tuberkulose soll die vegetarische Argumentation aufgezeigt werden.

Die Ursache für Krebs, so steht es in der Zeitschrift *Heimatsklänge*, findet sich im Fleischgenuss: «Namentlich spielt die hervorragende Fleischernährung der modernen Grossstädte eine bedeutende Rolle. Wer also vor Krebs möglichst verschont will bleiben, kehre wieder zu einfacheren Gewohnheiten in Essen und Trinken zurück, und er wird an dieser fürchterlichen Krankheit mit ziemlicher Gewissheit vorbeikommen.»[52]

Nicht anders sieht es bei der Blutarmut aus. Friedrich Fellenberg-Egli referiert in seinem 1902 in seinem Vortrag *Blutarmut, Bleichsucht und Fettleibigkeit*, dass das Blut «nur dann ganz gesund sein [kann], wenn es durch den Ernährungsvorgang richtig gebildet wird»[53]. In einem weiteren Aufsatz ergänzt er:

> «Irregeleitet durch die übergrosse Lobpreisung der eiweissreichen Kost wird eine ausreichende Einnahme von kohlestoffhaltigen Nährstoffen völlig vernachlässigt. Dazu gehören aber alle Gemüse, Mehle, auch Früchte. Der Typus der modernen Ernährung ist die Hotel- und Restaurationsküche: Fleisch, Fleisch und wieder Fleisch. Das Gemüse muss man fast mit der Lupe suchen. Kein Wunder, dass es da nicht zu einer ordentlichen, natürlichen Wärmebildung kommen kann. Zwar hitzig ist jene Nahrung kraft der scharfen Würzung [...]. Aber das wärmt nicht, das reizt nur den Organismus und die Ausscheidungsorgane.»[54]

Ebenso gehört die Lungentuberkulose zu den besonders verbreiteten und für die Vegetarier in direktem Zusammenhang mit dem als übermässig wahrgenommenen Fleischkonsum stehenden Krankheiten. Das von Friedrich Fellenberg-Egli 1901 gehaltene und publizierte Referat *Lungentuberkulose. Ihr Wesen, ihre Verhütung und naturgemässe Behandlung* warnt deshalb wiederholt vor dem Fleischgenuss als Tuberkuloseauslöser: «Wir warnten vor dem vielen Eiweissgenuss. Wir müssen aber überhaupt vor dem Fleischgenuss warnen. Denn dieses ist wohl die Hauptquelle der Verbreitung der Tuberkulose. […] Wir raten vielmehr aus bekannten Gründen allen Tuberkulösen alles Fleisch unbedingt zu meiden.»[55]

«[S]o erfreut sich der Vegetarier», wie es schlussfolgernd in der ersten Ausgabe der *Heimatsklänge* heisst, «einer besseren Gesundheit, ist Krankheiten nicht so sehr ausgesetzt oder übersteht dieselben weit besser als der Fleischesser»[56].

*Entgegen der seelisch-geistigen Degeneration: Sitten und Moral oder der ethische Vegetarismus*

«Das Fleischessen ist aber nicht bloss der Natur unseres Körpers zuwider, nein, es pflegt auch die Seele durch Überladung und Sättigung dumm zu machen.»[57] Mit Plutarchs Worten verbindet die Zeitschrift Gesundheit den Körper mit der Seele, dem Geist. Die vegetarische Idee folgt der «Überzeugung von dem Zusammenhang unseres Körperlebens mit dem Dichten und Trachten unseres Herzens»[58], wie es in Friedrich Fellenberg-Eglis Zeitschrift *Heimatsklänge* geschrieben steht. Daher beeinflusst die Ernährung in bürgerlicher wie vegetarischer Logik nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern steht auch in direktem Zusammenhang mit der Seele und dem Geist. Die Argumentation folgt dabei der Überzeugung, dass die einzelnen Nahrungsmittel und deren Produktion selbst mit Wesenseigenschaften codiert sind, wobei diese beim Essen auf den Menschen übertragen werden. So heisst es zum Beispiel: «Pflanzenkost soll weichlich, schwach, träge und unternehmensunlustig machen. Nichts ist unrichtiger als dies.»[59] Dagegen werden die Fleischproduktion und somit das Fleischessen in vegetarischer Logik mit «Rohheit»[60] und «Grausamkeit»[61] überschrieben. In ethisch-moralischer, gleichsam pantheistischer Argumentation verbietet die Achtung vor dem Lebewesen das Töten von Tieren für den Verzehr; der Tiermord wird als Vorstufe für den Menschenmord gesehen:

> «Achtung vor dem Leben in jeder Form, sei es Tier oder Mensch, bildet die Grundlage allen wahren Menschentums. Wer schon im Tier die von Gott erschaffene Seele erkennt, wer die Scheu vor der willkürlichen und unnützen Vernichtung des Lebens in sich verspürt, der wird noch viel weniger Menschenblut vergiessen, tief durchdrungen von der allgemeinen Gültigkeit des Gebotes: ‚Du sollst nicht töten!'»[62]

Eine «Milderung der Sitten» wäre demnach die Folge, würde man auf die «Unsittlichkeit des Schlachtens» verzichten.[63] Denn «die Gewöhnung an das Töten der Tiere», wie ein Abonnent in der Zeitschrift *Gesundheit* schreibt, wirke «verrohend».[64]

Die vegetarischen Schriften machen aber auch auf die alltäglichen «sittlichen

Bedeutungen, die der Beseitigung des Fleischessens zu Grunde liegen»[65] aufmerksam. So beklagen sie die Wankelmütigkeit einer wahllosen Kost:

> «Alles Essen der Menschheit ist eine Offenbarung ihres Geschmackes, folglich auch ihres Charakters. […] Und was essen wir Europäer heutzutage? Alles, was auf Erden kriecht und fliegt und im Wasser herumschwimmt, und trinken dazu Most, Bier, Wein, Kognak, Schnaps, Absinth, Mineralwasser, Thee, Kaffee, Kakao, Opium und Morphium. – Daraus ergibt sich eine geradezu erschreckende Allseitigkeit. Wir probieren alles, kosten alles, versuchen alles, lesen und schreiben alles; wir wissen alles, wir glauben alles und nichts und sind zugleich von dem allem erdrückt und abgestumpft.»[66]

Hingegen bringt eine vegetarische Diät die Vereinigung von Körper und Geist, die bürgerlich heraufbeschworene Moral.

*Die ‹soziale Frage› und der ökonomische Vegetarismus*

Neben den physischen und psychischen Vorteilen, die eine vegetarische Lebensweise mit sich bringt, propagieren die Vegetarier die «national-ökonomische Seite»[67] als drittes Hauptargument für den Fleischverzicht: «Sehr weitreichend wäre der Segen, wenn Pflanzenkost an die Stelle des Fleisches träte. Die Viehwirtschaft bedarf grosser Landflächen. Der zehnte Teil des gegenwärtig erforderlichen Landes würde zur Unterhaltung der Familie eines Landmannes ausreichen, wenn man darauf Obst und Gemüse baute.»[68] Der «Umweg über das Tier» wird als «Verschwendung» empfunden.[69] Die Argumente wirtschaftlicher Art heben einerseits die grössere Produktivität des Ackerbaus im Vergleich zur Tierzucht hervor. Und andererseits werden damit zusammenhängend die hohen Fleischpreise – durch Produktionskosten und die steigende Nachfrage bedingt – angeprangert: «Schon jetzt steigern sich die Fleischpreise für viele in's Unerschwingliche»[70], heisst es etwa bei Fellenberg-Egli. Ein Abonnent der Zeitschrift *Gesundheit* schreibt dazu: «Schon jetzt kann der Fleischbedarf nur mit Mühe gedeckt werden. Die Fleischteuerung […] [wird] ganz von selber die Menschen zum Nachdenken und zur Änderung ihrer Lebensweise bringen.»[71] Fleisch gilt als «die teuerste Nahrung»[72].

Damit bietet der Vegetarismus auch eine Möglichkeit, die wachsenden Lebenshaltungskosten zu verringern. Ein Aspekt, der besonders dem Proletariat im Zusammenhang mit der Pauperisierung und der ‹sozialen Frage› schmackhaft gemacht werden soll – auch wenn ein grosser Teil der Bevölkerung Ende des 19. Jahrhunderts des Umwegs des bewussten Verzichts aus finanziellen Gründen gar nicht bedarf, um ohnehin kein Fleisch zu essen. Denn «die wirtschaftliche Entwicklung, der Zwang der Verhältnisse»[73] werden den Menschen in der Zukunft zur vegetabilen Ernährung führen.

## Legitimationen des Fleischverzichts

«Der Mensch», das behaupten zumindest die Vegetarier – und mehr als eine Behauptung ist es ausserhalb der Lebensreformbewegung kaum – «wird daher seine

Entwicklung und Vervollkommnung am ehesten und raschesten erreichen, je mehr er sich vom Genuss der Tier-Leichen […] enthält»[74]. Die hygienischen, sittlich-moralischen und ökonomischen Argumente liefern Gründe, auf Fleisch zu verzichten. Doch stossen die vegetarischen Ideen, wie es bei Fellenberg-Egli heisst, «noch vielfach auf einen Mangel an Verständnis»[75]. Konsternierend erleben die Vegetarier, wie trotzdem «fort und fort […] Eiweiss im Überfluss und Überschuss weitergefüttert»[76] wird. Daher versuchen sie, mit natur- und ernährungswissenschaftlichen Überlegungen und vor allem anhand konkreter Beispiele den Vegetarismus wissenschaftlich und damit auch politisch und gesellschaftlich zu legitimieren, ihm in einer Modifikation des bürgerlich-wissenschaftlichen Diskurses ein Fundament zu geben.

*Wissenschaftliche Legitimationen: der frugivore Mensch und die Negation des Eiweissdogmas*

«Durch Prof. Dr. Liebig […] ist das falsche Dogma von der hervorragenden Wichtigkeit des fleischlichen Eiweisses für die Ernährung des Menschen in die Welt gesetzt worden und sitzt jetzt noch fest in den Köpfen der Gelehrten und Ungelehrten.»[77] Mit der Negierung der liebigschen Eiweisstheorie und daran anknüpfend des voitschen Kostmasses, widersetzt sich der Vegetarismus dem Ende des 19. Jahrhunderts vorherrschenden Ernährungsdiskurs. Für den Vegetarismus ist die ernährungswissenschaftliche Grundannahme, «dass der Mensch so viel Eiweiss braucht, wie die Voit'sche Zahl angibt»[78], ein «Fundamentalirrtum»[79]. Dass sich Justus Liebig und Karl Voit in ihren Berechnungen geirrt haben, ist aber keine vegetarische Idee. Vielmehr schliessen sich die Vegetarier verschiedenen wissenschaftlichen Theorien an, die das «falsche[] Eiweiss-Dogma[]» und mit ihm das «einseitige[] Evangelium vom hervorragenden Nährwerte der Fleischspeisen» zu durchbrechen versuchen.[80]

Demnach ist, wie in der Zeitschrift *Gesundheit* zu lesen ist, «bei überwiegender Fleischnahrung, wie es in unserer sog. ‹gemischten› Kost vorkommt […] die Gefahr nahe liegend, dass zu viel Eiweiss eingeführt wird»[81]. Und ein Zuviel an Eiweiss, so glauben die Vegetarier, ist schädlich: «Hatte man aber früher geglaubt, dass nur ein Zuwenig von Eiweiss schade, so weiss man jetzt schon längere Zeit, dass auch ein zuviel direkt schädlich ist.»[82]

Der Frage, ob der Mensch ein Fleischfresser sei, widmet sich eine weitere wissenschaftliche Legitimation des Fleischverzichts. Aufgrund der Organisation des Gebisses und des Verdauungssystems, so lautet die physiologisch-anatomische Erklärung der Vegetarier, ist der Mensch ein Frugivore. Daher kann «der Mensch physiologisch keineswegs den Fleischfressern zugezählt werden»[83], folgert ein Abonnent der Zeitschrift *Gesundheit*. Die Vegetarier nehmen den Begründungszusammenhang der Evolutionstheorien zum Anlass, den Menschen als Vegetarier wissenschaftlich zu legitimieren. So heisst es beispielsweise bei Fellenberg-Egli: «Nicht anders kann es mit dem Menschen sein, der seiner Körperbildung nach am meisten Ähnlichkeit mit dem sich von Früchten nährenden Affen hat und demnach von Haus aus ebenfalls Fruchtesser sein muss.»[84]

*Lebende Beweise – Gesundheit und Leistung*

Legitimiert werden «[d]ie vielfachen Vorteile, die eine allgemeine Durchführung fleischloser Ernährung dem Menschengeschlecht bringen würde»[85], aber vor allem durch die wiederholten Nennungen ‹lebender Beweise› – Sportler, Denker, Kinder, andere Kulturen und Beispiele aus den eigenen Reihen dienen den Vegetariern als Beweise für eine an Leistung gekoppelte physische und psychische Gesundheit ohne Fleisch.

So fungieren Mitteilungen von Sportresultaten wie etwa: «[U]nter den Sportsleuten waren die Vegetarier [...] fast ausschliesslich die Ersten im Ziele»[86], als Nachweise für eine gesteigerte körperliche Leistung bei vegetarischer Kost. Ein Abonnent der Zeitschrift *Gesundheit* schreibt daher: «Von verschiedenen Athleten, Alpenwanderern und Dauerläufern hört man, dass sie sich zu ihren hohen Leistungen unter Ausschluss von Fleisch und Alkohol trainieren. Ebenso ist es bekannt, dass Vegetarianer bei Wettläufen und anderen Veranstaltungen sehr oft die ersten Preise holen, immer aber in auffallend guter Verfassung eintreffen.»[87]

Dienen die sportlichen Leistungen dem Beweis der körperlichen Gesundheit, bieten Philosophen, Schriftsteller oder Musiker – immer wieder genannt werden unter vielen anderen Pythagoras, Sokrates, Jean-Jacques Rousseau, Richard Wagner oder Leo Tolstoi – den Beweis der intellektuellen Leistungsfähigkeit bei vegetarischer Kost. So heisst es in der Zeitschrift *Gesundheit*: «Hervorragende Menschen aller Zeiten lebten von Pflanzenkost.»[88]

Auch vegetarisch ernährte Kinder sind ein sich wiederholendes Moment der Beweisführung, wobei die Entwicklung der Kinder als Argumentationsmuster dient:

> «Wenn nun ein Kind in der Zeit des lebhaftesten Wachstums und des regsten Stoffwechsels gesund und kräftig heranwächst und nach allen Seiten vorzüglich sich entwickelt ohne Fleischnahrung, so ist das doch ein unumstösslicher Beweis, dass es später, wenn der Bedarf seines Körpers an Baustoff [...] fortwährend sich verringert, dass es dann erst recht nicht zur Fleischnahrung überzugehen braucht, sondern als Vegetarier auch weiter sich gesund und kräftig entwickeln wird.»[89]

Aber nicht nur einzelne Personen, sondern auch Kulturen dienen als Vorbilder für die physische und psychische Gesundheit, wie es in der Zeitschrift *Heimatsklänge* heisst:

> «So liefern denn die schlitzäugigen Bewohner des fernen Insellandes den Beweis, dass der Mensch bei reiner Pflanzenkost nicht nur in einzelnen Ausnahmefällen bestehen, sondern in einem ganzen, nach Millionen zählenden Volke gesund und sehr kräftig und leistungsfähig sein kann und dass es ferner dabei auch mit den Gaben des Geistes und Gemütes nicht zu kurz kommt, sondern in völliger leiblicher und seelischer Gesundheit und Frische sich die Achtung und Liebe der abendländischen Kulturvölker zu erwerben vermocht hat.»[90]

Schliesslich treten die Vegetarier selbst immer wieder als ‹lebende Beweise› in den Vordergrund des vegetarischen Schrifttums. Die persönliche Motivation lässt sich dabei dahingehend generalisieren, als dass viele der aktiven Vegetarier durch eine Krankheit zur vegetarischen Lebensweise und Weltanschauung gekommen

sind. Friedrich Fellenberg-Egli etwa schreibt in seiner Zeitschrift *Heimatsklänge*, dass er «notgedrungen den Versuch machte[], es einmal mit der fleischlosen Ernährung zu versuchen, nachdem [er] überall vergebens angeklopft, um Heilung von schwerem Leiden zu finden»[91].

Gesund und leistungsfähig sind die ‹lebenden Beweise› der Vegetarier – Attribute, die den bürgerlichen Diskurs beherrschen und daher als Legitimationsquelle von Bedeutung sind.

## Fleischlos essen – Kontrollierende Techniken im privat-körperlichen Bereich

«Also fort mit dem vielen Fleisch und mehr Speisen aus dem Pflanzenreich her!»[92] Der Aufruf zum hygienischen, ethischen und ökonomischen Vegetarismus braucht, will er nicht nur ideologisches Gedankenkonstrukt sein, nebst der wissenschaftlichen, politischen und gesellschaftlichen Legitimation eine alltägliche Umsetzung im privaten Bereich. So implizieren die vegetarischen Sinn- und Wertzusammenhänge der körperlichen und geistigen Gesundheit ernährungsbezogene Techniken, praxisorientierte Anleitungen zum Vegetarismus – eine Logik, die gleichsam der bürgerlichen Reizkontrolle des Maschinenmodells folgt. Dabei muss der freiwillige Verzicht auf Fleisch selbst als Ausdruck einer der Selbstkontrolle und -disziplin verschriebenen Körpertechnik verstanden werden.[93] In der Funktion von Ratgeberliteratur geben die vegetarischen Texte, aber auch Veranstaltungen und Inserate, Anleitung zur vegetarischen Lebensweise und bieten damit Techniken zur hygienischen Sorge um sich.

### *Hausfrauen, Kochbücher und -kurse – Die vegetarische Küche*

Die vegetarische Ernährung ist untrennbar an das vegetarische Kochen gebunden, und dieses wiederum wird den Hausfrauen zugeschrieben. Daher richtet sich eine Vielzahl der anleitenden Texte direkt an die Frauen, denen man die Unfähigkeit unterstellt, «Gemüse- und Körner-Gerichte, deren es so viele gibt, richtig, schmackhaft und billig zuzubereiten, eine vernünftige Zusammenstellung und die nötige Abwechslung zu bieten»[94]. Deshalb sollen vegetarische Kochbücher und Kochkurse aber auch vegetarische Produkte die Frauen in die Verantwortung ziehen. In den vegetarischen Medien finden sich unzählige Produktinserate sowie Anzeigen für Kochbücher und Kochkurse. Die *Wagner'sche Verlagsanstalt Bern* inseriert beispielsweise wiederholt Martha Rammelmeyers[95] *Die vegetarische Küche. Ein praktischer Leitfaden zur Einführung in die vegetarische Lebensweise und Kochkunst*, ein Kochbuch, das «für jede praktische Hausfrau von besonderem Nutzen»[96] ist. In einem Inserattext von 1906 heisst es: «Dies Buch dürfte tatsächlich berufen sein, vielen Familien ein Wegweiser in eine Lebensweise zu werden. [...] Die Frage: Wie kann ich mit einfachen Mitteln meine Familie gesundheitsgemäss aber recht wohlschmeckend speisen? findet in dem Buche geradezu eine ideale Lösung.»[97] 1909 liegt der Zeitschrift gar eine doppelseitig bedruckte Bei-

lage mit dem Slogan: «Die vegetarische Küche ist die Küche der Zukunft! Das Buch ‹Vegetarische Küche› ist der beste Ratgeber!»[98] bei. Im klein gedruckten Text ist gleichsam eine Antwort auf das Inserat von 1906 zu lesen:

> «Es dürfte kaum ein anderes Buch geben, welches zu einer richtigen Ernährung nach den Grundsätzen der Gesundheitspflege in so praktischer Weise Anleitung gibt, als Frau Rammelmeyers Buch. Die mehr als 400 Rezepte für gesundheitsgemässe Speisen sind in klarer, leicht verständlicher Form geschrieben [...]. Von allen Besitzerinnen des Buches wird demselben besonders nachgerühmt, dass die meisten Kochrezepte vollständig neu und originell sind, und dass zudem jede Hausfrau, welche ihre Tischordnung nach Frau Rammelmeyers Buch einrichtet, ganz bedeutende Ersparnisse zu erzielen imstande ist.»[99]

Gleichzeitig reproduzieren 13 Benutzerinnen-Kommentare die vegetarischen Intentionen. Ida K. etwa schreibt: «Oft habe ich mich besonnen, wie ich *für das Fleisch einen guten Ersatz* finden soll, da bin ich so froh an diesem Buche.»[100]

Nebst den Kochbüchern zeugen unzählige Inserate vegetarischer Produkte in der Zeitschrift *Gesundheit* von einer Lenkung der Hausfrauen. Dr. A. Wanders Ovomaltine aus der «Fabrik diätetischer Präparate» wird beispielsweise mit folgendem Text beworben: «Ideales Frühstücksgetränk für Gesunde und Kranke: Ovomaltine. Wohlschmeckende Kraftnahrung. Kein Kochen. Denkbar einfachste Zubereitung. Auf jedem Frühstückstische.»[101] Und über den Citrovin-Essig ist zu lesen: «[v]orzüglichstes Mittel zur Bereitung schmackhafter Salate [...]. Sehr zu empfehlen bei schwachem Magen, Appetitlosigkeit etc. Nicht teuerer als sonstiger Essig»[102].

Zur Erziehung der Hausfrauen dienen nebst den Kochbüchern und den Produktinseraten auch Kochkurse. Diese geben die Möglichkeit, auch praktisch Einfluss auf die Frauen auszuüben. So bietet die Kochbuchautorin Martha Rammelmeyer 1906 einen vegetarischen Kochkurs an. In der Zeitschrift *Gesundheit* schreibt eine Teilnehmerin: «Alle Speisen, Suppen, Gemüse, Beilagen, gesalzene Mehlspeisen, Fruchtarrangements waren so fein zubereitet und in solcher Mannigfaltigkeit vorhanden, dass die Teilnehmerinnen über die Reichhaltigkeit der vegetarischen Küche erstaunt waren.»[103]

Schmackhaft und abwechslungsreich, einfach zuzubereiten, kostengünstig und vor allem gesund sind die beworbenen Attribute der vegetarischen Küche. Vor diesem Hintergrund gleicht die Erziehung der Hausfrauen einer vegetarischen Variante der Modernisierung bzw. Rationalisierung, Professionalisierung und Verwissenschaftlichung der Haushaltsarbeiten, wie sie sich zu entwickeln beginnen.

*Rohkost und Kohlenhydrate: die vegetarische Ernährungslehre*

Beanspruchen Kochbücher, Inserate und Kochkurse hauptsächlich die Zubereitung der vegetarischen Speisen, beinhaltet die vegetarische Ernährungslehre «die Kenntnis, was, wann, wie wir essen sollen»[104] und bietet gleichzeitig eine Anknüpfung an eine naturwissenschaftliche Legitimation des Vegetarismus. In Analogie zur wissenschaftlich und gesellschaftlich anerkannten Ernährungslehre

unterscheidet der Vegetarismus die einzelnen Lebensmittel nach ihrer chemischen Zusammensetzung und deren Nährwert: «Die Grundstoffe unserer Nahrung [...] sind besonders in den Früchten und Gemüsen [sic!] enthalten. […] Nicht Eiweiss ist der wichtigste Nährstoff, wie man bisher immer irrtümlich annahm, sondern die Kohlehydrate.»[105] Kohlenhydrate, resp. Früchte und Gemüse gehören in der vegetarischen Ernährungslehre zu den Grunddeterminanten der Ernährung. Verschiedene Artikel untersuchen die Nahrungsmittel nach ihren chemischen Zusammensetzungen, die Aufschluss über die diätetische Nützlichkeit geben sollen. Über den Hafer heisst es beispielsweise, dass er «ein Nahrungsmittel ersten Ranges ist, [was] man schon aus seiner chemischen Zusammensetzung ersehen»[106] kann. Dem Hafer werden Eiweissstoffe, Stärke, Fett, verschiedenste Nährsalze und ein verdauungsanregendes Aroma anhand der chemischen Zusammensetzung zugewiesen. Hafer ist «ein unvergleichliches Stärkungsmittel und deshalb den Kranken ebenso sehr zu empfehlen wie den Gesunden»[107].

Neben einzelnen Lebensmitteln folgt die naturwissenschaftliche Argumentation der vegetarischen Ernährungslehre hauptsächlich der Lehre der Rohkost. Rohkost gilt den Vegetariern als die erstrebenswerte Ernährungsweise, als «Lebenskraftweise»[108], wie in der Zeitschrift *Gesundheit* zu lesen ist:

> «Unsere pflanzlichen […] Nahrungsmittel bestehen aus Gewebszellen und unorganisiertem chemischem Material [...]. In den Zellen der Nahrung befinden sich Kerne, Zellkerne genannt. Diese Zellkerne sind die Träger der lebendigen Kraft der Nahrungsmittel [...]. Durch Kochen der Nahrungsmittel werden die Kerne der Nahrungszellen zerstört und ihrer lebendigen Kraft beraubt. Was in der gekochten Nahrung übrig bleibt, ist entlebtes Betriebsmaterial für den Körper.»[109]

Rohe Nahrung, so die Schlussfolgerung, «macht den Körper lebenskräftig, gekochte Nahrung erhält ihn nur betriebskräftig»[110]. Auch hier wird auf die Heilung von Krankheiten verwiesen: «[D]er Kranke und Schwache kann nur durch den Genuss roher Speisen […] gesund und kräftig werden.»[111] Am Beispiel von frischem Obst zeigt ein weiterer Beitrag in der Zeitschrift *Gesundheit*, welche hygienische Bedeutung der Rohkost zukommt: «Obst ist in jeder Form ein schätzenswertes diätetisches Mittel.»[112] Es hilft gegen Verstopfung, Fettleibigkeit, Nierenleiden, Hämorrhoiden oder hypochondrischer Gemütsstimmung. Es ist Blutreiniger und Säfteverbesserer, hilft gegen Hautleiden, vernichtet Krankheitskeime und reinigt die Zähne.[113]

## Ein Lebensstil als Sinngebung – die identitätsstiftende Weltanschauung

Mit der Bereitstellung konkreter Anweisungen zu einem vegetarischen Alltag eröffnet sich eine weitere Interpretationsdimension des Vegetarismus. Denn die vegetarische Intention verfolgt nebst praxisorientierten Körpertechniken entlang den moralisch codierten Werten von Gesundheit und Leistung als Lebensstil auch eine Distinktionsmöglichkeit. Die vegetarischen Praxisangebote vermögen die

Verunsicherungen und Risiken eines durch die Moderne hervorgerufenen Unbehagens an der Kultur zu bewältigen und Orientierungsmöglichkeiten anzubieten. Denn die bewusste Trennung von Richtigem und Falschem, Gutem und Schlechtem eröffnet eine Essmoral mit ordnungsstiftender Kraft. Die konsequente Realisierung einer methodischen Lebensführung, wie sie sich als praktische Umsetzung von Wertorientierungen im Vegetarismus abzeichnet, vermag dem allgemeinen Weltanschauungsbedürfnis gerecht zu werden. Die individualistische Perspektive des Vegetarismus impliziert immer auch ein Angebot der Persönlichkeitsbildung, der Identität. In diesem Interpretationskontext wird die Art und Weise der Vegetarier, Essen und Trinken zu gestalten, zu einem Lebensstil mit distinktiven Qualitäten.

*Vegetarische Distinktion der neuen Mittelschicht*

Der Vegetarier ist männlich, jung und unverheiratet. Er lebt in protestantisch geprägten Grossstädten mit bildungs- und wirtschaftsbürgerlichen Traditionen, den Zentren der Industrialisierung und Urbanisierung, kurz: der Moderne. Seinen Lebensunterhalt verdient er mit Berufen, die zu den neuen Mittelschichtberufen zählen – Lehrer, Beamte, Künstler. Diese neue soziale Schicht des Mittelstandes entsteht im Prozess der Modernisierung. Die individuelle Verarbeitung des sozialen Aufstiegs, der Konkurrenzkampf um die gehobene soziale Position und die Ungewissheit über zukünftige Erwerbschancen und die damit verbundene Angst der Proletarisierung kennzeichnen die lebensweltliche Situation der neuen Mittelschicht, die deswegen um eine bürgerliche Vergesellschaftung bemüht ist. Die neue Mittelschicht ringt um eine eigene Form der Verbürgerlichung, um Instrumente zur Distinktion, um Persönlichkeit, Identität und einen definierten Lebensstil.[114]

Im Vegetarismus findet sich eine Möglichkeit, Abgrenzung und gleichzeitig Integration zu finden. Denn der Vegetarismus nimmt die Grundelemente bürgerlicher Werte auf, findet aber im freiwilligen Verzicht auf das Fleisch ein neues Unterscheidungsmerkmal. Damit ist die vegetarische Lebensweise geeignet, die Verbürgerlichung der Mittelschicht zu unterstützen. Der reglementierte, auf Gesundheit und Leistung ausgerichtete Ernährungsstil kann durch seine intendierten bürgerlichen Variationen als Mittel zur gesellschaftlichen Positionierung genutzt werden, da damit einerseits die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Art der Lebensführung angezeigt wird und andererseits eine Abgrenzung betrieben werden kann. Es ist daher geradezu symptomatisch, dass die Vegetarier nur einige Jahre Mitglied im Verein bleiben. Die Angehörigkeit auf Zeit ist eine lebensphasenspezifische Einstellung. Die Vegetarier bleiben folglich nur solange im Verein, bis sie gesellschaftlich integriert sind. Der distinktive Vegetarismus dient damit der gesellschaftlichen Etablierung.[115]

Vor diesem Hintergrund rücken die vegetarischen Lösungsansätze zur ‹sozialen Frage› in einen anderen Interpretationszusammenhang. Denn für den Lebenskontext der Vegetarier der neuen Mittelschicht stellt sich die ‹soziale Frage› im

Wesentlichen nur als Frage nach der anzustrebenden Lebensführung. «Eine wirklichkeitsgerechte Deutung proletarischer Lebens- und Arbeitsverhältnisse gaben sie nicht und um eine solche bemühten sie sich auch nicht.»[116] Vielmehr muss die Negation des proletarischen Lebensstils als klare Abgrenzung von demselben gedeutet werden. Der Vegetarismus ist, auch wenn die ökonomischen Vorteile ein wichtiges Glied in der Argumentationskette darstellen, für das Proletariat, das im Wesentlichen über seine gemeinsame Klassenlage vergesellschaftet ist, kaum von Relevanz: «Die auferlegte Enthaltsamkeit des asketischen Vegetarismus war für sie [die Proletarier, d. V.] nicht attraktiv, da sie ohnehin am Existenzminimum lebten. […] Zudem kämpften sie darum, sich die Vielfalt und Reichhaltigkeit der bürgerlich-ständischen Küche gönnen zu können.»[117] Die gesundheitlichen, moralisch-ethischen und ökonomischen Inhalte der vegetarischen Praxis zur vermeintlichen Lösung der ‹sozialen Frage› divergieren mit den tatsächlichen gesellschaftlichen Verhältnissen, dienen vielmehr als Legitimationsquelle innerhalb einer bürgerlichen Argumentation und führen die egoistisch motivierte Distinktion als ihr eigentliches Ziel mit sich. Ein Paradoxon, dessen sich die Vegetarier durchaus bewusst sind, wenn sich die Zeitschrift *Heimatsklänge* beklagt, «dass ihre Genossen die Enthaltung von Fleischnahrung zumeist nur aus persönlichen diätetischen Rücksichten ausüben, keineswegs aber damit den grossen regeneratorischen Gedanken verbinden»[118].

*Eine selbstverantwortete Gesellschaft*

Die alltagsnahen Handlungsanweisungen des Vegetarismus haben die Gesundheit und Leistung des Individuums im Blick, die private Gesundheit. Doch ist diesen immer auch der höhere Zweck übergeordnet. Denn die Argumentation der Vegetarier folgt einer individualisierenden und moralisierenden Interpretation der ‹sozialen Frage›. Nicht die zur Moderne führenden Prozesse sehen sie als Ursache derselben, sondern die selbstverursachte, kranke Lebensweise des Einzelnen.

In der Privatisierung der ‹sozialen Frage› wird der Mensch nicht als gesellschaftliches Wesen gesehen, sondern zu einer selbstverantworteten Persönlichkeit erhoben. Jeder Einzelne wird zur Verantwortung gezogen. Die gesellschaftliche Perspektive wird über das Individuum vermittelt. Durch eine Selbstreform jedes Einzelnen soll, wie es auch in der Zeitschrift *Heimatsklänge* steht, die Gesellschaft verändert werden: «Unser Wunsch und unser Zweck besteht darin, durch Empfehlung eines Lebenssystems, welches seinen Anhängern Gesundheit und inneren Frieden sichert, die Lebensschicksale der Allgemeinheit zu verbessern.»[119]

Hierin unterscheiden sich die vegetarischen Intentionen von den Zielsetzungen des bürgerlich-naturwissenschaftlichen Ernährungswissens, das unmittelbar auf gesellschaftliche Veränderungen zielt. Eva Barlösius spricht in diesem Zusammenhang von einer «Vergesellschaftung der Ernährung»[120], die nicht wie in der vegetarischen Ernährungslehre entlang des umfassenden Begriffs des gesundheitlich orientierten physisch-psychischen Wohlbefindens stattfindet, sondern sich unmittelbar auf die Zwecke der körperlichen Reproduktion und der Erhaltung der

Arbeitskraft reduziert und damit politisch-ökonomische Ziele verfolgt.[121] Gleichzeitig ist die Voraussetzung der Selbstverantwortung aber gleichsam auch eine Abgrenzung von einer kollektivistisch gedachten Arbeiterklasse.

## Vegetarische Vereine: die Ausdifferenzierung einer eigenen Öffentlichkeit

Als Selbstreform konzipiert, ist die organisatorische Form im lebensreformerischen Vegetarismus zunächst sekundär. Sie entsteht erst mit dem Bedürfnis, die Inhalte weiter zu entfalten, zu verwalten und zu verbreiten, über die Selbstreform als Bewusstseins- und Verhaltensänderung die Kultur- und Gesellschaftsreform im Bund mit Gleichgesinnten voranzutreiben.[122] In der Zeitschrift *Heimatsklänge* heisst es daher: «Immerhin ist aber auch jetzt der Kreis der Anhänger einer einfachen, unblutigen Diät noch recht beschränkt, trotz aller Bemühungen ihrer Anhänger, Gesinnungsgenossen zu gewinnen.»[123]

Die Institutionalisierung der vegetarischen Lebensführung beginnt mit der Ausdifferenzierung einer eigenen Öffentlichkeit. Der wichtigste Schritt dazu ist die Gründung von vegetarischen Vereinen, die ihrerseits Zeitschriften herausgeben, Vorträge organisieren, Vereinstage durchführen, Flugschriften verteilen, theoretische Schriften publizieren oder, neben vielen anderen Aktivitäten, Bibliotheken einrichten. Daneben tragen vegetarische Gaststätten, Sanatorien und Siedlungsgründungen zur Verbreitung innerhalb der vegetarischen Kreise bei. Instrumente, die der Art und Weise, wie bürgerliche Interessengruppen Öffentlichkeit schaffen, entsprechen. Damit offerieren die Netzwerke Wissen und Ideen, die eine kulturelle Verbürgerlichung fördern sollen.

Im Folgenden soll dem informellen Beziehungsnetz und den sich entwickelnden Organisationsstrukturen sowie den verschiedenen Medien zur Vermittlung von Wissen in Zürich nachgegangen werden. Dazu dienen die zuvor inhaltlich untersuchten Quellen in ihrer formalen Struktur als Grundlage einer Rekonstruktion der Entwicklung einer eigenen Öffentlichkeit. Der Vegetarismus in Zürich ist durch seine schlechte Quellenlage gekennzeichnet. Jahrgänge von Zeitschriften fehlen und Vereinsunterlagen sind nicht aufbewahrt oder archiviert. Dazu erschweren die engen Beziehungen zur Naturheilkunde und Ernährungsreform, etliche Namenswechsel, Zusammenschlüsse und zeitweilige Auflösungen der Zürcher Vegetarier das Suchen nach Quellen, den Nachweis einer vegetarischen Bewegung in Zürich. So werden die vorhandenen Quellen gleichsam als Versatzstücke zu einem Bild zusammengesetzt. Inhaltlich kann der Zürcher Vegetarismus daher mit dem vorhandenen Material zwar gut erarbeitet werden, der strukturelle Aufbau weist aber gezwungenermassen Lücken auf. Deshalb werden zur Rekonstruktion des organisierten Vegetarismus das *Tagblatt der Stadt Zürich* sowie die *Adressbücher der Stadt Zürich* als Quellen hinzugezogen.

*Vom verspotteten Kongress ohne Spuren zu Zürichs ersten Vegetarier-Vereinen*

Im August 1883 berichtet die *Zürcher Zeitung* ausführlich (wenn auch provozierend und ironisierend) von einem zweitägigen Vegetarier-Kongress im Rahmen der Landesausstellung in Zürich. Zwar wird von einem Präsidenten des Zürcher Vegetariervereins, Dr. Gottfried Kinkel, berichtet. Doch weder der Verein noch der Präsident lassen sich in weiteren Quellen finden. Dies mag daran liegen, dass sich der Vegetarismus in Zürich zu diesem Zeitpunkt – trotz des erwähnten Vereins – kaum organisiert hat und somit die nötigen Medien zur Ausdifferenzierung einer eigenen Öffentlichkeit fehlen. Dieser Erklärungsansatz entspräche auch dem Hinweis, dass der Kongress im kleinen Tonhallensaal hauptsächlich eine Veranstaltung des *Deutschen Vereins für naturgemässe Lebensweise* ist, wie in der *Zürcher Zeitung* steht: «Montag Abends schaarten sich die Vertreter des deutschen Vereins für naturgemässe Lebensweise und die schweizerischen Assilierten im kleinen Tonhallensaal um das Panier der Schaubohne (figürlich zu verstehen).»[124]

Erst fünf Jahre nach diesem Vegetarier-Kongress findet sich in den *Adressbüchern der Stadt Zürich* eine erste Eintragung eines reformerischen Vereins, der als hauptsächlichen Vereinszweck den «Vegetarianismus»[125] propagiert. *Verein für naturgemässe Reform und Lebensweise* heisst der 1886 gegründete Verein, dessen Präsident der Banquier Emil Walker ist. Seit 1890 wird dieser Verein aber nicht mehr in den Adressbüchern aufgeführt.

1894 erscheint ein neuer vegetarisch orientierter Verein, der *Vegetarische Abstinenz-Verein vom grünen Kreuz*. Die Vereinsziele sind mit der «Bekämpfung des Alkoholgenusses in allen Formen, Verbreitung der vegetarischen Lebensweise unter Ausschluss aller Nahrungsmittel vom getödteten Thier»[126] umschrieben. Als Präsident wird Friedrich Fellenberg-Egli aufgeführt, das *Vegetarische Speisehaus* am Neumarkt 7 in Zürich dient als Vereinslokal. In den beiden Folgejahren finden sich unter demselben Präsidenten und mit demselben Vereinslokal die Eintragungen des *Zürcher Vegetarier-Vereins*, dessen Zweck die «Verbreitung der vegetarischen Lebensweise, die Bekämpfung des Alkoholgenusses in allen Formen»[127] ist.

In den Jahren 1899 und 1900 schliesslich wiederholt sich der Namenswechsel, der *Zürcher Vegetarier-Verein* nennt sich nun – mit gleich bleibendem Präsidenten und Vereinslokal (das *Vegetarische Speisehaus* heisst nun allerdings *Pomona*) – *Naturheilverein Zürich*. Erstmals wird eine Bibliothek am Limmatquai 24 in Zürich und ein obligatorisches Vereinsorgan, die deutsche Zeitschrift *Der Naturarzt*, aufgeführt.[128]

Es kann davon ausgegangen werden, dass die unter dem Präsidium von Friedrich Fellenberg-Egli aufgeführten Vereine – Der *Vegetarische Abstinenz-Verein vom grünen Kreuz*, der *Zürcher Vegetarier-Verein* und der *Naturheilverein Zürich* –, deren Lokal stets das *Vegetarische Speisehaus* resp. das *Pomona* ist, identisch sind.

Seit 1901 finden sich in den *Adressbüchern der Stadt* keine Eintragungen vegetarischer Vereine mehr. Und Friedrich Fellenberg-Egli wird nirgends mehr als Präsident aufgeführt. Der *Naturheilverein Zürich* wird fortan unter dem Präsi-

dium von W. Kaestner erwähnt, wobei der Verein keine vegetarischen Intentionen mehr bezweckt, sondern «[d]ie Belehrung seiner Mitglieder über das Wesen der naturgemässen Gesundheitspflege und über die Mittel, deren sich die Naturheilkunde zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit bedient.»[129]

*Die vegetarische Gesellschaft Zürich*

Erst 1906 findet sich in der Zeitschrift *Gesundheit* – es ist das «offizielle[] und obligatorische[] Organ des Verbandes schweizerischer Naturheilvereine»[130], das zunächst *Volksgesundheit und Volkswohlfahrt. Die Volksgesundheit. Ein Wegweiser für das Volk in gesunden und kranken Tagen* heisst und später in *Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben* umbenannt wird – erneut ein vegetarischer Verein in Zürich, die *Vegetarische Gesellschaft Zürich.* Über die Vereinsgründung ist zu lesen, dass «es sich als dringende Notwendigkeit [zeigte], einen Zusammenschluss der Freunde vegetarischer Lebensweise in der Schweiz herbeizuführen».[131] In derselben Nachricht ist auch der Vereinszweck formuliert:

> «Vornehmster Zweck dieser Gesellschaft ist es, den Vegetarismus nach jeder Richtung hin zu fördern, dem gesamten Volke den Segen einer naturgemässen Lebensweise zum Bewusstsein zu bringen, auf eingebürgerte Vorurteile und Irrtümer aufmerksam zu machen, im engeren Kreise die Mitglieder in ihren Anschauungen zu festigen und im Kampfe gegen die Einwände der Gegner zu stärken.»[132]

Präsident ist wiederum Friedrich Fellenberg-Egli. Als Vereinslokal und Sitz der Bibliothek werden, wie bei den vorangegangenen Vereinen, das von Friedrich Fellenberg-Egli und seiner Schwester geführte vegetarische Speisehaus *Pomona* im Neumarkt 7 aufgeführt,[133] wobei sich der Verein abwechselnd in den vegetarischen Speisehäusern *Pomona, Thalysia* und *Vegetarierheim* trifft. Als offizielle und obligatorische Vereinszeitschrift und somit wichtigstes Kommunikationsmedium wird die Zeitschrift *Gesundheit* bestimmt. In ihr finden sich fortan die *Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich*, eine informelle Austauschmöglichkeit des Vereins, die retrospektiv über die Vereinsaktivitäten berichtet und damit das Organ für die Vereinsnachrichten darstellt. Daneben wird in der Vereinszeitschrift regelmässig in Artikeln über allgemeine vegetarische Themenbereiche informiert, auch ist die Zeitschrift Plattform für unzählige Werbeanzeigen vegetarischer Lebensmittel, Kurse, Bücher oder Restaurants. Angezeigt werden die den Verein betreffenden Anlässe mit vorausgehenden Anzeigen im *Tagblatt der Stadt Zürich* – zuerst kleinformatig, dann doppelt so gross und schliesslich mit eigenem Logo. Damit verfügt der Verein über ein Publikationsorgan, das auch Nichtmitgliedern Informationen über den Verein zugänglich macht.

Während der Gründungszeit entwickelt die Gesellschaft ein reges Vereinsleben, das sich in den *Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich* dokumentiert. Zu Beginn wöchentlich, später alle zwei Wochen werden «gemütliche[] Abend[e], Vorlesung[en] und Diskussion[en]»[134] im *Tagblatt der Stadt Zürich* unter der Rubrik *Vereine* angezeigt. Die *Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft*

*Zürich* berichten in der Zeitschrift *Gesundheit*: «Unsere Vereinigung bewährte sich bereits am ersten Monat aufs Beste. Die Gesellschaftsabende waren gut besucht und die interessanten Vorträge [...] fanden allgemeinen Beifall und gaben reiche Anregung. Weitere Veranstaltungen sind in Vorbereitung.»[135]

Auf dem dreitägigen Programm des vegetarischen Bezirkstages stehen nebst Vorträgen über den Vegetarismus (es referieren Martha Rammelmeyer, Friedrich Fellenberg-Egli und Julius Sponheimer) vor allem das grosse Festessen – «so soll hierdurch der Nachweis geliefert werden, dass man auch ohne Fleisch ein sehr schmackhaftes, gutes Essen bereiten kann»[136] – im von Friedrich Fellenberg-Egli geleiteten Sanatorium Erlenbach und eine Besichtigung der vegetarischen Obstbaukolonie Heimgarten, deren Gründer Friedrich Fellenberg-Egli und Julius Sponheimer sind.

In den ersten Vereinswochen hält Friedrich Fellenberg-Egli wöchentlich ein Referat vor den Mitgliedern der *Vegetarischen Gesellschaft Zürich*. So trägt er etwa zu Themen wie *Graf Leo Tolstoi und der Vegetarismus*[137], *Die Lebensweise der Japaner*[138] oder *Grahams: Physiologie der Ernährung und Verdauung*[139] vor. Andere Referenten sind nicht aufgelistet, einzig ein öffentlicher Vortrag von Dr. med. Katz aus Stuttgart mit dem Titel *Welche Lebensweise erhält den Menschen gesund und glücklich bis ins hohe Alter?*[140] ist mit einem grossen, inhaltsreichen Inserat angeschlagen.

Stattdessen treffen sich die Mitglieder in den drei erwähnten vegetarischen Restaurants vermehrt zu «schönen Gesellschaftsabenden»[141], den sog. «Zusammenkünften»[142], deren Inhalte als «wichtige Besprechungen»[143], «Diskussions-Abend[e]»[144] oder einfach «gemütliche[] Abend[e]»[145] ausgeschrieben sind, oder, wie es in der Zeitschrift *Gesundheit* heisst, der «Diskussion und Besprechung verschiedenster Themata gewidmet»[146] sind. Die Zusammenkünfte bieten eine Plattform zur Diskussion persönlicher, den Vegetarismus betreffenden Fragen, sind bei gleichzeitiger Geselligkeit auch hilfestellend. Dagegen stellen die Vorträge den informativen, aufklärerischen Teil der Vereinstätigkeit dar.

Neben den Vereinsabenden organisiert der Verein immer wieder Ausflüge. Im *Tagblatt der Stadt Zürich* sind ein «gemeinschaftlicher Ausflug nach Erlenbach, Sanatorium Fellenberg»[147] ein «gemeinschaftlicher Spaziergang ins Licht-Luftbad am Waidberg»[148] oder ein «Ausflug nach dem Sonnenberg bei Schwyz»[149] ausgeschrieben. Es ist das Bedürfnis nach gemeinsamen, verbindenden Erlebnissen, aber auch ein Angebot zur Freizeitgestaltung, die mit diesen Vereinsausflügen abgedeckt wird.

Und schliesslich feiern die Vegetarier im ersten Vereinsjahr zwei Feste: Sie nehmen am «Wiesenfest des Naturheilvereins»[150] teil und organisieren «ein grosses Waldfest»[151]. In den *Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich* ist über das «erste grössere Fest»[152] zu lesen:

> «So haben wir nun unser erstes grösseres Fest glücklich hinter uns! [...] Es bildet dieses Fest für die Entwicklung unserer Vereinigung einen tüchtigen Schritt nach vorwärts und wir wünschen nur, dass unsere Mitglieder fernerhin auch stets treu zu unserer Fahne stehen mögen, um den gesteckten Zielen immer näher zu kommen.»[153]

Die Feste dienen der Unterhaltung, dem Amusement. Das ausseralltägliche Erlebnis stellt nebst einem verbindenden Moment gleichsam ein Dankeschön an die Mitglieder, an ihre Treue, aber auch an ihr Engagement im Hinblick auf die Zukunft dar.

Nebst den eigenen Tagungen, Vorträgen, Zusammenkünften, Ausflügen und Festen berichten die *Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich* auch immer wieder über den internationalen Vegetarismus. So wird beispielsweise ausführlich über den englischen Vegetarismus informiert, dessen Organisation «[a]ls nachahmenswertes Beispiel» gilt, denn, wie es heisst: «[N]irgends ist die vegetarische Bewegung so im Fluss wie in England.»[154] Daher reist Friedrich Fellenberg-Egli auch an den *Kongress der Londoner Vegetarischen Gesellschaft*, um später in den *Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich* darüber zu schreiben.

Als konstant wiederkehrendes Element in den *Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich* dominieren aber vor allem die zahllosen Aufforderungen zur Propaganda. Ermahnungen zur Werbung wie «gedenkt jederzeit und bei jeder Gelegenheit des Vegetarismus und werbet der guten Sache stets neue Freunde!»[155] oder «[j]eder möge sein Scherflein beitragen zur Förderung der guten Sache»[156] finden sich in allen *Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich*. Die Logik der permanenten Rekrutierungsaufforderung folgt dabei dem der Selbstreform übergeordneten Ziel, der Gesellschaftsreform, wie in folgendem Zitat deutlich wird: «Schwere Arbeit harrt unser und wir brauchen jetzt die freudige Unterstützung aller Gesinnungsgenossen […], die mitbauen helfen an dem schönen Werk zum eigenen Vorteil und zum Wohle der Gesamtheit.»[157] Doch verpflichten sich die Mitglieder nicht nur zur Werbetätigkeit, sondern auch zur eigenen aktiven Teilnahme. Von ihnen wird stets ein «[z]ahlreiches Erscheinen […] erwartet»[158].

Es ist dies die andere Seite des Funktionierens des Vereins. Die Mitglieder müssen aktiv am Gelingen mitwirken, müssen den Vereinsverpflichtungen nachkommen: «Befleissige sich jeder, durch persönliches Beispiel ein Förderer der guten Sache zu sein.»[159] Im Gegenzug erhalten sie das Wissen über den Vegetarismus, das körperliche und geistig-seelische Gesundheit bringt, aber vor allem auch eine Orientierungsmöglichkeit, eine Identität in der Zusammengehörigkeit: «Wir bitten alle Freunde des Vegetarismus durch Beitritt zu der Gesellschaft unsere Bestrebungen zu unterstützen. Das Opfer ist ein kleines, das Gefühl des Zusammengehens mit anderen Gleichgesinnten dagegen ein erhebendes.»[160]

*Friedrich Fellenberg-Egli – Zürichs vegetarischer Prophet*

Eva Barlösius unterscheidet zwei Gruppen von Vegetariern – die Gruppe der Propheten und die der Gefolgschaft: «Zur ersten gehörten die Begründer, die die vegetarischen Schriften, eigens geschaffene Zeitschriften und auf Vorträgen einem breiten Publikum verkündeten. Sie riefen auch die vegetarischen Vereine ins Leben und schufen damit einen institutionellen Rahmen zur Verbreitung ihrer Ideen. […] Die zweite Gruppe bestand aus den Anhängern.»[161] In diesem Sinne kann Friedrich Fellenberg-Egli als Prophet des Vegetarismus bezeichnet werden. Er hat den Vegetarismus in Zürich organisiert und systematisiert.

Ehemals Beamter in Zürich, gründet Friedrich Fellenberg-Egli 1882 mit Julius Sponheimer zusammen die Kolonie Heimgarten in Bülach und lebt anschliessend zwei Jahre in ihr, tritt aber wegen Meinungs- und Überzeugungsverschiedenheiten wieder aus.[162] Neben den oben ausgeführten Präsidentschaften der von ihm gegründeten vegetarischen Vereine leitet er mit seiner Schwester das vegetarische Speisehaus *Pomona* im Neumarkt 7 in Zürich. Vor allem aber ist er Inhaber und Leiter des *Sanatoriums Erlenbach am Zürichsee*, auch «Fellenbergs Naturheilanstalt»[163] genannt. In einem der zahlreichen Werbebeiträgen beschreibt er sein Sanatorium wie folgt:

> «Das Sanatorium ist aus dem Bestreben hervorgegangen, den breiten Schichten des Mittelstandes Gelegenheit zur Ausführung von Kuren nach dem Naturheilverfahren zu geben. [...] Die Lage ist die denkbar günstigste. Mit dem wohltuenden Einflusse des Landlebens verbindet sich der Vorzug der Nähe der Kulturwelt. [...] Die Anstalt besteht gegenwärtig aus fünf Kurhäusern, alle neu erbaut und ausschliesslich für Kurzwecke eingerichtet, sowie grossen Wasserbädern, die direkt in den mit zahlreichen, zum Wohnen bestimmten Lufthütten bestandenen Luft- und Sonnenbädern liegen. [...] Der Tisch ist seit der Eröffnung des Sanatoriums berühmt. Er ist fleischlos, gewinnt aber durch schmackhafte Zubereitung grosse Abwechslung und namentlich reichstes Obst aller Art, Jahr für Jahr neue Anhänger.»[164]

Mit dem Mittelstand als Zielpublikum verbindet Friedrich Fellenberg-Egli in seinem Sanatorium naturheilkundlich-vegetarische mit traditionellen bürgerlichen Kurformen, konzipiert eine Natur mit allen Vorzügen der Kultur ausgestattet, wie auch Sabina Roth beschreibt.[165]

Das *Sanatorium Erlenbach am Zürichsee* ist fortan auch Verlag für Friedrich Fellenberg-Eglis Publikationen. In den Jahren 1901/02 gibt er neun Nummern der Zeitschrift *Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege* heraus. Er benutzt die Publikation, nebst der Veröffentlichung zu allgemeinen vegetarischen Themen, vor allem als Werbeorgan für seine Naturheilanstalt *Sanatorium Erlenbach am Zürichsee*, das Speisehaus *Pomona*, seine gedruckten Vorträge und seine Vortragsreisen. So ist etwa zu lesen: «Der Herausgeber war die letzten Monate ziemlich stark mit Vorträgen [...] beschäftigt.»[166]

Sodann publiziert er, ebenfalls im Verlag des Sanatoriums, verschiedene seiner zahlreichen Vorträge. 1901 erscheint die Schrift *Lungentuberkulose. Ihr Wesen, ihre Verhütung und naturgemässe Behandlung*, 1902 veröffentlicht er die Texte *Das goldene Zeitalter* und *Blutarmut, Bleichsucht und Fettleibigkeit* als auch *Licht-, Luft- und Sonnenbäder.*

Für Friedrich Fellenberg-Egli wird der Vegetarismus zum Beruf, er verberuflicht seine Berufung.[167]

## Fazit und Ausblick

Hohn und Bedrohung kennzeichnen das Sprechen über den Vegetarismus zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Warum der freiwillige Fleischverzicht solch Unbeha-

gen auslöst, sucht der erste Teil des Textes anhand der Symbolik des Fleisches zu fassen. Ein gleichsam vorangestellter Exkurs verfolgt die These, dass sich das Fleisch innerhalb einer Kultur des Wissens zwischen Wissenschaft, Politik und Gesellschaft zu einer reizkontrollierenden Körpertechnik stilisiert, die mit den moralisch codierten Werten von Gesundheit und Leistung überschrieben ist und so distinktive, sinn- und wertstiftende als auch erzieherische Qualitäten aufweist. Das Fleisch wird darin zum Symbol der bürgerlichen Suche nach einem neuen Menschen, zum Symbol des Ringens um eine bürgerliche Identität.

Der Vegetarismus aber verzichtet freiwillig und bewusst auf dieses dogmatische Fleisch. Die provokative Negation des bürgerlichen Körper- resp. Ernährungsdiskurses erlaubt eine Aufladung des Fleischverzichtes mit ernährungswissenschaftlichen, soziokulturellen, ökonomischen und politischen Funktionen und symbolischen Bedeutungen. So dient nicht der eigentliche Verzicht, sondern die symbolträchtige Reziprozität des Fleisches der sinnbildlichen Kommunikation der vegetarischen Inhalte. Auf dieser Grundlage formulieren sich die Thesen, die von einer modifizierten Adaption des bürgerlichen Körper- resp. Ernährungsdiskurses ausgehen: Erstens stellt der Vegetarismus eine praxisorientierte Körpertechnik der Reizkontrolle dar, die die bürgerlichen Werte der moralisch codierten Gesundheit und Leistung beinhaltet. Und zweitens stellt der Vegetarismus innerhalb des Bürgertums eine Distinktionsmöglichkeit von eben diesem dar. Der Fleischverzicht wird als ein innerdiskursives Unterscheidungsmerkmal begriffen, das es erlaubt, die bürgerlichen Werte intentional zu adaptieren, sie inhaltlich aber zu modifizieren.

Das Fleisch erfüllt für die Vegetarier geradezu eine Symbolfunktion für die körperliche Entartung und den Verfall der Sitten. Doch nicht eine allgemeine Kulturkritik, kein purer Modernitätspessimismus kennzeichnen die vegetarische Moderne. Vielmehr trachten die Vegetarier nach einer Überwindung der negativen Begleiterscheinungen – dem bedeutungsüberfrachteten Fleisch – der Moderne, ohne diese grundsätzlich abzulehnen. Hygienische, philosophisch-ethische, sittlich-moralische und politisch-ökonomische Überlegungen vereinen sich in der Konzeption einer alternativen Moderne ohne Fleisch, die auch die ‹soziale Frage› an die Ernährung bindet.

So lassen sich die Hauptanliegen des Vegetarismus in drei Punkten zusammenfassen: Die Ursache der empfundenen physischen Degeneration, die sich in den Zivilisationskrankheiten manifestiert, sehen die Vegetarier im Fleischkonsum. In der Anbindung der Psyche an den Körper wird auch die moralische Degeneration durch die dem Fleisch inhärenten Eigenschaften durch eben dieses vorangetrieben. Und des Weiteren nennen die Vegetarier das Fleisch als Armutsgrund und heben die ökonomischen Vorteile des Vegetarismus hervor. Ein Übergang zum Vegetarismus, so die Logik, muss hygienische, sittlich-moralische und politisch-wirtschaftliche Vorteile mit sich bringen.

Es sind dies die bürgerlichen Inhalte von Gesundheit und Leistung, die in ihrem spiegelbildlichen Lösungsansatz der Legitimation bedürfen. So legitimieren die

Vegetarier den Fleischverzicht ernährungswissenschaftlich durch ein sich Anschliessen an die Negation des Eiweissdogmas. Auch wird der Mensch physiologisch-anatomisch als Frugivor bewiesen. Vor allem aber sind es ‹lebende Beweise› – Sportler, Denker, Kinder und die Vegetarier selbst – die als Gesundheits- und Leistungsbeweise fungieren.

Die hygienischen, moralisch-ethischen und politisch-ökonomischen Anliegen bedürfen aber nebst wissenschaftlichen Legitimationsquellen auch einer alltäglichen Umsetzung im privaten Bereich. So beinhalten die vegetarischen Sinn- und Wertzusammenhänge der körperlich-geistigen Gesundheit und Leistung auch körper- resp. ernährungsbezogene Techniken, praxisorientierte Anleitungen zum Vegetarismus. In der Funktion von Ratgeberliteratur informieren Texte, Veranstaltungen oder Inserate über die Praxis der vegetarischen Sorge um sich. Kochbücher, Kochkurse und Produktinserate ziehen die Hausfrauen in die Verantwortung, lehren das vegetarische Kochen. Dabei unterstützt die vegetarische Ernährungslehre durch die Aufklärung der chemischen Zusammensetzung und Wirksamkeit der einzelnen Lebensmittel.

Der Vegetarismus stellt folglich eine reizkontrollierende Körpertechnik dar, die der Gesundheit und Leistung dient. In der Adaption der bürgerlichen Körpervorstellungen und der bürgerlichen Werte verfolgt der Vegetarismus intentional dieselben Ziele, sieht aber andere Ursachen und bietet mit dem Fleischverzicht alternative Techniken.

In der Bereitstellung einer alternativen Lebensweise – einer Lebensweise, die bürgerliche Werte und Ziele aufnimmt, diese aber durch alternative Sichtweisen und Praxen modifiziert – ermöglicht der Vegetarismus, dem Weltanschauungsbedürfnis Genüge zu tun, bietet Persönlichkeitsbildung an und stellt einen Lebensstil zur Verfügung. Genau diese parallele Distinktion vom und zum Bürgertum benötigt der neue soziale Stand der Mittelschicht. Durch das Wechselspiel von Verhaftung und gleichzeitiger Lösung vom bürgerlichen Diskurs vermag der Vegetarismus einer distinktiven Form der Verbürgerlichung gerecht zu werden. Dabei besteht das Identitätsangebot darin, dass im freiwilligen Verzicht auf Fleisch ein Unterscheidungsmerkmal geschaffen werden kann.

Trotz der auf den alltäglich privaten Bereich gerichteten Körperpraxen, die der Gesundheit und Leistung des Individuums verpflichtet sind, ist der Sorge um sich die Gesellschaftsreform übergeordnet. Dabei wird die gesellschaftliche Perspektive über das Individuum, das als selbstverantwortete Persönlichkeit definiert wird, vermittelt. Entgegen der bürgerlichen Intentionen wendet sich der Vegetarismus damit gegen eine Vergesellschaftung der Ernährung und stellt somit ein weiteres Unterscheidungsmerkmal, das in der Selbstverantwortung lebensstilbildende Momente enthält, zur Verfügung.

In der Ausdifferenzierung einer eigenen Öffentlichkeit schliesslich formiert sich ein Netzwerk, innerhalb dessen es möglich ist, über die Selbstreform als Bewusstseins- und Verhaltensänderung, die Gesellschaftsreform im Bund mit Gleichgesinnten voranzutreiben. Zugleich werden damit Wissen und Ideen trans-

portiert, die in der Organisation der vegetarischen Weltanschauung und deren Popularisierung eine Verbürgerlichung fördern sollen. Denn die Vereine, Zeitschriften oder Vorträge entsprechen den Instrumenten, wie bürgerliche Interessengruppen Öffentlichkeit schaffen.

Auf einen Kongress ohne Spuren folgen in Zürich verschiedene Vereinsgründungen. Doch erst die 1906 gegründete *Vegetarische Gesellschaft Zürich* vermag das Vereinsleben zu systematisieren. Die Vereinszeitschrift *Gesundheit*, Vorträge, Zusammenkünfte, Ausflüge und Feste bestimmen das erste Vereinsjahr, das vom Präsidenten Friedrich Fellenberg-Egli diktiert wird. Er ist es, der referiert, organisiert und publiziert. Daneben ist er Inhaber des *Sanatoriums Erlenbach* und Herausgeber der Zeitschrift *Heimatsklänge*. Durch die Verberuflichung seiner Berufung wird er zur Leitfigur des Vegetarismus in Zürich.

Seither sind 100 Jahre vergangen. BSE, Gammelfleisch und erhöhte Dioxin-Werte haben dem Vegetarismus zu Beginn des 21. Jahrhunderts zur Konjunktur verholfen. Die Fleischskandale haben ihren festen Platz in der medialen Agenda und machen den Vegetarismus salonfähig. Die Symbolkraft des einstigen «‹Supernahrungsmittel[s]› von überlegener Problemkapazität»[168] hat längst zu bröckeln begonnen. Stattdessen ist der Vegetarismus zur Alternative jenseits von Lebensreform und Protestbewegungen geworden. Davon zeugt die *Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus* mit ihrem Vereinsorgan *Vegi-Info*.[169]

## Literaturverzeichnis

### *Quellen*

*Zeitungsartikel:*

V.: Der Zürcher Vegetarier-Kongress. In: Zürcher Zeitung. 63. Jahrgang, 16.08.1883, 2. Blatt.

V.: Der Zürcher Vegetarier-Kongress. In: Zürcher Zeitung. 63. Jahrgang, 17.08.1883, 1. Blatt.

*Konversationslexika (in alphabetischer Reihenfolge der Artikel):*

Art. Ernährung. In: Meyers grosses Konversationslexikon. Ein Nachschlagewerk allgemeinen Wissens. 6., gänzlich neu bearbeitete und vermehrte Auflage. Bd. 6. Leipzig und Wien 1905, 55–59.

Art. Fleisch. In: Meyers grosses Konversationslexikon. Ein Nachschlagewerk allgemeinen Wissens. 6., gänzlich neu bearbeitete und vermehrte Auflage. Bd. 6. Leipzig und Wien 1905, 675–683.

Art. Nahrungsmittel. In: Meyers grosses Konversationslexikon. Ein Nachschlagewerk allgemeinen Wissens. 6., gänzlich neu bearbeitete und vermehrte Auflage. Bd. 14. Leipzig und Wien 1909, 392–395.

Art. Vegetarismus. In: Meyers grosses Konversationslexikon. Ein Nachschlagewerk allgemeinen Wissens. 6., gänzlich neu bearbeitete und vermehrte Auflage. Bd. 20. Leipzig und Wien 1909, 3.

Art. Vegetarismus. In: Meyers kleines Konversationslexikon. 7., gänzlich überarbeitete und vermehrte Auflage in 6 Bänden. Bd. 6. Leipzig und Wien 1910, 630.

*Adressbücher der Stadt Zürich (in chronologischer Reihenfolge):*

Verein für naturgemässe Reform der Lebensweise. In: Adressbuch der Stadt Zürich 1888. Vereinsverzeichnis, Gemeinnützige Vereine. Zürich 1888, 45.

Verein für naturgemässe Reform der Lebensweise. In: Adressbuch der Stadt Zürich 1889. Vereinsverzeichnis, Gemeinnützige Vereine. Zürich 1889, 47.

Vegetarischer Abstinenz-Verein vom grünen Kreuz. In: Adressbuch der Stadt Zürich 1894. Vereinsverzeichnis, Gemeinnützige Vereine. Zürich 1894, 56.

Zürcher Vegetarier-Verein. In: Adressbuch der Stadt Zürich 1895. Vereinsverzeichnis, Gemeinnützige Vereine. Zürich 1895, 60.
Zürcher Vegetarier-Verein. In: Adressbuch der Stadt Zürich 1896. Vereinsverzeichnis, Gemeinnützige Vereine. Zürich 1896, 63.
Naturheilverein Zürich. In: Adressbuch der Stadt Zürich 1898. Vereinsverzeichnis, Gemeinnützige Vereine. Zürich 1898, 78.
Naturheilverein Zürich. In: Adressbuch der Stadt Zürich 1901. Vereinsverzeichnis, Gemeinnützige Vereine. Zürich 1901, 75.
Naturheilverein Zürich. In: Adressbuch der Stadt Zürich 1902. Vereinsverzeichnis, Gemeinnützige Vereine. Zürich 1902, 79.

*Anzeigen im Tagblatt der Stadt Zürich (in chronologischer Reihenfolge):*
Vegetarische Gesellschaft Zürich. In: Tagblatt der Stadt Zürich und städtisches Amtsblatt. Nr. 44, 19.02.1906, 2.
Vegetarische Gesellschaft Zürich. In: Tagblatt der Stadt Zürich und städtisches Amtsblatt. Nr. 58, 09.03.1906, 2.
Vegetarische Gesellschaft Zürich. In: Tagblatt der Stadt Zürich und städtisches Amtsblatt. Nr. 64, 16.03.1906, 2.
Vegetarische Gesellschaft Zürich. In: Tagblatt der Stadt Zürich und städtisches Amtsblatt. Nr. 70, 23.03.1906, 2.
Vegetarische Gesellschaft Zürich. In: Tagblatt der Stadt Zürich und städtisches Amtsblatt. Nr. 82, 06.04.1906, 2.
Vegetarische Gesellschaft Zürich. In: Tagblatt der Stadt Zürich und städtisches Amtsblatt. Nr. 87, 12.04.1906, 2.
Vegetarische Gesellschaft Zürich. In: Tagblatt der Stadt Zürich und städtisches Amtsblatt. Nr. 92, 20.04.1906, 2.
Vegetarische Gesellschaft Zürich. In: Tagblatt der Stadt Zürich und städtisches Amtsblatt. Nr. 98, 27.04.1906, 2.
Vegetarische Gesellschaft Zürich. In: Tagblatt der Stadt Zürich und städtisches Amtsblatt. Nr. 110, 11.05.1906, 2.
Vegetarische Gesellschaft Zürich. In: Tagblatt der Stadt Zürich und städtisches Amtsblatt, Nr. 127, 01.06.1906, 2.
Vegetarische Gesellschaft Zürich. In: Tagblatt der Stadt Zürich und städtisches Amtsblatt. Nr. 150, 29.06.1906, 2.
Vegetarische Gesellschaft Zürich. In: Tagblatt der Stadt Zürich und städtisches Amtsblatt. Nr. 156, 06.07.1906, 2.
Vegetarische Gesellschaft Zürich. In: Tagblatt der Stadt Zürich und städtisches Amtsblatt. Nr. 216, 14.09.1906, 2.
Vegetarische Gesellschaft Zürich. In: Tagblatt der Stadt Zürich und städtisches Amtsblatt. Nr. 282, 30.11.1906, 3.
Vegetarische Gesellschaft Zürich. In: Tagblatt der Stadt Zürich und städtisches Amtsblatt. Nr. 294, 14.12.1906, 2.

*Inserate und Werbebeilagen (in alphabetischer Reihenfolge):*
Citrovin-Essig. In: Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben. Nr. 11, 12. Jg., 29.05.1909, 130.
Der Vegetarismus eine wirtschaftliche Notwendigkeit. In: Volksgesundheit ist Volkswohlfahrt. Die Volksgesundheit. Ein Wegweiser für das Volk in gesunden und kranken Tagen. Nr. 14, 7. Jg., 14.07.1906, 198.
Die Vegetarische Küche. In: Volksgesundheit ist Volkswohlfahrt. Die Volksgesundheit. Ein Wegweiser für das Volk in gesunden und kranken Tagen. Nr. 9, 7. Jg., 05.05.1906, 117.
Die Vegetarische Küche. In: Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben. Werbebeilage zu Nr. 10, 10. Jg., 15.05.1909, 120.
Ovomaltine. In: Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben. Nr. 5, 12. Jg., 03.03.1911, 59.
Sanatorium Erlenbach. In: Der Naturfreund: Ein Wegweiser durch empfehlenswerte Erholungsinstitute. In: Volksgesundheit ist Volkswohlfahrt. Die Volksgesundheit. Ein Wegweiser für das Volk in gesunden und kranken Tagen. Nr. 12, 7. Jg., 16.06.1906, 164–165.

Vegetarischer Kochkurs. In: Volksgesundheit ist Volkswohlfahrt. Die Volksgesundheit. Ein Wegweiser für das Volk in gesunden und kranken Tagen. Nr. 6, 7. Jg., 24.06.1906, 78.
Vegetarisches Speisehaus Pomona. In: Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege. Nr. 2, 1. Jg., 15.09.1901, 16.

*Publikationen von Friedrich Fellenberg-Egli (in alphabetischer, sodann chronologischer Reihenfolge)*
Fellenberg-Egli, Friedrich: Lungentuberkulose. Ihr Wesen, ihre Verhütung und naturgemässe Behandlung. Ein Vortrag von Friedrich Fellenberg-Egli. Zürich 1901.
Fellenberg-Egli, Friedrich: Das goldene Zeitalter. Zürich 1902.
Fellenberg-Egli, Friedrich: Blutarmut, Bleichsucht und Fettleibigkeit. Ein Vortrag von Friedrich Fellenberg-Egli. Zürich 1902.
Fellenberg-Egli, Friedrich: Die Kolonie Heimgarten. Entstehungsgeschichte, Werdegang und Gründe für den Verfall. Berlin 1908.

*Artikel der Zeitschrift Heimatsklänge (in alphabetischer, sodann chronologischer Reihenfolge):*
Clark, James: Sind wir Asketen? In: Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege. Nr. 5, 1. Jg., 15.12.1901, 38–39.
Fellenberg-Egli, Friedrich: Zum Geleit. In: Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege auf christlicher Grundlage. Nr. 1, 1. Jg., 15.08.1901, 1–2.
Fellenberg-Egli, Friedrich: Was ist Vegetarismus? In: Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege auf christlicher Grundlage. Nr. 1, 1. Jg., 15.08.1901, 2–3.
Fellenberg-Egli, Friedrich: An unsere Leser!. In: Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege. Nr. 2, 1. Jg., 15.09.1901, 9–10.
Fellenberg-Egli, Friedrich: Du sollst nicht töten. In: Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege. Nr. 2, 1. Jg., 15. 09.1901, 10.
Fellenberg-Egli, Friedrich: Aus dem Blumenlande. In: Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege. Nr. 2, 1. Jg., 15.09.1901, 11–12.
Fellenberg-Egli, Friedrich: An unsere Leser! In: Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege. Nr. 3, 1. Jg., 15.10.1901, 17.
Fellenberg-Egli, Friedrich: Entwicklung oder Entartung? In: Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege. Nr. 4, 1. Jg., 15.11.1901, 26–27.
Fellenberg-Egli, Friedrich: Vom Essen. In: Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege. Nr. 5, 1. Jg., 15.12.1901, 37–38.
Fellenberg-Egli, Friedrich: Propaganda. In: Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege. Nr. 5, 1. Jg., 15.12.1901, 39.
Fellenberg-Egli, Friedrich: Die Zunahme des Krebses. In: Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege. Nr. 6, 2. Jg., 15.01.1902, 43.
Fellenberg-Egli, Friedrich: Nährsalze. In: Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege. Nr. 7, 2. Jg., 15.02.1902, 50–51.
Lahmann, Dr. med.: Überbevölkerung? In: Heimatsklänge. Monatsschrift für vegetarisch-soziale Gesundheitspflege. Nr. 3, 1. Jg., 15.10.1901, 17–18.

*Artikel der Zeitschrift Gesundheit (in alphabetischer, sodann chronologischer Reihenfolge):*
Fröhlich, Hans: Hygienische Bedeutung von frischem Obst. In: Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben. Nr. 23, 12. Jg., 11.11.1911, 273–275.
Ht.: Vegetarische Ernährung der Kinder. In: Volksgesundheit ist Volkswohlfahrt. Die Volksgesundheit. Ein Wegweiser für das Volk in gesunden und kranken Tagen. Nr. 4, 7. Jg., 24.02.1906, 54–55.
Kaiser, W.: Ein neuer Vegetariersieg: In: Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben. Nr. 11, 10. Jg., 29.05.1909, 126–127.
O.A.: Blutarch [sic!] über das Fleischessen. Aus seinen Abhandlungen. In: Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben. Nr. 9, 10. Jg., 01.05.1909, 97–99.
O.A.: Zur Fleischteuerung. Internationale Bekämpfung der Fleischnot. In: Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben. Nr. 2, 12. Jg., 21.01.1911, 20–21.
O.A.: Eiweiss-Überfütterung. In: Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben. Nr. 13, 13. Jg., 22.06.1912, 148–149.
O.A.: Über die Ernährung des Menschen. In: Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben. Nr. 20, 13. Jg., 28.09.1912, 231.

O.A.: Die gesundheitlichen Vorteile der fleischlosen Ernährung. In: Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben. Nr. 22, 13. Jg., 26.10.1912, 253–254.
Schalle, Dr.med., Kurarzt, Wörlishofen: Über die Hygiene der Ernährung. In: Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben. Nr. 16, 12. Jg., 05.07.1911, 188–189.
Scholta, A.: Rohkost: Lebenskraftnahrung – Kochkost: Betriebskraftnahrung. In: Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben. Nr. 6, 13. Jg., 16.03.1912, 66–67.
Von einem Abonnenten: Pflanzenkost und Fleischkost. In: Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben. Nr. 20, 12. Jg., 30.09.1911, 229–231.
W., Dr. med.: Das kräftigste Nahrungsmittel. In: Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben. Nr. 4, 13. Jg., 17.02.1912, 39–40.

*Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich in der Zeitschrift Gesundheit (in chronologischer Reihenfolge):*
Nachrichten der Vegetarischen Gesellschaft Zürich. An alle Anhänger naturgemässer Lebensführung in der Schweiz. In: Volksgesundheit ist Volkswohlfahrt. Die Volksgesundheit. Ein Wegweiser für das Volk in gesunden und kranken Tagen. Nr. 6, 7. Jg., 24.03.1906, 79.
Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich. In: Volksgesundheit ist Volkswohlfahrt. Die Volksgesundheit. Ein Wegweiser für das Volk in gesunden und kranken Tagen. Nr. 7, 7. Jg., 07.04.1906, 92.
Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich. In: Volksgesundheit ist Volkswohlfahrt. Die Volksgesundheit. Ein Wegweiser für das Volk in gesunden und kranken Tagen. Nr. 8, 7. Jg., 21.04.1906, 102-103.
Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich. In: Volksgesundheit ist Volkswohlfahrt. Die Volksgesundheit. Ein Wegweiser für das Volk in gesunden und kranken Tagen. Nr. 9, 7. Jg., 09.05.1906, 116.
Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich. In: Volksgesundheit ist Volkswohlfahrt. Die Volksgesundheit. Ein Wegweiser für das Volk in gesunden und kranken Tagen. Nr. 12, 7. Jg., 16.05.1906, 163.
Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich. In: Volksgesundheit ist Volkswohlfahrt. Die Volksgesundheit. Ein Wegweiser für das Volk in gesunden und kranken Tagen. Nr. 15, 7. Jg., 28.07.1906, 214.
Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich. In: Volksgesundheit ist Volkswohlfahrt. Die Volksgesundheit. Ein Wegweiser für das Volk in gesunden und kranken Tagen. Nr. 17., 7. Jg., 25.08.1906, 244.
Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich. In: Volksgesundheit ist Volkswohlfahrt. Die Volksgesundheit. Ein Wegweiser für das Volk in gesunden und kranken Tagen. Nr. 20, 7. Jg., 06.10.1906, 287.

*Sonstige Quellen:*
La Mettrie, Julien Offray de: Der Mensch eine Maschine. Stuttgart 2001 (1746).
Weber, Max: Wissenschaft als Beruf. Stuttgart 1995 (1919).
Website der Schweizerischen Vereinigung für Vegetarismus: http://www.vegetarismus.ch (abgerufen: 27.03.2011).

## Sekundärliteratur

Barlösius, Eva: Naturgemässe Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende. Frankfurt am Main und New York 1997.
Barlösius, Eva: Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung. Weinheim und München 1999.
Barlösius, Eva: Die Propheten und ihre Gefolgschaft. Lebensläufe und sozialstrukturelle Charakterisierung. In: Kai Buchholz, Rita Latocha, Hilke Peckmann und Klaus Wolbert (Hg.): Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900. Bd. I. Darmstadt 2001, 67–69.
Barlösius, Eva, Gerhard Neumann und Hans Jürgen Teuteberg: Leitgedanken über die Zusammenhänge von Identität und kulinarischer Kultur im Europa der Regionen. In: Hans Jürgen Teute-

berg, Gerhard Neumann und Alois Wierlacher (Hg.): Essen und kulturelle Identität. Europäische Perspektiven. Berlin 1997 (= Kulturthema Essen, Bd. 2), 13–23.

Baumgartner, Judith: Ernährungsreform – Antwort auf Industrialisierung und Ernährungswandel. Ernährungsform als Teil der Lebensreformbewegung am Beispiel der Siedlung und des Unternehmens Eden seit 1893. Frankfurt am Main 1992 (= Europäische Hochschulschriften, Reihe III, Geschichte und ihre Hilfswissenschaften, Bd. 535).

Bochsler, Regula: Ich folgte meinem Stern. Das kämpferische Leben der Margarethe Hardegger. Zürich 2004.

Fritzen, Florentine: Gesünder Leben. Die Lebensreformbewegung im 20.Jahrhundert. Stuttgart 2006 (= Frankfurter Historische Abhandlungen, Bd. 45).

Gerstner, Alexandra, Barbara Könczöl und Janina Nentwig: Auf der Suche nach dem neuen Menschen. Einleitung. In: Alexandra Gerstner, Barbara Könczöl und Janina Nentwig (Hg.): Der neue Mensch. Utopien, Leitbilder und Reformkonzepte zwischen den Weltkriegen. Frankfurt am Main 2006, VII–XIV.

Hirschfelder, Gunter: Europäische Esskultur. Geschichte der Ernährung von der Steinzeit bis heute. Frankfurt am Main und New York 2001.

Kerbs, Diethart und Jürgen Teulecke: Einleitung. In: Diethart Kerbs und Jürgen Teulecke (Hg.): Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880–1933. Wuppertal 1998, 10–18.

Krabbe, Wolfgang R.: Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform. Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode. Göttingen 1974 (= Studien zum Wandel von Gesellschaft und Bildung im Neunzehnten Jahrhundert, Bd. 9).

Labisch, Alfons: Homo Hygienicus. Gesundheit und Medizin in der Neuzeit. Frankfurt am Main und New York 1992.

Montanari, Massimo: Der Hunger und der Überfluss. Kulturgeschichte der Ernährung in Europa. München 1995.

Roth, Sabina: Im Streit um Heilwissen. Zürcher Naturheilvereine anfangs des 20. Jahrhunderts. In: Hans Ulrich Jost und Albert Tanner (Hg.): Geselligkeit, Sozietäten und Vereine. Zürich 1991 (= Schweizerische Gesellschaft für Wirtschafts- und Sozialgeschichte, Heft 9), 111–137.

Sarasin, Philipp: Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765–1914. Frankfurt am Main 2001.

Tanner, Jakob: Fabrikmahlzeit. Ernährungswissenschaft, Industriearbeit und Volksernährung in der Schweiz 1890-1950. Zürich 1999.

Tanner, Jakob: Modern Times: Industrialisierung und Ernährung in Europa und den USA im 19. und 20. Jahrhundert. In: Felix Escher und Claus Buddeberg (Hg.): Essen und Trinken zwischen Kult und Kultur. Zürich 2003, 27–52.

Wirz, Albert: Die Moral auf dem Teller. Zürich 1993.

## Anmerkungen

1 V., Der Zürcher Vegetarier-Kongress, in: Zürcher Zeitung, 1883.

2 Mühsam, zit. in: Bochsler, Ich folgte meinem Stern, 130.

3 Ebd.

4 V., Der Zürcher Vegetarier-Kongress, in: Zürcher Zeitung, 1883.

5 Art. Vegetarismus, in: Meyers kleines Konversationslexikon, Bd. 6, 630.

6 Sarasin, Reizbare Maschinen, 28.

7 Judith Baumgartner definiert die Lebensreformbewegung wie folgt: «Die Lebensreformbewegung versucht in einem ganzheitlich orientierten Verständnis verändernd auf die Gesellschaft und ihre Prämissen einzuwirken und definiert sich in ihrer Gesamtheit als Verbindung von Einzelbestrebungen, die grundlegende Veränderungen in der Lebensweise anstreben.» (Baumgartner, Ernährungsreform, 11).

8 Die Bezeichnung Vegetarismus leitet sich nicht von den als Hauptnahrung seiner Anhänger bekannten Vegetabilien ab, sondern von dem lateinischen Adjektiv vegetus, im Sinne von gesund, munter. (Vgl. Art. Vegetarismus, in: Meyers grosses Konversationslexikon, Bd. 20, 3).

9 Fellenberg-Egli, Was ist Vegetarismus?, in: Heimatsklänge, Nr. 1, 2.

10 Art. Vegetarismus, in: Meyers grosses Konversationslexikon, Bd. 20, 3.

11 Ebd.

12 Barlösius, Naturgemässe Lebensführung, 12.

13 La Mettrie, Der Mensch eine Maschine, 21.
14 Gerstner, Könczöl, Nentwig, Auf der Suche nach dem neuen Menschen, VIII.
15 Weber, Wissenschaft als Beruf, 44.
16 Sarasin, Reizbare Maschinen, 453.
17 Vgl. Labisch, Homo Hygienicus, 102.
18 Vgl. ebd., 177–178.
19 Sarasin, Reizbare Maschinen, 176.
20 Vgl. Tanner, Fabrikmahlzeit, 30.
21 Art. Ernährung, in: Meyers grosses Konversationslexikon, Bd. 6, 56.
22 Tanner, Fabrikmahlzeit, 72.
23 Art. Ernährung, in: Meyers grosses Konversationslexikon, Bd. 6, 58.
24 Vgl. ebd.
25 Wirz, Die Moral auf dem Teller, 58.
26 Art. Fleisch, in: Meyers grosses Konversationslexikon, Bd. 6, 677-678.
27 Tanner, Fabrikmahlzeit, 72.
28 Art. Nahrungsmittel, in: Meyers grosses Konversationslexikon, Bd. 14, 394.
29 Montanari, Der Hunger und der Überfluss, 90.
30 Hirschfelder, Europäische Esskultur, 173.
31 Vgl. Krabbe, Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform, 61.
32 Vgl. Barlösius, Neumann, Teuteberg, Leitgedanken über die Zusammenhänge von Identität und kulinarischer Kultur, 13.
33 Tanner, Modern Times, 36.
34 Vgl. ebd., Fabrikmahlzeit, 72.
35 Fellenberg-Egli, Was ist Vegetarismus?, in: Heimatsklänge, Nr. 1, 2.
36 Ebd., Zum Geleit, in: Heimatsklänge, Nr. 1, 2.
37 Lahmann, Überbevölkerung?, in: Heimatsklänge, Nr. 3, 18.
38 O. A., Zur Fleischteuerung, in: Gesundheit, Nr. 2, 21.
39 Fellenberg-Egli, Das goldene Zeitalter, 11.
40 Fritzen, Gesünder leben, 30.
41 Vgl. Kerbs, Teulecke, Einleitung zum Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880–1933, 12.
42 Vgl. Fritzen, Gesünder Leben, 31.
43 Fellenberg-Egli, Das goldene Zeitalter, 8.
44 Ebd., 10.
45 Barlösius, Naturgemässe Lebensführung, 219.
46 O. A., Über die Ernährung des Menschen, in: Gesundheit, Nr. 20, 231.
47 O. A., Zur Fleischteuerung, in: Gesundheit, Nr. 2, 21.
48 Fellenberg-Egli, Das goldene Zeitalter, 11.
49 O. A., Über die Ernährung des Menschen, in: Gesundheit, Nr. 20, 231.
50 Von einem Abonnenten, Pflanzenkost und Fleischkost, in: Gesundheit, Nr. 20, 231.
51 O. A., Eiweiss-Ueberfütterung, in: Gesundheit, Nr. 13, 148.
52 Fellenberg-Egli, Die Zunahme des Krebses, in: Heimatsklänge, Nr. 6, 43.
53 Ebd., Blutarmut, Bleichsucht und Fettleibigkeit, 8.
54 Ebd., Lungentuberkulose, 6–7.
55 Ebd., 11-15.
56 Ebd., Was ist Vegetarismus?, in: Heimatsklänge, Nr. 1, 2.
57 O. A., Blutarch [sic!] über das Fleischessen, in: Gesundheit, Nr. 9, 98.
58 Fellenberg-Egli, Zum Geleit, in: Heimatsklänge, Nr. 1, 1.
59 Ebd., Du sollst nicht töten, in: Heimatsklänge, Nr. 2, 10.
60 Ebd., Was ist Vegetarismus?, in: Heimatsklänge, Nr. 1, 3.
61 Clark, Sind wir Asketen?, in: Heimatsklänge, Nr. 5, 39.
62 Fellenberg-Egli, Du sollst nicht töten, in: Heimatsklänge, Nr. 2, 10.
63 Ebd., Was ist Vegetarismus?, in: Heimatsklänge, Nr. 1, 3.
64 Von einem Abonnenten, Pflanzenkost und Fleischkost, in: Gesundheit, Nr. 20, 231.
65 Fellenberg-Egli, An unsere Leser!, in: Heimatsklänge, Nr. 2, 9.
66 Ebd., Vom Essen, in: Heimatsklänge, Nr. 5, 37–38.
67 Von einem Abonnenten, Pflanzenkost und Fleischkost, in: Gesundheit, Nr. 20, 230.
68 Fellenberg-Egli, Was ist Vegetarismus?, in: Heimatsklänge, Nr. 1, 2.
69 Von einem Abonnenten, Pflanzenkost und Fleischkost, in: Gesundheit, Nr. 20, 231.

70 Fellenberg-Egli, Das goldene Zeitalter, 23.
71 Von einem Abonnenten, Pflanzenkost und Fleischkost, in: Gesundheit, Nr. 20, 231.
72 Anzeige, Der Vegetarismus eine wirtschaftliche Notwendigkeit, in: Gesundheit, Nr. 17, 198.
73 O. A., Der Vegetarismus eine wirtschaftliche Notwendigkeit, in: Gesundheit, Nr. 14, 198.
74 Von einem Abonnenten, Pflanzenkost und Fleischkost, in: Gesundheit, Nr. 20, 229.
75 Fellenberg-Egli, Zum Geleit, in: Heimatsklänge, Nr. 1, 1.
76 O. A., Eiweiss-Ueberfütterung, in: Gesundheit, Nr. 13, 149.
77 Fellenberg-Egli, Nährsalze, in: Heimatsklänge, Nr. 7, 50.
78 O. A., Die gesundheitlichen Vorteile der fleischlosen Ernährung, in: Gesundheit, Nr. 22, 254.
79 Fellenberg-Egli, Blutarmut, Bleichsucht und Fettleibigkeit, 19.
80 Ebd., Lungentuberkulose, 5.
81 O. A., Die gesundheitlichen Vorteile der fleischlosen Ernährung, in: Gesundheit, Nr. 22, 254.
82 Ebd.
83 Von einem Abonnenten, Pflanzenkost und Fleischkost, in: Gesundheit, Nr. 20, 229.
84 Fellenberg-Egli, Was ist Vegetarismus?, in: Heimatsklänge, Nr. 1, 2.
85 Ebd., An unsere Leser!, in: Heimatsklänge, Nr. 3, 17.
86 Kaiser, Ein neuer Vegetariersieg, in: Gesundheit, Nr. 11, 126.
87 Von einem Abonnenten, Pflanzenkost und Fleischkost, in: Gesundheit, Nr. 20, 229.
88 Ebd., 230.
89 Ht., Vegetarische Ernährung der Kinder, in: Gesundheit, Nr. 4, 55.
90 Fellenberg-Egli, Aus dem Blumenlande, in: Heimatsklänge, Nr. 2, 11.
91 Ebd., An unsere Leser!, in: Heimatsklänge, Nr. 3, 17.
92 Ebd., Lungentuberkulose, 7.
93 Vgl. Barlösius, Naturgemässe Lebensführung, 13.
94 Von einem Abonnenten, Pflanzenkost und Fleischkost, in: Gesundheit, Nr. 20, 230.
95 Martha Rammelmeyer ist Inhaberin des vegetarischen Kurhauses Friedenfels in Sarnen. Sie gehört zu den wenigen aktiven Frauen der vegetarischen Bewegung. In den vegetarischen Texten wird Martha Rammelmeyer aber meist nur im Zusammenhang mit der Erziehung der Hausfrauen durch Kochbücher und Kochkurse erwähnt und muss daher selbst auch als weiblicher Beweis für das Gelingen eines vegetarischen Haushaltes interpretiert werden.
96 Inserat, Die vegetarische Küche, in: Gesundheit, Nr. 9, 117. Weitere Inserate finden sich in verschiedenen Nummern der Zeitschrift.
97 Ebd.
98 Werbebeilage, Die vegetarische Küche, in: Gesundheit, Nr. 10.
99 Ebd.
100 Ebd.
101 Inserat, Ovomaltine, in: Gesundheit, Nr. 5, 59.
102 Inserat, Citrovin-Essig, in: Gesundheit, Nr. 11, 130.
103 Inserat, Vegetarischer Kochkurs, in: Gesundheit, Nr. 6, 78.
104 Dr. med. Schalle, Über die Hygiene der Ernährung, in: Gesundheit, Nr. 16, 188.
105 O. A., Über die Ernährung des Menschen, in: Gesundheit, Nr. 20, 231.
106 Dr. med. W., Das kräftigste Nahrungsmittel, in: Gesundheit, Nr. 4, 140.
107 Ebd.
108 Scholta, Rohkost, in: Gesundheit, Nr. 6, 66.
109 Ebd.
110 Ebd.
111 Ebd.
112 Fröhlich, Hygienische Bedeutung von frischem Obst, in: Gesundheit, Nr. 23, 274.
113 Vgl. ebd.
114 Eva Barlösius kann mit der Auswertung der Vereins-Adressbücher der deutschen Vegetarier-vereine die Sozialstruktur der Vegetariervereine rekonstruieren. Vgl. Barlösius, Naturgemässe Lebensführung, Kapitel: Sozialstruktur der Anhänger einer ‹natürlichen Lebensweise›. Für Zürich kann diese Sozialstruktur aufgrund ihrer Allgemeingültigkeit für die vegetarischen Vereine übernommen werden, ohne dass die dazu nötigen Quellen vorhanden sind.
115 Vgl. ebd., 130.
116 Ebd., 201.
117 Ebd., 164.
118 Fellenberg-Egli, Entwicklung oder Entartung?, in: Heimatsklänge, Nr. 4, 27.

[119] Clark, Sind wir Asketen?, in: Heimatsklänge, Nr. 5, 38.
[120] Barlösius, Soziologie des Essens, 59.
[121] Vgl. ebd.
[122] Vgl. Roth, Im Streit um Heilwissen, 114.
[123] Fellenberg-Egli, An unsere Leser!, in: Heimatsklänge, Nr. 2, 1. Jg., 15. September 1901, 9.
[124] V., Der Zürcher Vegetarier-Kongress, in: Zürcher Zeitung, 1883.
[125] Verein für naturgemässe Reform der Lebensweise, in: Adressbuch der Stadt Zürich 1888, Vereinsverzeichnis, 45, und Verein für naturgemässe Reform der Lebensweise, in: Adressbuch der Stadt Zürich 1889, Vereinsverzeichnis, 47.
[126] Vegetarischer Abstinenz-Verein vom grünen Kreuz, in: Adressbuch der Stadt Zürich 1894, Vereinsverzeichnis, 56.
[127] Zürcher Vegetarier-Verein, in: Adressbuch der Stadt Zürich 1895, Vereinsverzeichnis, 60, und Zürcher Vegetarier-Verein, in: Adressbuch der Stadt Zürich 1896, Vereinsverzeichnis, 63.
[128] Vgl. Naturheilverein Zürich, in: Adressbuch der Stadt Zürich 1898, Vereinsverzeichnis, 78.
[129] Naturheilverein Zürich, in: Adressbuch der Stadt Zürich 1901, Vereinsverzeichnis, 75, und Naturheilverein Zürich, in: Adressbuch der Stadt Zürich 1902, Vereinsverzeichnis, 79.
[130] Volksgesundheit ist Volkswohlfahrt. Die Volksgesundheit. Ein Wegweiser für das Volk in gesunden und kranken Tagen, Offizielles und obligatorisches Organ des Verbandes schweizerischer Naturheilvereine, begründet von Pfr. Th. Stern. Später: Die Gesundheit. Zeitschrift für gesundes Körper- und Geistesleben, begründet von Pfr. Th. Stern.
[131] Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich, Nr. 6, 79.
[132] Ebd.
[133] Inserat, Pomona, in: Heimatsklänge, Nr. 2, 16.
[134] Anzeige, Vegetarische Gesellschaft Zürich, in: Tagblatt der Stadt Zürich, Nr. 98, 3.
[135] Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich, in: Gesundheit, Nr. 7, 92.
[136] Anzeige, Vegetarische Gesellschaft Zürich, in: Tagblatt der Stadt Zürich, Nr. 44, 2.
[137] Ebd., Nr. 64, 2.
[138] Ebd., Nr. 70, 2.
[139] Ebd., Nr. 82, 2.
[140] Ebd., Nr. 282, 3.
[141] Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich, in: Gesundheit, Nr. 12, 163.
[142] Anzeige, Vegetarische Gesellschaft Zürich, in: Tagblatt der Stadt Zürich, Nr. 58, 2.
[143] Ebd., Nr. 58, 2 und ebd., Nr. 294, 2.
[144] Ebd., Nr. 87, 2 und ebd., Nr. 92, 2.
[145] Ebd., Nr. 98, 2 und ebd., Nr. 110, 2.
[146] Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich, in: Gesundheit, Nr. 9, 116.
[147] Anzeige, Vegetarische Gesellschaft Zürich, in: Tagblatt der Stadt Zürich, Nr. 87, 2.
[148] Ebd., Nr. 127, 2.
[149] Ebd., Nr. 216, 2.
[150] Ebd., Nr. 150, 2.
[151] Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich, in: Gesundheit, Nr. 15, 214.
[152] Ebd., in: Gesundheit, Nr. 17, 244.
[153] Ebd.
[154] Ebd., Nr. 8, 102.
[155] Ebd., Nr. 17, 244.
[156] Ebd., Nr. 20, 287.
[157] Ebd., Nr. 6, 79.
[158] Anzeige, Vegetarische Gesellschaft Zürich, in: Tagblatt der Stadt Zürich, Nr. 156, 3.
[159] Nachrichten der vegetarischen Gesellschaft Zürich, in: Gesundheit, Nr. 12, 163.
[160] Ebd., Nr. 7, 92.
[161] Barlösius, Die Propheten und ihre Gefolgschaft, 67.
[162] Vgl. Fellenberg-Egli, Die Kolonie Heimgarten.
[163] Werbebeilage, Sanatorium Erlenbach, in: Gesundheit, Nr. 12, 164.
[164] Ebd., S. 164–165.
[165] Vgl. Roth, Im Streit um Heilwissen, 117.
[166] Fellenberg-Egli, Propaganda, in: Heimatsklänge, Nr. 5, 39.
[167] Vgl. Barlösius, Naturgemässe Lebensführung, 87.
[168] Tanner: Fabrikmalzeit, 72.
[169] Vgl. http://www.vegetarismus.ch.