

Nina Mackert

“Nature always counts”. Kalorienzählen als Vorsorgetechnik in den USA des frühen 20. Jahrhunderts

Niemals, warnte die Ärztin Lulu Hunt Peters die Leserinnen und Leser der „Los Angeles Times“ 1922, könnten diese mehr essen, als ihre Körper bräuchten, ohne zuzunehmen. Immer würde ihr Körper die überschüssige Nahrung als unerwünschtes Fett speichern. „Übergewicht“ war für Peters sowohl ein ästhetisches als auch ein medizinisches Problem, denn Körperfett und Krankheiten waren für sie eng miteinander verbunden.¹ Peters hatte allerdings eine Lösung parat, die die Kontrolle der Nahrungszufuhr und damit die Vermeidung von Gewichtszunahme und Krankheiten erleichtern sollte: “Calories! That’s the secret! Count your calories and you’ll be all right.”²

Schon einige Jahre zuvor hatte die Ärztin das Zählen von Kalorien in ihrem 1918 veröffentlichten „Diet and Health with Key to the Calories“ propagiert und damit einen Bestseller gelandet.³ Das Buch gilt als einer der ersten Ratgeber, die Kalorienzählen als Diätprogramm empfahlen, und verkaufte sich millionenfach.⁴ Bis dato war die Kalorie vor allem in den Ernährungswissenschaften eine bekannte Größe gewesen. Erst Ende des 19. Jahrhunderts hatten Chemiker und Physiologen sie in den USA als neue Möglichkeit der Quantifizierbarkeit von Nahrung eingeführt.⁵ Neu war auch das Problem, das Kalorienzählen lösen sollte: Erst in den letzten Dekaden des 19. Jahrhunderts war „Übergewicht“ als Problem, dem man mit Diäten zu begegnen hatte, in den USA ins Zentrum der Aufmerksamkeit einer weiß und bürgerlich geprägten Öffentlichkeit gerückt.⁶

1 Lulu Hunt Peters, *Calories Needed per Day*, in: *Los Angeles Times*, 10.5.1922, S. II8.

2 Zitiert in anon., *Yank Tummies Hiding Place for Food Hoarders. 20,000,000 Overweight Citizens Unpatriotic, Says Doctor*, in: *Chicago Daily Tribune*, 5.7.1918, S. 13.

3 Lulu Hunt Peters, *Diet and Health with Key to the Calories*, Chicago 1918. Alle hier zitierten Passagen beziehen sich auf die 2. Auflage von 1919.

4 Bis 1939 druckte der Verlag zwei Millionen Exemplare. Sander L. Gilman, *Obesity. The Biography*, Oxford 2010, S. 91.

5 Nick Cullather, *The Foreign Policy of the Calorie*, in: *The American Historical Review* 112 (2007), S. 337–364; Jessica Mudry, *Measured Meals. Nutrition in America*, Albany 2009.

6 Dazu ausführlicher Katharina Vester, *Regime Change: Gender, Class, and the Invention of Dieting in Post-Bellum America*, in: *Journal of Social History* 44 (2010), S. 39–70; Alan J. Bilton, *Nobody Loves a Fat Man: Fatty Arbuckle and Conspicuous Consumption in Nineteen Twenties America*, in: *Amerikastudien/American Studies* 57 (2012), S. 51–66; Nina Mackert, „I want to be a fat man / and with the fat men stand.“ U.S.-Amerikanische *Fat Men's Clubs* und die Bedeutungen von Körperfett in den Dekaden um 1900, in: *Body Politics* 2 (2014), S. 215–243.

Diese beiden korrespondierenden Entwicklungen – die Problematisierung von Körperfett und die Erfindung der Kalorie – machten Ernährung im frühen 20. Jahrhundert zum zentralen Bestandteil individueller Vorsorge- und Präventionspraktiken und stehen in diesem Beitrag im Vordergrund.⁷ Dabei greife ich die von Nicolai Hannig und Malte Thießen vorgeschlagene Unterscheidung von Vorsorge und Prävention auf. Vorsorge bezeichnet mithin Praktiken, die auf die Milderung eines eintretenden Schadens ausgerichtet sind. Prävention verweist dagegen auf die Versuche, ein Problem gar nicht erst auftreten zu lassen.⁸ Erst mit Hilfe der Kalorie, so meine These, wurde Körperfett zum Ziel von Prävention: Das kalorische Wissen trug dazu bei, dass Körperfett als objektives Zeichen „übermäßigen“ Essens verstanden werden konnte. Die Verbindung von Ernährung und Gesundheit bzw. Krankheit erschien damit messbar. Insofern forderte das Wissen um Kalorien Individuen auf, Dicksein und Krankheiten durch Kalorienzählen selbst vorzubeugen. Dabei wurde das Kalorienzählen nicht nur zu einer vermeintlich individuell regulierbaren Präventionspraxis. Darüber hinaus ließ diese Praxis die kalorienzählenden Individuen auch als selbstverantwortliche Subjekte hervortreten. Das Kalorienzählen avancierte damit zu einer Subjektivierungstechnologie, die Individuen dazu aufforderte, sich selbst gemäß normativer Konzepte von Gesundheit und Schlankheit zu verhalten.

Diesen Zusammenhang zeige ich im Folgenden anhand der Kalorienratgeber von Lulu Hunt Peters, die sich gerne damit schmückte, das Kalorienzählen popularisiert zu haben.⁹ Zwar gab es auch vor 1918 vereinzelte, an eine breitere Öffentlichkeit gerichtete Ernährungsempfehlungen, die auf Grundlage der Kalorie argumentierten,¹⁰ diese waren aber bei Weitem nicht so erfolgreich wie Peters Buch. Ab 1922 verfasste Peters darüber hinaus eine über mehrere Jahre sehr erfolgreiche, tägliche Zeitungskolumne, die ihr kalorisches Wissen in Haushalte der ganzen USA transportierte und für die sie eine Flut von Zuschriften erhielt.¹¹ Buch und Kolumne waren wohl nicht nur wegen

⁷ Vgl. Jakob Tanner, *Lebensmittel und neuzeitliche Technologien des Selbst. Die Inkorporation von Nahrung als Gesundheitsprävention*, in: Martin Lengwiler/Jeanette Madarász (Hrsg.), *Das präventive Selbst. Eine Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik*, Bielefeld 2010, S. 31–54.

⁸ Vgl. dazu die Einführung in diesem Band von Nicolai Hannig und Malte Thießen.

⁹ Lulu Hunt Peters, *Calories*, in: *Los Angeles Times*, 8.5.1922, S. II5.

¹⁰ Z. B. W. A. Evans, *How to Keep Well. Statement of Food Values*, in: *Chicago Daily Tribune*, 19.2.1912, S. 8; ders., *How to Keep Well. Food Values*, in: *Chicago Daily Tribune*, 24.12.1913, S. 10; ders.: *How to Keep Well. Calories and Costs*, in: *Chicago Daily Tribune*, 18.9.1917, S. 6; anon., *Where the Calories are*, in: *Washington Post*, 29.3.1917.

¹¹ Lulu Hunt Peters, *Diet and Health*, in: *Los Angeles Times*, ab dem 25.4.1922 täglich. Die Kolumne erschien in der „Los Angeles Times“ und anderen US-amerikanischen Zeitungen gleichzeitig. Zur Verbreitung der Kolumne Susan Yager, Lulu Hunt Peters, in: Andrew Smith (Hrsg.), *The Oxford Encyclopedia of Food and Drink in America*, Band 2, Oxford/New York 2013, S. 816 f., hier S. 817. Peters selbst berichtete in der Kolumne von „Hundertern“ von Briefen, die als Reaktion auf die einzelnen Ausgaben der Kolumne kamen: z. B. Lulu Hunt Peters, *Outwitting Our Wrinkles*, in: *Los Angeles Times*, 17.5.1922, S. II8; dies., *Answers to Correspondents*, in: *Los Angeles Times*, 27.7.1922, S. II8. Später baute sie re-

ihres humorvollen Tons, sondern auch deshalb beliebt, weil Peters sich als empathische Leidensgenossin und medizinische Autorität inszenierte: Sie erzählte ihre Biografie stets als Geschichte ihres eigenen Kampfes gegen die Pfunde.¹² Dieser Kampf, so Peters Narrativ, war erfolgreich gewesen, weil sie sich an präzise wissenschaftliche Wahrheiten gehalten habe, die sie durch ihre Ausbildung lernen und nun an alle Interessierten weitergeben konnte.¹³ Tatsächlich hatte Peters 1909 einen Abschluss in Medizin an der University of California erhalten und war damit eine der wenigen weiblichen Ärztinnen der Zeit.¹⁴ Im frühen 20. Jahrhundert wurde sie Teil einer wachsenden Gruppe von – zunehmend weiblichen – akademisch ausgebildeten Ernährungsreformerinnen, die die Bedeutung „richtigen“ Essens für US-amerikanische Körper und die Gesellschaft betonten.¹⁵

Kalorien und Körper in der *Progressive Era*

Lulu Hunt Peters präsentierte die Kalorie als unbestreitbare Tatsache. Zwar würden Skeptiker behaupten, die „Kalorientheorie“ hätte sich erledigt, wie sie in ihrer Kolumne und in späteren Editionen des Buches schrieb. Allerdings gebe es ebenso wenig eine „Theorie“ der Kalorie wie es eine *Pint*- oder *Yard*-Theorie gebe.¹⁶ Damit erhob sie die Kalorie zu einem Standard, der nicht hinterfragbar war. Gleichzeitig betonte Peters immer wieder, wie neu und unbekannt dieses Wissen bisher sei. Sie erklärte ihren Leserinnen und Lesern nicht nur die Definition der Kalorie („symbol C.; a heat unit and food value unit; is that amount of heat necessary to raise one pound of water 4 degrees Fahrenheit“), sondern auch Aussprache („Kal'-o-ri“) und Verfahrensweise zur Kalorienbestimmung von Speisen. Nahrungsmittel wurden in einem aus zwei Kammern bestehenden, sogenannten *bomb calorimeter* durch eine elektrische Zündung verbrannt. Anhand des Temperaturanstieges des Wassers in der äußeren Hülle bestimmte man dann den Kaloriengehalt des Nahrungsmittels.¹⁷ Es sei der Job der Ernährungswissenschaften, diese Ergebnisse mit Versuchen an der „menschlichen Maschine“ nachzuprüfen, fand Peters, und verwies damit auf die seit

gelmäßige *disclaimer* in die Kolumne ein, in denen sie bedauerte, die Briefe aufgrund ihrer Zahl nicht beantworten zu können, und spezifische formale Anforderungen für Anfragen festlegte: z. B. Lulu Hunt Peters, Answers to Correspondents, in: Los Angeles Times, 4.4.1923, S. II8; dies., Form Letters, in: Los Angeles Times, 16.5.1923, S. II6.

¹² Peters, Diet and Health, S. 13 f.; Lulu Hunt Peters, My Most Embarrassing Moment, in: Los Angeles Times, 2.5.1922, S. II6.

¹³ Lulu Hunt Peters, Our Declaration of Principles, in: Los Angeles Times, 25.4.1922, S. II8.

¹⁴ Anon., Lulu H. Peters Dies; Wrote on Dietetics, in: New York Times, 29.6.1930, S. 32.

¹⁵ Laura Shapiro, Perfection Salad. Women and Cooking at the Turn of the Century, New York 1986.

¹⁶ Peters, Diet and Health; Peters, Calories.

¹⁷ Peters, Diet and Health, S. 23 f.

Ende des 19. Jahrhunderts stattfindenden Experimente von Chemikern wie Wilbur Atwater.¹⁸ Dieser hatte mit seinem Team Mitte der 1890er Jahre an der Wesleyan University in Middletown, Connecticut, einen Apparat errichtet, mit dessen Hilfe er kalorische Werte von Lebensmitteln durch Experimente mit dem menschlichen Metabolismus bestimmen wollte. Der *human respiration calorimeter* war eine raumfüllende Box, in der Versuchspersonen in der Regel über mehrere Tage ausharren mussten. In verschiedenen Experimenten wurde ihr Sauerstoffverbrauch sowie die Produktion von Wärme und Ausscheidungen ermittelt und darüber der kalorische Gehalt der von ihnen gegessenen Nahrungsmittel bestimmt. Statt in einem vom körperlichen Stoffwechsel getrennten Gerät konnte der Verbrennungsprozess von Nahrung nun gleichsam direkt im menschlichen Körper gemessen werden.¹⁹

Peters war beeindruckt von der Präzision, mit denen der Raumkalorimeter den Ergebnissen der elektrischen Verbrennung nahekam: "It has been proved that food utilized in the body has practically the same energy value as when burned in the [bomb] calorimeter, and the tables that are given by these experts allow for the differences in digestion."²⁰ Die Experimente basierten auf dem thermodynamischen Konzept vom Körper als einer Maschine, die die Wärmeenergie von Nahrung in Arbeitsenergie umwandle.²¹ Und sie stabilisierten dieses Modell, indem sie Relationen von „Input“ und „Output“ herstellten, die Eindeutigkeit suggerierten. Zu den Ergebnissen der Laborversuche gehörten nicht nur Tabellen, die den Kaloriengehalt von Nahrungsmitteln angaben, sondern auch solche, die den unterschiedlichen Kalorienbedarf unterschiedlich schwer arbeitender männlicher oder weiblicher Körper festlegten – die „dietary standards“.²²

Dieses Bestreben, Ernährung und körperliche Leistungsfähigkeit zu messen, war Ende des 19. Jahrhunderts höchst zeitgemäß. Es korrespondierte mit zeitgenössischen Reformbemühungen der sogenannten *Progressive Era*, mit Hilfe wissenschaftlicher

18 Peters, *Calories*.

19 Cullather, *Foreign Policy*, S. 340 f.; Jessica Mudry, *Measured Meals*, S. 33–37; Elizabeth R. Neswald, *Kapitalistische Kalorien. Energie und Ernährungsökonomien um die Jahrhundertwende*, in: Barbara Gronau (Hrsg.), *Szenarien der Energie. Zur Ästhetik und Wissenschaft des Immateriellen*, Bielefeld 2013, S. 97 f.

20 Peters, *Diet and Health*, S. 24.

21 Vgl. dazu den Beitrag von Frank Becker in diesem Band sowie ausführlicher Neswald, *Kapitalistische Kalorien*, S. 88–92; Cecilia Tichi, *Shifting Gears. Technology, Literature, Culture in Modernist America*, Chapel Hill 1987; Anson Rabinbach, *The Human Motor. Energy, Fatigue, and the Origins of Modernity*, New York 1990; Maria Osietzki, *Körpermaschinen und Dampfmaschinen. Vom Wandel der Physiologie und des Körpers unter dem Einfluß von Industrialisierung und Thermodynamik*, in: Philipp Sarasin/Jakob Tanner, *Physiologie und Industrielle Gesellschaft. Studien zur Verwissenschaftlichung des Körpers im 19. und 20. Jahrhundert*, Frankfurt a. M. 1999, S. 313–346.

22 Siehe z. B. Wilbur O. Atwater, *Principles of Nutrition and Nutritive Value of Food*, Washington, DC 1902, inbes. S. 32–36. Vgl. Cullather, *Foreign Policy*, S. 343; Tanner, *Nahrung als Gesundheitsprävention*, S. 43.

Expertise die Probleme einer gesellschaftlichen Ordnung zu lösen, die durch Urbanisierung, Migrationsströme und Industrialisierung in Unordnung geraten schien.²³ Die Arbeitswelt war ein wichtiges Feld, auf dem diese Reformversuche im Spannungsfeld von Wissenschaft, Ernährung und Leistungsfähigkeit wirkmächtig wurden.²⁴ Bürgerliche Reformerrinnen und Reformer beriefen sich auf neue wissenschaftliche Erkenntnisse, um die Arbeiterklasse anzuhalten, ihre begrenzten Mittel effizient einzusetzen, um sich – ohne Lohnerhöhungen – mit Nahrung zu versorgen, die ausreichend in Menge und Nährstoffgehalt war.²⁵ Nick Cullather weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass derartige Bemühungen bis zur Etablierung der Kalorie von einem Mangel an Einheitlichkeit und Messbarkeit gekennzeichnet waren. Zahlreiche Studien hatten erhebliche Unterschiede in den Ernährungsweisen von Menschen gezeigt, die schwer unter einheitlichen ernährungsphysiologischen Kategorien zusammengefasst werden konnten. Zwar waren Fette, Kohlenhydrate und Proteine schon als solche klassifiziert worden. Aber erst die Einführung der Kalorie erlaubte es, die Ernährungsweisen von unterschiedlichen Menschen quantitativ miteinander zu vergleichen und dementsprechend zu regulieren.²⁶ Mit der Festlegung der „dietary standards“ stellten Sanatorien, Krankenhäuser und Gefängnisse ihre Verpflegung anhand des von Atwater ermittelten Kalorienbedarfs unterschiedlich aktiver Körper ein.²⁷ Dank dieser Standardisierung konnte auch Peters 1918 behaupten, Erwachsene bräuchten abhängig von ihrer Tätigkeit täglich zwischen 15 und 20 Kalorien pro Pfund Körpergewicht.²⁸ Kurz gesagt lieferte die Kalorienforschung Daten, über die messbare Beziehungen zwischen Ernährung und Leistungsfähigkeit hergestellt und „normale“ Körper quantifiziert und popularisiert werden konnten.²⁹ Die Kalorie entwickelte sich somit zu einer bedeutenden Maßeinheit, die eine Regulierung der Nahrungsaufnahme von Individuen und Gruppen möglich und scheinbar notwendig machte.

Für eine Geschichte der Vorsorge sind in diesem Zusammenhang mehrere Entwicklungen des späten 19. Jahrhunderts bedeutsam, die individuelle Vorsorge durch

23 Kerstin Brückweh u. a. (Hrsg.), *Engineering Society. The Role of the Human and Social Sciences in Modern Societies, 1880–1980*, Basingstoke 2012; Robert H. Wiebe, *The Search for Order, 1877–1920*, New York 1967; Jackson Lears, *Rebirth of a Nation. The Making of Modern America, 1877–1920*, New York 2009.

24 Vgl. dazu auch den Beitrag von Frank Becker in diesem Band.

25 Harvey A. Levenstein, *Revolution at the Table. The Transformation of the American Diet*, Berkeley/Los Angeles 2003 [1988], Kap. 4; Charlotte Biltekoff, *Eating Right in America. The Cultural Politics of Food and Health*, Durham 2013, S. 22, 24–26; Mudry, *Measured Meals*, S. 40 f.

26 Cullather, *Foreign Policy*, S. 343; Mudry, *Measured Meals*, S. 39–46.

27 Hillel Schwartz, *Never Satisfied. A Cultural History of Diets, Fantasies, and Fat*, New York 1986, S. 187; Cullather, *Foreign Policy*, S. 341.

28 Peters, *Diet and Health*, S. 28.

29 Nina Mackert, *Feeding Productive Bodies: Calories, Nutritional Values and Ability in Progressive Era US*, in: Peter-Paul Bänziger/Mischa Suter (Hrsg.), *Histories of Productivity. Genealogical Perspectives on the Body and Modern Economy*, London 2016, S. 117–135; Neswald, *Kapitalistische Kalorien*.

Ernährung möglich und zunehmend zu einer Pflicht machten: Erstens veränderte sich der Fluchtpunkt von Diäten. Spezifische Ernährungsweisen waren bis etwa zur Mitte des 19. Jahrhunderts eher zur Heilung von Krankheiten eingesetzt worden und weniger als Mittel, Gewicht zu verlieren. Körperfett stand in diesem Zusammenhang nicht im Fokus. Die Grahamites etwa, die zumeist männlichen Anhänger des Ernährungsreformers Sylvester Graham, betonten im frühen 19. Jahrhundert gar, dass niemand durch die von ihnen empfohlene Kost schmäler werden würde.³⁰ Erst seit den 1860er Jahren verbreiteten sich die ersten massenhaft verkauften Anleitungen, die explizit auf die Reduktion von Körperfett durch eine spezifische Ernährung ausgerichtet waren: allen voran William Bantings „Letter on Corpulence“, der als früheste Empfehlung einer *low carb*-Diät gilt.³¹

Die zunehmende Popularisierung von Diäten korrespondierte, zweitens, mit einem Körperverständnis, nach dem Körper als veränderbar galten – und zwar nicht nur über Vererbung, sondern nun auch mit Hilfe von Ernährung, Gymnastik und einer insgesamt „hygienischen“ Lebensführung.³² Die vielfältigen Bedrohungsszenarien zivilisatorischen Niedergangs, die den US-amerikanischen Kolonialismus nach innen wie nach außen um 1900 befeuerten, waren nicht zufällig von der Idealisierung weißer, männlicher, gesunder und gestählter Körper begleitet.³³ Seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts wurde der menschliche Körper somit zu einer bearbeitbaren Schnittstelle auf dem Weg zu zivilisatorischem Fortschritt und zur Weiterentwicklung der „Rasse“.³⁴ Mit Hilfe der Ernährungswissenschaft hoffte man nun, diese Verbesserung nicht erst für die Nachkommenschaft, sondern bereits für das eigene Leben zu erreichen. Den Hintergrund solcher Vorsorgekonzepte bildeten also nicht

³⁰ Vester, *Regime Change*, S. 41; Schwartz, *Never Satisfied*, S. 26 f.

³¹ Vester, *Regime Change*, S. 42 f.; Joyce L. Huff, A “Horror of Corpulence”. Interrogating Bantingism and Mid-Nineteenth-Century Fat Phobia, in: Jana Evans Braziel/Kathleen LeBesco (Hrsg.), *Bodies out of Bounds. Fatness and Transgression*, Berkeley 2001, S. 39–59. Vgl. Farrell, die auf die ansteigende Vermarktung von Diätprodukten in diesem Zeitraum verweist: Amy Farrell, *Fat Shame. Stigma and the Fat Body in American Culture*, New York 2011, S. 25 f.

³² Schwartz, *Never Satisfied*, insbes. Kap. 4–6; Philipp Sarasin, *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765–1914*, Frankfurt a. M. 2001; Nina Mackert, *Making Food Matter: “Scientific Eating” and the Struggle for Healthy Selves*, in: Jürgen Martschukat/Bryant Simon (Hrsg.), *Food, Power, and Agency*, New York 2017, S. 105–128.

³³ Gail Bederman, *Manliness & Civilization. A Cultural History of Gender and Race in the United States, 1880–1917*, Chicago 1995; Marie Griffith, *Apostles of Abstinence: Fasting and Masculinity during the Progressive Era*, in: *American Quarterly* 52 (2000), S. 599–638; Clifford Putney, *Muscular Christianity. Manhood and Sports in Protestant America, 1880–1920*, Cambridge, MA 2003.

³⁴ Jürgen Martschukat, “The Necessity for Better Bodies to Perpetuate Our Institutions, Insure a Higher Development of the Individual, and Advance the Conditions of the Race.” *Physical Culture and the Formation of the Self in the Late Nineteenth and Early Twentieth Century USA*, in: *Journal of Historical Sociology* 24 (2011), S. 472–493; Peter-Paul Bänziger, *Fordistische Körper in der Geschichte des 20. Jahrhunderts – eine Skizze*, in: *Body Politics* 1 (2013), S. 11–40.

zuletzt zeitgenössische Debatten um ein „survival of the fittest“, die von der prinzipiellen Veränderbarkeit von Körpern und „Rasse“ nicht nur durch Vererbung, sondern auch gerade durch Ernährung ausgingen.³⁵ Dieser Deutungswandel legte also eine Grundlage von Vorsorge, indem die Verantwortung für den „rassischen Fortschritt“ auf den essenden Menschen verlagert wurde.³⁶

Daher ließ sich, drittens, fortan gesellschaftlicher Status über die Sorge um den eigenen Leib ausdrücken und einfordern. Ein gutes Beispiel bietet dafür die Geschichte von Diäten zur Fettreduzierung, die in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts populär wurden. Katharina Vester hat argumentiert, dass solche Diäten in den USA zunächst lediglich Männer als Zielgruppe hatten, und zwar weiße Männer der Mittelklasse. Diätatgeber legten nahe, dass die strenge Disziplin, die zum Abnehmen erforderlich sei, nur denjenigen möglich sei, die über eine besondere Selbstkontrolle und Beherrschung ihrer Körper verfügten – Werte, die zeitgenössisch fast exklusiv mit weißer, bürgerlicher Männlichkeit verknüpft sowie mit dem Versprechen zivilisatorischen Fortschritts gekoppelt waren. Demnach ließ sich über erfolgreiches Diäthalten die Fähigkeit zur Selbstkontrolle und damit gesellschaftlicher Status demonstrieren.³⁷ Diätempfehlungen für Frauen waren zunächst eine Seltenheit, weil man ihnen die nötige Selbstkontrolle schlicht nicht zutraute. Insofern verknüpften Frauenrechtlerinnen wie Elizabeth Cady Stanton zum Ende des 19. Jahrhunderts ihre Forderungen nach Diäten für Frauen mit denen nach gesellschaftlicher Partizipation. Damit reklamierten sie die mit Diäten konnotierte Anerkennung als selbstkontrollierte Subjekte für – weiße – weibliche Körper.³⁸ Zwei Dekaden später richtete sich Peters Ratgeber bereits primär an Frauen. Obwohl sie auch Männer zum Abnehmen aufforderte und von diesen ebenfalls Briefe erhielt, sprach sie vor allem Frauen als ihre Leserinnen an und forderte diese etwa auf, sich von ihren Ehemännern nicht vom Abnehmen abbringen zu lassen.³⁹

Die Geschichte von Diäten zeigt also, dass Essen und Körperfett schon im späten 19. Jahrhundert mit Formen von sorgender Selbstführung verbunden waren. Direkte Verknüpfungen von „übermäßigem“ Essen, Dicksein und Krankheit erlangten indes erst in den ersten beiden Dekaden des 20. Jahrhunderts größere Sichtbarkeit und ernährungswissenschaftliche Legitimation. Im Folgenden geht es um die Art und Weise, wie die Kalorie seither dazu beitrug, eine Beziehung von Essen und Körperfett

³⁵ Zu sehen etwa bei Ellen H. Richards, *Euthenics, The Science of Controllable Environment*, Boston 1910; dazu Helen Zoe Veit, *Modern Food, Moral Food. Self-Control, Science, and the Rise of Modern American Eating in the Early Twentieth Century*, Chapel Hill 2013, Kap. 5, insbes. S. 103–106.

³⁶ Vgl. dazu Nikolas Rose, *The Politics of Life Itself*, in: *Theory, Culture, and Society* 18 (2001), H. 6, S. 1–30; Howard M. Leichter, „Evil Habits“ and „Personal Choices“: Assigning Responsibility for Health in the 20th Century, in: *The Milbank Quarterly* 81 (2003), S. 603–626.

³⁷ Vester, *Regime Change*. Vgl. Martschukat, *Physical Culture*.

³⁸ Vester, *Regime Change*, S. 47–53.

³⁹ Peters, *Diet and Health*, z. B. S. 18, 33, 75.

zu etablieren, Körperfett mit Krankheit zu verknüpfen und so das Kalorienzählen zu einer gesundheitlichen Vorsorge- und Präventionspraktik *par excellence* zu machen.

“Food causes Fat”: Zur Verknüpfung von Essen und „Übergewicht“

„Watch Your Weight“ prangte in großen Lettern auf dem Cover von „Diet and Health with Key to the Calories“. Im Buch selbst tauchte diese Aufforderung immer wieder auf, genauso wie in dessen Vermarktung und in Peters Kolumne.⁴⁰ Die Autorin ließ keinen Zweifel an der Frage, wie diese Gewichtskontrolle vonstatten gehen sollte: über das Essen. “There is one safe little rule that you can go by”, schrieb sie: “Are you over-weight? You eat too much. [...] You eat too much, no matter how little it is, if you store it away as fat.”⁴¹ Wieder und wieder betonte sie, dass allein übermäßiges Essen für eine Gewichtszunahme verantwortlich sei. Es gäbe keine „light eaters“ unter den Übergewichtigen, das sei ein weitverbreiteter Mythos.⁴² Nicht Krankheiten, sondern allein das „overeating“ ließen sich für Körperfett verantwortlich machen, denn: “Food, and food only causes fat.”⁴³

Festhalten lässt sich an dieser Stelle, dass Peters von einem unmittelbaren Zusammenhang von „übermäßigem“ Essen und „Übergewicht“ ausging. Dieser Zusammenhang scheint im frühen 20. Jahrhundert noch nicht etabliert gewesen zu sein, denn Peters hielt es für notwendig, darüber aufzuklären. Zwar war es nichts Neues, übermäßiges Essen zu verurteilen; diese Tradition reicht bis in die Antike zurück.⁴⁴ Noch zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurde Essen im Exzess aber nicht zwangsläufig mit dicken Körpern verbunden, wie Hillel Schwartz in seiner mittlerweile klassischen Kulturgeschichte von Diäten schreibt. Vielmehr konnten auch dünne Körper auf Völ-

⁴⁰ Ebenda, z. B. Cover und S. 78; anon., Yank Tummies; anon., Watch Your Weight; Lulu Hunt Peters, Watch Your Weight I Chart, in: Los Angeles Times, 7.5.1922, S. II14; Lulu Hunt Peters, Drugs and Turkish Baths and Strong Stomachs, in: Los Angeles Times, 11.5.1922, S. II8; Lulu Hunt Peters, Cautions while Reducing Weight, in: Los Angeles Times, 13.5.1922, S. II10.

⁴¹ Lulu Hunt Peters, A Disgrace to be Fat, in: Los Angeles Times, 30.4.1922, S. III23; Peters, Diet and Health, S. 15.

⁴² Lulu Hunt Peters, The Small Appetite Myth, in: Los Angeles Times, 3.5.1922, S. II8; Peters, Diet and Health, S. 15.

⁴³ Peters, Diet and Health, S. 16; Peters zitiert in anon., Watch Your Weight.

⁴⁴ Susan E. Hill, Eating to Excess. The Meaning of Gluttony and the Fat Body in the Ancient World, Santa Barbara 2011; Christopher E. Forth, On Fat and Fattening: Agency, Materiality and Animality in the History of Corpulence, in: Body Politics 3 (2015), H. 5, S. 51–74.

lerei verweisen, da sie als dyspeptisch galten und Verdauungsstörungen zu den typischen Konsequenzen übermäßigen Essens gezählt wurden.⁴⁵

Im Laufe des 19. Jahrhunderts wandelte sich diese Vorstellung, wurden Essens-exzesse und Körperfett doch nun zunehmend in eins gesetzt.⁴⁶ Dazu bei trugen zum einen lauter werdende Stimmen, die einen verschwenderischen Konsum der Oberklasse kritisierten und Selbstbeherrschung als Ideal der Konsumgesellschaft propagierten.⁴⁷ Damit korrespondierte zum anderen die Kalorienforschung, die sich insbesondere im frühen 20. Jahrhundert zunehmend der Frage nach den Funktionsweisen von Gewichtszunahme oder -abnahme widmete, unter anderem, weil sie, wie Francis G. Benedict, „Übergewicht“ als gesellschaftliches Problem entdeckt hatte. Benedict war seit 1895 Assistent Atwaters und hatte einen Großteil der Experimente geleitet. Nachdem Atwater sich kurz nach der Jahrhundertwende aus der Forschung zurückgezogen hatte (er starb 1907), übernahm Benedict die Arbeiten ganz. Ab 1907 baute er sich sein eigenes Labor in Boston auf, finanziert von der Carnegie Institution.⁴⁸ In einem 1911 gehaltenen Vortrag mit dem Titel „Factors Affecting Changes in Body Weight“ führte er seine bis dato durchgeführten Experimente in dem Nachweis zusammen, dass es sich bei einer längerfristigen Gewichtszunahme um die Zunahme von Körperfett durch eine zu reichliche Ernährung handele.⁴⁹ Er unterschied diese Zunahme von kurzfristigen Gewichtsschwankungen im Laufe von einem oder mehreren Tagen, die mit der körperlichen Wasserspeicherung zu tun hätten und auch auftreten würden, wenn der Körper bedarfsorientiert mit Kalorien versorgt werden würde.⁵⁰ Wenn der Kaloriengehalt der Nahrung den körperlichen Bedarf übersteige, würden die Kalorien vom Körper nicht mehr verbrannt, sondern als Fett gespeichert werden. Dauerte dieser Prozess länger an, schlage sich das im Körpergewicht nieder.

45 Schwartz, *Never Satisfied*, S. 40–46. Dieser Befund ist bisher leider eher thesenhaft geblieben. In anderen historischen Studien zu Diäten und der Stigmatisierung von Körperfett ist die diskursive Verknüpfung von Letzterem und Ernährung im 19. Jahrhundert noch nicht systematisch befragt worden; hier besteht ein Desiderat.

46 Schwartz, *Never Satisfied*, Kap. 4–6; Mackert, *Bedeutungen von Körperfett*; Vester, *Regime Change*; Bilton, *Conspicuous Consumption*; Peter Stearns, *Fat History. Bodies and Beauty in the Modern West*, New York 2012 [1997], insbes. Kap. 3.

47 Zur Funktion dieser Kritik in der entstehenden Konsumgesellschaft s. Daniel Horowitz, *Consumption and Its Discontents: Simon N. Patten, Thorstein Veblen, and George Gunton*, in: *Journal of American History* 67 (1980), S. 301–317; Bilton, *Conspicuous Consumption*; Mackert, *Bedeutungen von Körperfett*, S. 224 f.

48 F. G. Benedict, *Autobiographical Statement*, September/Okttober 1920, Francis Gano Benedict Papers, Box 1, Countway Library of Medicine, Harvard Medical School, Boston, MA. Siehe auch Elizabeth Neswald, *Francis Gano Benedict's Reports of Visits to Foreign Laboratories and the Carnegie Nutrition Laboratory*, in: *Actes d'Història de la Ciència i de la Tècnica* 4 (2011), S. 11–32, hier S. 12, 14.

49 F. G. Benedict, Vortrag: *Factors Affecting Changes in Body Weight*, 1911, Francis Gano Benedict Papers, Box 1, Countway Library of Medicine.

50 Ebenda, S. 8–21.

Benedict beschrieb eine über die gewöhnlichen Schwankungen hinaus andauernde Gewichtszunahme als „absolute proof that the intake of food is slightly larger regularly than is demand of the body for fuel“.⁵¹

Die hier konstatierte kausale Beziehung von Essen und Körpergewicht hatte mehrere Konsequenzen. Zum einen wurden als „übergewichtig“ geltende Menschen nun stärker als zuvor als unkontrollierte Esserinnen und Esser verstanden. Dieses Verständnis gewann nicht zuletzt in den Jahren des Ersten Weltkrieges an Bedeutung, da Körperfett als Beweis dafür gelesen werden konnte, dass „Übergewichtige“ in unpatriotischer Weise Essen „horteten“, das viel dringender für die Versorgung der US-Truppen in Europa gebraucht werden würde.⁵²

Zweitens versprach die Entdeckung der Kalorie, das Verhältnis zwischen „übermäßigem“ Essen und „Übergewicht“ exakt messen zu können. Dieser Umstand beförderte die Vorstellung, dass Fettleibigkeit kalkulierbar sei, was wiederum eine Bedingung dafür war, Übergewicht zum Präventionsobjekt zu machen.⁵³ Peters behauptete, ihrer Leserschaft genau voraussagen zu können, wie viel Pfund sie monatlich oder jährlich zunehmen würden, wenn sie zu viel aßen. Damit gab das Kalorienzählen zugleich aber auch ein Versprechen, dass Zunehmen sicher zu vermeiden sei, wenn man nur genau Maß hielt.⁵⁴ Um abzunehmen, empfahl Peters eine Reduzierung der täglichen Kalorienzufuhr um 500–1000 Kalorien. 1000 Kalorien am Tag zu sparen, ergebe, so konnte sie vorrechnen, eine Fettreduktion von 8 Pfund pro Monat und 96 Pfund pro Jahr: “These pounds you can absolutely lose by having a knowledge of food values (calories) and regulating your intake accordingly.”⁵⁵ Prävention basierte in diesem Sinne auf der Berechenbarkeit von Kausalitäten und damit auf der Rationalisierbarkeit der individuellen Zukunft.⁵⁶

Aus der Perspektive einer Vorsorge-Geschichte ist noch ein dritter Aspekt der Kalorienforschung bedeutsam. Benedict stellte Körperfett nämlich als recht stabile, nur langsam abzubauen Substanz vor: “[I]t is practically impossible to have any rapid change in the amounts of fat stored or lost by the body.” Dies hatte Konsequenzen für die Praxis der Vorsorge. Laut Benedict konnte die Gewichtszunahme, weil diese sich meist über Monate oder Jahre hingezogen habe, auch nur langsam wieder

51 Ebenda, S. 29 f., 33.

52 Zeigt sich z. B. bei Peters, *Diet and Health*, S. 12; anon., *Yank Tummies*. Siehe dazu Veit, *Modern Food*, S. 164.

53 Vgl. Ulrich Bröckling, *Vorbeugen ist besser ... Zur Soziologie der Prävention*, in: *Behemoth. A Journal on Civilisation* 1 (2008), S. 38–48, hier S. 38; Martin Lengwiler/Jeannette Madarász, *Präventionsgeschichte als Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik*, in: dies., *Das präventive Selbst*, S. 11–28, hier S. 14.

54 Peters, *Diet and Health*, S. 64, 102 f.

55 Ebenda, S. 28.

56 Lengwiler/Madarász, *Präventionsgeschichte*, S. 14; Lucian Hölscher, *Die Entdeckung der Zukunft*, Frankfurt a. M. 1999, S. 34–46.

rückgängig gemacht werden.⁵⁷ Er betrachtete Fettabbau als ein langfristiges, andauerndes Unterfangen.⁵⁸ Mit diesen Mühen, die das Abnehmen abverlangte, begründete Benedict die Dringlichkeit von Prävention: “If ever preventive medicine is to be successfully applied, it should be at this point. Prevention of the excessive accumulation is usually much easier and much more compatible with health than is the attempt to reduce any acquired flesh by radical alterations in diet and habits of life.”⁵⁹ Mit diesem Appell stellte Benedict das Wissen über Kalorien in den Dienst der gesundheitlichen Prävention. Präventives Ernährungsverhalten war in seiner Lesart nicht nur besser, sondern auch einfacher als Abnehmen.⁶⁰

Kurz gesagt lässt sich die Kalorienforschung als Teil einer diskursiven Verschiebung betrachten, in der erstens dicke Körper nahezu untrennbar mit übermäßiger Nahrungsaufnahme verbunden wurden und zweitens Körperfett als gesundheitliches Problem in den Mittelpunkt rückte. Eine Zunahme an Körperfett, so gestand Benedict ein, könne für bestimmte Individuen zwar durchaus vorteilhaft sein. Schließlich schütze es vor Kälte und sei nicht zuletzt eine therapeutische Maßnahme etwa bei Tuberkulosekranken. Bedeutsamer und interessanter erschien ihm aber der umgekehrte Fall, wenn das Körperfett allein durch seine Masse „pathologisch“ und mithin „gefährlich“ war.⁶¹ Benedicts klare Worte markierten eine sukzessive Verschiebung nicht nur in seiner Forschungstätigkeit im Speziellen, sondern auch im Diskurs zu Ernährung und Gesundheit im Allgemeinen: In der zweiten Dekade des 20. Jahrhunderts richtete sich Benedicts Fokus stärker auf „Fettleibigkeit“ und weniger auf die bis dato eher als gesundheitliches Problem diskutierte „Unterernährung“.⁶² Während Letztere im Fokus sozialreformerischer Bestrebungen blieb, war „Übergewicht“ mittlerweile als Problem der Mittelklasse auf die Agenda gerückt. Expertinnen und Experten sorgten sich, dass gerade diejenigen zu dick werden würden, die durch gesellschaftlichen Fortschritt und ansteigenden Wohlstand nicht mehr zu harter körperlicher Arbeit gezwungen, dabei aber noch nicht an den Wohlstand und ein Über-

57 Benedict, Factors Affecting Changes in Body Weight, Francis Gano Benedict Papers, Box 1, Countway Library of Medicine, S. 21, 39.

58 Ebenda, S. 45 f.

59 Ebenda, S. 46.

60 Laut Ulrich Bröckling ist die Logik, dass Prävention leichter und erfolgreicher als kurative Zugriffe sei, ein Kennzeichen moderner Präventionspolitiken: Bröckling, Vorbeugen, S. 40.

61 Benedict, Factors Affecting Changes in Body Weight, Francis Gano Benedict Papers, Box 1, Countway Library of Medicine, S. 33.

62 Vgl. die Zeitungsartikel über seine Arbeit, die Benedict in *scrapbooks* sammelte. Sowohl die Berichterstattung über die Experimente als auch die Auswahl der eingeklebten Artikel suggerieren, dass Benedict zu Beginn seiner Tätigkeit in Boston „malnourishment“ als größeres Problem als „overeating“ betrachtete, während seit dem Ersten Weltkrieg und in der Wirtschaftskrise zunehmend „obesity“ ins Zentrum rückt (Francis Gano Benedict Papers, Box 1, Folders 12–15, Countway Library of Medicine).

angebot an Nahrung gewöhnt wären.⁶³ Mit dieser Sorge gerieten gesundheitliche Argumente in den Fokus, die vorher keine entscheidende Rolle gespielt hatten. Die Kritik an Essensexzessen der gesellschaftlichen Eliten, die, wie bereits erwähnt, im späten 19. Jahrhundert zunahm, hatte vornehmlich auf Maßlosigkeit und eine mangelnde Zurückhaltung bei der Zurschaustellung von Reichtum gezielt. Es war eine vornehmlich protestantisch-moralische und soziale Kritik, in der gesundheitliche Argumente nicht entscheidend waren.⁶⁴ Im frühen 20. Jahrhundert dagegen wurde „Übergewicht“ zu einer Malaise der Mittelklasse – und Dünnsein zu einem Ideal, das zunehmend aus gesundheitlichen Gründen anzustreben war.

“Reduce or perish”: Fatness und Krankheit

Benedict begriff die Kontrolle des Körpergewichts als Frage gesundheitlicher Vorsorge. Auch die Ärztin Peters warnte ihre Leserschaft mit großer Eindringlichkeit vor den Gefahren des Dickseins: “So commit yourself on your honor that you are going to reduce or perish – no joke; you can’t tell how near you are to it if you are much overweight.”⁶⁵ Krankheiten wie Diabetes, Herzbeschwerden, Arteriosklerose, Krebs und Schlaganfall könnten verhindert werden durch den Kampf gegen „Übergewicht“.⁶⁶ Dabei erklärte Peters dieses vorsorgliche Abnehmen angesichts der drohenden Gesundheitsgefahren zu einer alternativlosen Aufgabe: “Do you want to reduce?”, fragte sie rhetorisch, um sogleich selbst zu antworten: “Foolish question number 13579. Do you want to reduce? Why, you want to reduce more than you want anything on the face of the globe or the feet of the gods!”⁶⁷

Dabei ist es bemerkenswert, dass Peters Übergewicht zwar *per se* zum Problem erklärte, dessen gesundheitliche Gefahr aber durch die Verknüpfung mit „over-eating“ diagnostizierte – also eigentlich das Essensverhalten und nicht das Dicksein problematisierte. Die meisten Krankheiten wurden ihrer Meinung nach nämlich nicht durch „Übergewicht“, sondern durch „exzessiven Konsum“ ausgelöst. In Bezug auf Diabetes schrieb sie zum Beispiel: “Not that the fat in itself causes the trouble, but the same thing which causes the excess fat is one of the chief causes of diabetes, i. e. the overconsumption of starches and sugars.”⁶⁸ In Peters Lesart war es also nicht primär das Körperfett selbst, das zu Krankheiten führte, sondern das Essverhalten, für das „Übergewicht“ aber ein sichtbarer Beweis zu sein schien. Diese Unterscheidung ist

⁶³ Vester, *Regime Change*, S. 40 f., 43; Bilton, *Conspicuous Consumption*.

⁶⁴ Bilton, *Conspicuous Consumption*; Mackert, *Bedeutungen von Körperfett*, S. 224 f.

⁶⁵ Peters, *Diet and Health*, S. 80.

⁶⁶ Peters, *Our Declaration*.

⁶⁷ Peters, *What’s Your Weight*.

⁶⁸ Ebenda.

von Bedeutung für die Etablierung spezifischer Vorsorgepraktiken, die sich damit auf die Ernährung richteten und weniger auf die akute Therapie einer Krankheit: “[P]revent or reduce excess fat and you prevent and reduce cases of diabetes,” schloss Peters und empfahl auch bei akuten Krankheiten das Abnehmen als ersten Schritt.⁶⁹ Wenn das Körperfett allein durch zu viel Essen entstanden war, meinte Peters, konnte und sollte es auch über die Ernährung reduziert werden.⁷⁰ Einem Leser mit Bluthochdruck und Arterienverkalkung riet sie beispielsweise, dass weniger zu essen nicht nur zum Gewichtsverlust führe, sondern auch gesundheitliche Probleme löse, falls die Arterienverkalkung noch nicht allzu weit fortgeschritten war.⁷¹ Beim Kalorienzählen gingen Vorsorge- und Präventionslogiken also Hand in Hand: Abnehmen durch Kalorienzählen sollte Gesundheitsgefahren eindämmen, richtete sich aber auch gegen das Dicksein selbst. Und „Normalgewichtige“ sollten durch Kalorienzählen „Überge-wicht“ gar nicht erst entstehen lassen, hier wurde also eine Vermeidung von *fatness* angestrebt.

Kalorienzählen als Pflicht und Freiheit

Ziel des Kalorienzählens sollte es sein, auf ein „Normalgewicht“ zu kommen, das sich laut Peters exakt berechnen und somit standardisieren ließe: “Multiply number of inches over 5 ft. in height by 5½; add 110.”⁷² Eine 5 Feet und 6,9 Inches (also etwa 1,70 Meter) große Person sollte nach dieser Berechnung also knapp 148 Pfund wiegen (rund 67 Kilogramm). Auffallend ist, dass sich der Kalorienbedarf laut Peters an diesem „Normalgewicht“ ausrichten sollte, nicht aber am tatsächlichen Gewicht der Betroffenen.⁷³ Normative Vorstellungen vom Körper bildeten mithin nicht nur Ziel des Kalorienzählens. Sie produzierten die von der Norm abweichenden Körper erst, indem sie das Normale als gleichsam naturgegebene Disposition charakterisierten und dicke Körper als deviant kennzeichneten: “Normal is natural”, bekräftigte Peters und stellte die Natur des menschlichen Körpers als eine vor, die zum „Normalen“, das heißt „Gesunden“, strebe, wenn man sie nur ließe.⁷⁴

⁶⁹ Ebenda.

⁷⁰ Peters, *Drugs*.

⁷¹ Lulu Hunt Peters, *Answers to Correspondents*, in: *Los Angeles Times*, 24.5.1922, S. II8.

⁷² Peters, *Diet and Health*, S. 11; Peters, *What’s Your Weight*.

⁷³ Peters, *Diet and Health*, S. 28.

⁷⁴ Ebenda, S. 61. Bei Peters ging es zwar auch um dünne Menschen, die das Kalorienzählen nutzen konnten, um zuzunehmen. Offenbar bestand an solchen Diättempfehlungen durchaus Interesse, wie Briefe zeigen, die Peters von Menschen bekam, die zunehmen wollten (z. B. Peters, *Diet and Health*, insbes. Kapitel 6; Lulu Hunt Peters, *Answers to Correspondents*, in: *Los Angeles Times*, 6.10.1922, S. II10; Lulu Hunt Peters, *Answers to Correspondents*, in: *Los Angeles Times*, 14.10.1922, S. II8; Lulu Hunt

Dafür, dass das Kalorienzählen Gewichtsverlust und Gesundheit in Aussicht stellte, verlangte es Wissen und strenge diätische Disziplin. So betonte Peters die Notwendigkeit des Wissenserwerbs über Kalorien, um erfolgreich abnehmen und im „Normalgewicht“ bleiben zu können. Zur Veranschaulichung erzählte sie etwa in einer Kolumne aus dem Mai 1922 die Geschichte einer Frau, die behauptet hatte, nur 2000 Kalorien täglich zu essen und trotzdem kein Gewicht zu verlieren. Erst nach langen Gesprächen habe sich herausgestellt, dass diese täglich auch noch den Saft von 6 bis 8 Orangen getrunken habe, also etwa 500 Kalorien zusätzlich aufnahm, wie Peters vorrechnete. „Can you see how important the knowledge of the fuel or caloric value of food is?“, schloss sie ihre Geschichte.⁷⁵

Aus einer Vorsorge-Perspektive besonders interessant ist die zentrale Rolle, die Peters diesem neuen Wissen zuwies. 1922 räsionierte sie in einer Kolumne mit dem Titel „A Disgrace to be Fat“, dass Körperfett bis dato zwar durchaus negativ konnotiert, nicht aber eine „Schande“ gewesen sei. Bislang hatte es, wie sie betonte, nicht genug öffentlich zugängliches diätetisches Wissen gegeben, nach dem sich Individuen hätten richten können.⁷⁶ Das war für sie nun offenbar anders. Nicht zuletzt durch ihr Buch und ihre Kolumne sei die Öffentlichkeit mittlerweile geradezu reichhaltig mit kalorischem Wissen versorgt worden. Interessierte erhielten Informationen zur Bestimmung von Kalorien, zum täglichen Bedarf an Kalorien, aber etwa auch zu den Anteilen an Fett, Kohlenhydraten und Proteinen in ihrer Nahrung. Peters versorgte ihre Leser mit langen Listen von 100-Kalorie-Portionen sowie den kalorischen Werten typischer Lebensmittelmengen, wie einer Scheibe Brot.⁷⁷ Nun, so Peters, konnte jede wissen, was gegen Körperfett getan werden konnte. Aus diesem Grund wurde Dicksein, wie sie nahelegte, „schandhaft“.⁷⁸ In dieser Lesart wurde Körperfett zu einem vermeidbaren Risiko; das kalorische Wissen macht es jedem Individuum möglich, „Übergewicht“ vorzubeugen. Damit ging aber auch eine gleichsam moralische Pflicht jedes Einzelnen einher, diese Möglichkeit zu nutzen – oder sich in Gefahr zu begeben, als „Schande“ zu gelten.⁷⁹

Peters Bemerkungen kennzeichnen ein zentrales Charakteristikum der sich entwickelnden Wissensgesellschaft in der *Progressive Era*: Vor dem Hintergrund des zeitgenössischen Strebens nach der Gestaltung von Gesellschaft auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse konnte ein Handeln, das sich scheinbar nicht an diesem, vermeintlich objektiven Wissen orientierte, als biopolitisches Problem wahrgenom-

Peters, Answers to Correspondents, in: Los Angeles Times, 7.12.1922, S. II5). Aber auch diese Bemühungen stabilisierten die Vorstellung eines anzustrebenden Normalgewichts.

⁷⁵ Peters, Small Appetite Myth.

⁷⁶ Peters, Disgrace.

⁷⁷ Peters, Diet and Health, S. 24–51. Zur Geschichte von 100-Kalorie-Portionen s. auch Mackert, Feeding Productive Bodies.

⁷⁸ Peters, Disgrace.

⁷⁹ Vgl. Bröckling, Vorbeugen, S. 40.

men werden.⁸⁰ Besonders deutlich wird dies in der folgenden Erklärung, die Peters in der dritten Ausgabe ihrer Kolumne als Vordruck lieferte, den alle ausfüllen sollten:

“Whereas

I am over-weight and I realize that by reducing I can improve my health, efficiency and happiness, and

Whereas,

I am one of the units of a great public, and the improvement of the health of its units means the improvement of the health of this great public, and

Whereas,

I realize my responsibility in the improvement of the public health,

Therefore,

I desire to join your Watch-your-weight Class, and I promise I shall follow its directions in so far as is within my power. I shall play the game and do my part. I shall not cheat nor squeal. I promise.

(Signed.)”⁸¹

Dieses Gelöbnis („pledge“) verdeutlicht den biopolitischen Einsatz des Abnehmens: Es sollte als allgemeine Bürgerpflicht wahrgenommen und von jedem Einzelnen durchgeführt werden. Schließlich knüpfte das *pledging* unmittelbar an eine Kampagne an, in der sich während des Ersten Weltkrieges mehr als 14 Millionen Amerikanerinnen durch ihre Unterschrift selbst verpflichtet hatten, Lebensmittel einzusparen, damit die USA ihre Truppen in Europa und die dortige hungernde Zivilbevölkerung verpflegen konnte. Laut Helen Veit beruhte diese Kampagne nicht allein auf sozialer Kontrolle, etwa auf befürchteten Denunziationen jener, die sich nicht an weizen- und fleischfreie Tage hielten. Vielmehr war die Selbstverpflichtung als Selbsttechnologie attraktiv, weil sie eine Möglichkeit bot, Selbstkontrolle, patriotisches Engagement und damit Staatsbürgerschaft zu demonstrieren.⁸² In der Abnehmverpflichtung einige Jahre später ging es nun nicht mehr um Nahrungsmittelhilfe, sondern um die Gesundheit der Nation, zu der ein Individuum durch das Zählen von Kalorien beitragen sollte.⁸³ Peters forderte ihre Leser sogar auf, die unterschriebene Erklärung an sie zu schicken oder zumindest anderen gegenüber eine solche Erklärung abzugeben, damit sie sich „schämten zu scheitern“.⁸⁴ Angesichts dieser sozialen Rahmung

80 Lears, *Rebirth of a Nation*; Mackert, *Making Food Matter*. Zur Biopolitik Michel Foucault, In *Verteidigung der Gesellschaft*. Vorlesungen am Collège de France (1975–76), Frankfurt a. M. 1999 [1997]; ders., *Geschichte der Gouvernementalität II: Die Geburt der Biopolitik*, Frankfurt a. M. 2004; Rose, *Politics of Life*.

81 Lulu Hunt Peters, *Signing the Pledge*, in: *Los Angeles Times*, 27.4.1922, S. II.6.

82 Veit, *Modern Food*, S. 19.

83 Zur zeitgenössischen ökonomischen und eugenischen Legitimation einer solchen „Gesundheitsverpflichtung“ (Tanner, *Nahrung als Gesundheitsprävention*, S. 49) s. Mackert, *Feeding Productive Bodies*.

84 Peters, *Diet and Health*, S. 93; Peters, *Signing the Pledge*.

erfüllte das *pledging* die Funktion einer Selbsttechnologie, die Willensstärke des erfolgreichen Bürgers und dessen Durchhaltevermögen nicht nur demonstrieren, sondern auch befördern sollte. Peters begründete die Notwendigkeit dieser Demonstration mit der schwachen Willenskraft, die sie ihrer Zielgruppe zuschrieb: "You will need all the aid you can get to strengthen your will, for it is as flabby as weak jello. I know."⁸⁵ Den Verweis auf mangelnde Willensstärke begründete Peters treffsicher mit der Analogie zum „schwabbeligen“ und „schwachen“ Pudding – der auch als Umschreibung von Körperfett zu lesen war. Geistige und körperliche *softness* galt seit dem späten 19. Jahrhundert als ausdrucksstarkes Symptom zivilisatorischer Schwäche, was mit der zunehmenden Problematisierung von Körperfett korrespondierte und dazu beitrug, dass es zunehmend mit weiblichen und als „primitiv“ gedachten Körpern assoziiert wurde.⁸⁶

Auf welche Weise Peters ihre Zielgruppe in die Lage versetzen wollte, selbst tätig zu werden, zeigt sich aber nicht allein in den Praktiken des *pledging*, sondern auch in der weiteren Anlage von Buch und Kolumne. Sie begriff das Lesen ihres Buches als eine Art Studienprogramm. An das Ende jeden Kapitels stellte sie eine Reihe von Wiederholungsfragen, die für den Lernerfolg wichtig seien. Diese waren meist recht schlicht gehalten: Abnehmwillige sollten etwa auswendig lernen, wie sich das Normgewicht berechnete und die Kalorie definierte oder wie hoch der tägliche kalorische Bedarf sowie der Kaloriengehalt ihrer bevorzugten Speisen war. Dies wurde auch in der Kolumne abgefragt.⁸⁷ Bisweilen waren diese Fragen jedoch reflexiver und zielten auf eine Selbstkontrolle der Leserinnen: "How many calories of bread and butter do you daily consume?", fragte Peters etwa, und fuhr fort: "Reckon your usual caloric intake. How much of it is in excess of your needs?"⁸⁸ Mit solchen Strategien zielte die Ärztin darauf, ihren Leserinnen das kalorische Wissen zu verinnerlichen: "You should know and also use the word calorie as frequently, or more frequently, than you use the words foot, yard, quart, gallon, and so forth [...]. Hereafter you are going to eat calories of food. Instead of saying one slice of bread, or a piece of pie, you will say 100 Calories of bread, 350 Calories of pie."⁸⁹ Essen und Kalorienanzahl sollten nicht nur untrennbar miteinander verknüpft werden, der Energiewert sollte auch als zentrales Merkmal der Speisen hervortreten. Hier wird besonders deutlich, wie das Kalorienzählen Ernährung zu einem vermeintlich rationalisier- und quantifizierbaren Prozess machte, in dem sich die Essenden den vermeintlich objektiven Zahlen unterwerfen

⁸⁵ Peters, Signing the Pledge.

⁸⁶ Vester, Regime Change, S. 41, 46, 53, 58; Griffith, Apostles of Abstinence; Martschukat, Physical Culture.

⁸⁷ Peters, Diet and Health, z. B. S. 22, 29; Peters, Calories Needed.

⁸⁸ Peters, Diet and Health, S. 53.

⁸⁹ Ebenda, S. 24.

sollten.⁹⁰ Gleichzeitig taucht das zählende Subjekt hier als Souverän auf, das sein Essverhalten steuern kann.

In diesem Zusammenhang deutet sich bereits an, dass es zu einseitig wäre, das Kalorien zählen allein als Normierungs- oder Disziplinierungstechnik zu verstehen. Die Bereitstellung und das Lernen neuen Wissens versprachen zugleich neue Freiheiten, die das Kalorien zählen attraktiv erscheinen ließ: Zum einen sollte es Jeden in die Lage versetzen, die eigene Ernährung selbst zusammenzustellen. Profundes kalorisches Wissen befähigte in diesem Verständnis die Abnehmenden, ihre Ernährung von nun an selbstständig kontrollieren zu können – freilich ohne sich gänzlich von der Expertise zu entkoppeln.⁹¹ Zweitens stellte das Kalorien zählen die Freiheit in Aussicht, prinzipiell alles essen zu können.⁹² Peters verwarf die bis dato vorherrschenden Diättempfehlungen, die primär auf der Vermeidung bestimmter Lebensmittel basierten. Diese seien freudlos und daher schon von vornherein zum Scheitern verurteilt. Sie propagierte das Kalorien zählen als einen individuellen Weg aus dieser Malaise, auf dem man sich zumindest gelegentlich dem Genuss hingeben dürfe: “You may eat just what you like – candy, pie, cake, fat meat, butter, cream – but – *count your calories!*”⁹³ Das mahnende „count your calories“ verweist auf enge Grenzen, die diesem Genuss gesetzt wurden; Grenzen, die Kalorien zählen als eine Vorsorgepraktik etablierten, die eine ständige Arbeit an sich selbst erforderte. Der „price of liberty“, wie Peters betonte, war das konstante Bemühen darum, die zulässige Kalorienzahl nicht zu überschreiten.⁹⁴

Schon an dieser fast lapidaren Äußerung lassen sich zentrale Aspekte einer Geschichte der Vorsorge aufzeigen. Denn die individuelle Freiheit war eng an die Selbstverpflichtung des Individuums gekoppelt, die Freiheit „richtig“ zu nutzen.⁹⁵ Das bedeutete eben auch, sich auf einen nie endenden Prozess des Zählens einzulassen. Peters beschwerte sich in diesem Zusammenhang über Abnehmwillige, die sie fragen würden, ob sie auch weiter Kalorien zählen sollten, nachdem sie das „Normalgewicht“ erreicht hätten. “The answer is, –Yes!”, stellte die Ärztin schon auf den ersten Seiten ihres Buches klar, und propagierte das Kalorien zählen als kontinuierliche Selbsttechnik: “You will always have to keep up dieting, just as you always have to keep up other things in life that make it worth living—being neat, being kind, being tender; reading,

⁹⁰ Mudry, *Measured Meals*, z. B. S. 43.

⁹¹ Peters, *Diet and Health*, S. 88.

⁹² Lulu Hunt Peters, *Counting Calories*, in: *Los Angeles Times*, 6.5.1922, S. II8.

⁹³ Peters, *Diet and Health*, S. 21 f., 84. Hervorhebung im Original.

⁹⁴ Ebenda, S. 22.

⁹⁵ Vgl. Susanne Krasemann, *Regieren über Freiheit*, in: *Kriminologisches Journal* 31 (1999), S. 107–121; Mitchell Dean, *Governing Societies. Political Perspectives on Domestic and International Rule*, London 2007; Jürgen Martschukat, *Die Ordnung des Sozialen. Väter und Familien in der amerikanischen Geschichte seit 1770*, Frankfurt a. M. 2013, S. 20 f.

studying, loving.”⁹⁶ Zwar erlaubte die „maintenance diet“, also die zum Halten des „Normalgewichts“ erforderliche Ernährungsweise, eine höhere Kalorienzahl als eine Abnehmdiät, es sei aber nach wie vor unerlässlich, sowohl Kalorien zu zählen als auch das eigene Gewicht zu beobachten, denn: „Nature always Counts”.⁹⁷

Das Versprechen der Mess- und Kalkulierbarkeit von Gewichtszunahme suggerierte somit deren Verhinderbarkeit. Niklas Luhmanns vielzitierte Unterscheidung von Gefahr und Risiko aufgreifend, ließe sich argumentieren, dass *fatness* in diesem Prozess von einer Gefahr zu einem Risiko verwandelt wurde, also zu etwas, was sich berechnen und vermeiden ließ. Während die Berechenbarkeit im Risikobegriff vor allem auf statistische Wahrscheinlichkeiten verweist, war „Übergewicht“ in der Logik der Kalorie indes durch ein direktes Kausalitätsverhältnis gekennzeichnet.⁹⁸ Es ist der Kalorie und ihrer Rationalisierung des Verhältnisses von Ernährung, Körpergewicht und Gesundheit zu verdanken, dass Diäten im Laufe des frühen 20. Jahrhunderts nicht nur Mittel zur Fettabnahme blieben, sondern auch zur Prävention, zur Vermeidung zukünftigen Zunehmens praktiziert wurden. Das Kalorienzählen machte also aus der Vorsorge durch Ernährung die Prävention von „Übergewicht“. Konstitutiv für diese Vorsorge- und Präventionspraktiken war es, dass sie in der Verantwortung der kalorienzählenden Subjekte lag: Wenn der Kaloriengehalt der Nahrung entscheidend für Körpergewicht und -umfang war und wenn „Übergewicht“ zu Krankheiten führte, war deren Prävention ein nie endendes Unterfangen, das die Subjekte zur unablässigen Arbeit an sich selbst aufforderte.⁹⁹

840 Kalorien zum Schluss

Als Hillary Clinton während ihrer Präsidentschaftswahlkampagne im Frühjahr 2015 Halt bei *Chipotle* machte, einer US-amerikanischen Fast-Food-Kette, wusste das Land kurz darauf, dass sie 840 Kalorien zu sich genommen hatte. Eine Überwachungskamera hatte den Restaurantbesuch aufgenommen. „New York Times“-Journalist Kevin Quealy benutzte den Kalorienrechner auf der *Chipotle*-Homepage, um auszurechnen, wie viele Kalorien Clinton durch ihre Wahl des „chicken bowl“ mit „white rice, black beans, fresh garden salsa, shredded cheese, lettuce and guacamole“ konsumiert hatte.¹⁰⁰ Neben der Kalorienzahl interessierte Quealy die Vergleichbarkeit von

⁹⁶ Peters, Diet and Health, S. 18. Hervorhebung im Original.

⁹⁷ Peters, Drugs; Peters, Diet and Health, S. 78, 80.

⁹⁸ Vgl. Bröckling, Vorbeugen, S. 40; Robert A. Aronowitz, Die Vermengung von Risiko- und Krankheitserfahrung, in: Lengwiler/Madarasz, Das präventive Selbst, S. 355–383, hier S. 357.

⁹⁹ Vgl. Bröckling, Vorbeugen, S. 38 f.; Tanner, Nahrung als Gesundheitsprävention, S. 44.

¹⁰⁰ Kevin Quealy, Hillary Clinton's Chipotle Order: Above Average, in: New York Times, 14.4.2015, URL: <http://www.nytimes.com/2015/04/15/upshot/hillary-clintons-chipotle-order-above-average>.

Clintons Bestellung. Offenbar fiel der Vergleich beruhigend aus: 75 Prozent der bei *Chipotle* bestellten Speisen würden mehr Kalorien enthalten als Clintons Wahl, 75 Prozent mehr Salz und 70 Prozent mehr Fett. Ihre Bestellung sei demnach „gesünder“ als der des durchschnittlichen Amerikaners gewesen.¹⁰¹

Bemerkenswert ist an diesem Beispiel zum einen, dass die Kalorie offenbar bis in die Gegenwart als Maßeinheit funktioniert, die Auskunft über den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit geben kann – ein Zusammenhang, dessen scheinbare Kalkulierbarkeit Prävention möglich macht. Zum anderen ist es bezeichnend für die historische Reichweite der Beziehung zwischen Kalorien zählen und Prävention, dass der Kaloriengehalt von Clintons Mahlzeit in den „New York Times“ veröffentlicht und diskutiert wurde. Auf dem Prüfstand standen hier nicht nur Gesundheit und Körpergewicht der Politikerin (Letzteres wurde zuvor bereits diskutiert),¹⁰² sondern ebenso ihre Fähigkeit zur Selbstsorge. Gerade die Abgrenzung von „gewöhnlichen“ Amerikanerinnen und Amerikanern, die laut Quealy durchschnittlich über 1000 Kalorien pro Mahlzeit bei *Chipotle* konsumieren würden,¹⁰³ ließ Clinton als vorsorgendes Subjekt und damit als disziplinierte, verantwortungsbewusste und vorausschauende Politikerin hervortreten.

Anhand der Geschichte der Kalorie ließ sich zeigen, wie sie das kalorienzählende Individuum als eigenverantwortliches und freies Subjekt hervorbrachte, das als solches gleichwohl erst in seiner Verstrickung in das Kalorien zählen erkennbar war. Die Kalorie versah Diäten mit einem Freiheitsversprechen, das sie von disziplinarischen Zugriffen unterschied, obgleich es an die Einhaltung klarer Regeln geknüpft war. Die Kalorie wird zudem sichtbar als Vehikel einer Vorsorgeverpflichtung, die den Subjektstatus in erster Linie an Körperumfang und Ernährungsweisen ablesbar machte. Dass dies bis in die Gegenwart ebenso populär wie plausibel erscheint, fordert dazu auf, die Geschichte der Kalorie weiter zu schreiben – als Geschichte von Vorsorge, Körpertechniken und der Ordnung des Sozialen.¹⁰⁴

html?_r=0 (letzter Zugriff am 17.11.2015). Siehe auch Christoph Ribbat, Clinton, Chipotle, and the Calorie Counters: How (Not) to Think about Restaurants, in: FoodFatnessFitness – Critical Perspectives, 19.5.2015, URL: <http://www.foodfatnessfitness.com/> (letzter Zugriff am 10.11.2015).

101 Quealy, Above Average.

102 Z. B. Tara Kelly, Hillary Clinton “Overweight”, Author Ed Klein Tells Fox News, in: Huffington Post, 6.6.2012, URL: http://www.huffingtonpost.com/2012/06/06/hillary-clinton-overweight-ed-klein-fox-news_n_1574195.html (letzter Zugriff am 17.11.2015); Amy Chosick, He Tells the Clintons How to Lose a Little. Dr. Mark Hyman: Advising the Clintons on Their Health, in: New York Times, 11.4.2014, URL: <http://www.nytimes.com/2014/04/13/fashion/dr-mark-hyman-clintons-health.html> (letzter Zugriff am 17.11.2015).

103 Quealy, Above Average.

104 Mein Dank geht an die Volkswagen-Stiftung für die Förderung des Schlüsselthemen-Projektes „Ernährung, Gesundheit und soziale Ordnung“, in dessen Rahmen dieser Text entstanden ist, sowie an Malte Thießen, Nicolai Hannig und Angelika Reizle.

