

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---

Teil I: Ernährungsreform

1. Natürlich, roh und knapp essen. Die Ernährungsreform in der Schweiz	49
1.1 »Frischwertreiche Vollwertkost« und konservative Kulturkritik. Die Kontinuität der Bircher-Benner'schen Lehren	53
1.2 Die Reinheit der Speisen. Die Waerland-Kost	62
1.3 Ökologisch und gesellschaftsverändernd. Transfers von der Ernährungsreform ins Alternativmilieu	67
2. Von allen respektiert. Die unerlässlichen Verzichtspraktiken	77
2.1 Kein Fleisch. Zu den Begründungen des Vegetarismus	78
2.2 Enthaltensam von Alkohol und Drogen	89
2.3 Vom Kampf gegen das Rauchen	95
3. Fundament der Krisendiagnosen. Wissen popularisieren, legitimieren und anwenden	104
3.1 Zyklisch oder linear. Die Vermittlung inner- und außerhalb des Milieus	105

- 3.2 Die Berge als Gesundheitsschiffre. Beweise für die Überlegenheit der Reformernährung in den Alpen, im Karakorum und im Himalaya 112
- 3.3 Eine Geschäftsinfrastruktur zur Verwirklichung des gesunden Lebens. Die Reformwarenindustrie 124

Teil II: Naturheilkunde

- 1. Lehren vom gesunden Leben.
Von der Naturheilkunde zur Alternativmedizin 137
 - 1.1 Den Gesundheitszustand erhalten und verbessern.
Der »Schweizerische Verein für Volksgesundheit« 140
 - 1.2 »Zivilisationskrankheiten« und Gesundheitsprävention.
Die Angst vor Krankheit und die Pflicht zu Gesundheit 147
 - 1.3 »Synthese der Medizin und der Naturheilkunde«.
Zum Wandel von Medizin und Medizinkritik 157
- 2. Arbeit am Selbst.
Lebensreform als Lebenshilfe 168
 - 2.1 »Positiv leben«. Die Beratungsfunktion der Lebensreform am Beispiel des Publizisten Ernst Steiger ... 169
 - 2.2 Die religiöse Dimension der Selbsttechniken 181
- 3. Die Interdependenz von Umwelt und Gesundheit 196
 - 3.1 »Toxische Gesamtsituation« und »biologische Landesverteidigung«. Ökologie von rechts 200
 - 3.2 Die Gefahren der Atomenergie 216
 - 3.3 »Ausweg aus der Sackgasse«. Der biologische Landbau 230
 - 3.4 »Keimzellen einer einfachen, gesunden, friedlichen Lebensweise«. Ökologische Kommunen in den Bergen 242

Teil III: Freikörperkultur

1.	Den Leib in Licht, Luft und Wasser baden. Die Freikörperkultur in der Schweiz	265
1.1	Von der Lebensreform zum Naturismus. Die »Organisation von Naturisten in der Schweiz« (ONS)	268
1.2	Aufnahmekriterien und Beitrittsmotive	281
1.3	Die Rekrutierungsbasis der ONS	285
2.	Reorganisationen für neue Zeiten. Die Verzichtspraktiken bewahren	296
2.1	Bedrohlicher Nudismus. Nacktbaden mit oder ohne »Ideologie«?	297
2.2	Von der Wiege bis zur Bahre. Altersgerechte Organisationen	314
3.	Ambivalente Nacktheit. Zu den unterschiedlichen Bedeutungen nackter Körper	323
3.1	Natürliche Nacktheit	324
3.2	»Sexuelle Revolution« und Freikörperkultur	333
3.3	Aktfotos als Erotika	340
	Schlussbetrachtungen	352
	Dank	365
	Literatur	369
	Ungedruckte Quellen	369
	Gedruckte Quellen	371
	Sekundärliteratur	377
	Abkürzungen.	408
	Anhang: Auswahl von FKK-Fotografien	411