

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



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

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

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

Die Schweizer Lebensreformbewegung: Anleitungen für ein «besseres Leben»

Stefan Rindlisbacher

Kehre zur Natur zurück!

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

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



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

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

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

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

Werde, wer du bist!

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



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

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

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

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

Halte dich gesund!

Das übergeordnete Ziel und der zentrale Leitgedanke der Lebensreformbewegung ist das Streben nach Gesundheit. Wer bereits durch die moderne Lebensweise in der Industrie- und Konsumgesellschaft krank geworden ist, soll durch natürliche Behandlungsmethoden wie Kaltwasserbäder, Sonnenlichtkuren, Bewegungstherapien oder verschiedenste Diäten geheilt werden. Die sogenannte Naturheilkunde propagiert die Selbstheilung des Körpers, indem sie anregt, Gifte aus dem Körper zu entfernen oder mit bestimmten Reizen auf die Haut oder die Verdauung das Gleichgewicht im Organismus wiederherzustellen. Einen anderen Ansatz verfolgt die Homöopathie, die Heilmittel

nach dem Ähnlichkeitsprinzip verabreicht. Beispielsweise wird gegen Übelkeit ein stark verdünnter Wirkstoff verschrieben, der in hoher Konzentration bei Gesunden ebenfalls Übelkeit hervorruft. Im Verlauf des 20. Jahrhunderts kommen viele weitere Behandlungsmethoden wie die Akupunktur, Chiropraktik oder Ayurveda zum Repertoire der Naturheilmethoden hinzu. Demgegenüber behandelt die wissenschaftliche Schulmedizin Krankheiten gezielt durch Medikamente und Operationen oder beugt ihnen durch Impfungen vor. Während einige Naturheilmethoden wie

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



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

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

Stähle deinen Körper!

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

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

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

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

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



In der Freikörperkultur wird sogar beim Skifahren auf Kleidung verzichtet.

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

Ernähre dich gesund!

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

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

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

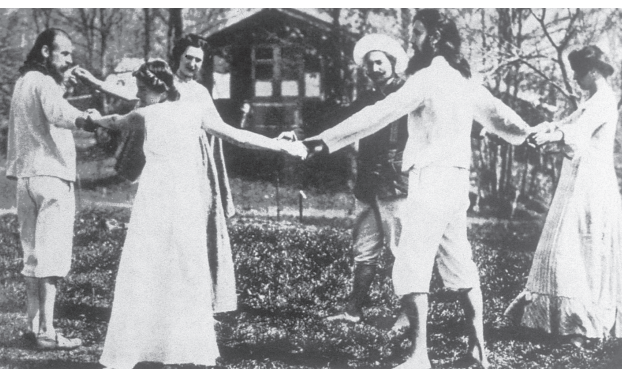
Umweltschutzkreise Argumente gegen die zunehmende Massentierhaltung und die industrielle Landwirtschaft an. In die Kritik gerät insbesondere der steigende Pestizideinsatz. In der Lebensreformbewegung tritt eine ambivalente Haltung zwischen Konsum und Verzicht zutage. Die Kritik am steigenden Fleisch-,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



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

Finde Gleichgesinnte!

Um 1800 leben knapp 10% der Schweizer Bevölkerung in Städten. Nur in Bern, Basel, Zürich und Genf wohnen mehr als 10 000 Menschen. Ein Jahrhundert später überschreiten diese Städte



bereits die Marke von 100 000 Einwohnern und Einwohnerinnen. Der Ausbau der Infrastruktur hinkt jedoch dem rasanten Wachstum hinterher. Vor allem für Arbeiter und Arbeiterinnen fehlen um 1900 bezahlbare Wohnungen. Aber auch die neuen Mittelschichten können sich oft nur kleine, dunkle Zimmer in eng bebauten Quartieren leisten. Aus verschiedenen sozialen

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

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

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