

VERGESSENE GEWOHNHEITEN DER **50ER & 60ER**

WARUM WAREN SIE **SO SCHLANK?**

Die stillen Regeln aus Küche, Alltag und Fastenzeit



MAHLZEITEN • BEWEGUNG • ALLTAG • VERZICHT

VERGESSENE GEWOHNHEITEN DER 50ER & 60ER



WARUM WAREN SIE SO SCHLANK?

Die stillen Regeln aus Küche, Alltag und
Fastenzeit

STANDARD EDITION

Was der alte Alltag uns heute noch zeigt

01	August zweiundsechzig	4
02	Der Teller	10
03	Die Uhr	16
04	Der Zucker	22
05	Kartoffeln, Kohl und Sättigung	28
06	Bewegung, die niemand Sport nannte	34
07	Der Kalender	40
08	Die Diäten von damals	46
—	Schluss: Der verschwundene Tag	53

Die Kapitelbezeichnungen dienen der Navigation durch den gelieferten Manuskripttext.

August zweiundsechzig

Irrendwo in einem Schuhkarton, zwischen alten Ansichtskarten und einem Impfpass mit abgegriffenen Ecken, liegt ein Foto mit gezacktem weißem Rand. Schwarzweiß, kaum größer als eine Handfläche. Auf der Rückseite steht in blauer Tinte nur ein Monat und ein Jahr: August zweiundsechzig. Das Bild zeigt die Liegewiese eines Freibads. Eine Frau im geblümten Badeanzug sitzt auf einer karierten Wolldecke und schraubt eine Thermoskanne auf. Neben ihr stützt sich ein Mann mit Hornbrille auf die Ellbogen, dahinter zwei Kinder mit nassen Haaren, das Sprungbrett, eine lange Reihe anderer Familien auf ihren Decken. Niemand auf diesem Bild hält Diät. Kaum jemand auf dieser Wiese hätte das Wort so benutzt, wie wir es heute tun. Und doch wirken fast alle Menschen auf dem Foto schmal, beinahe drahtig. Wie ging das zu?

Solche Bilder besitzen Millionen deutscher Familien. Sie stecken in Alben mit knisternden Pergamentseiten, in Blechdosen, in Umschlägen mit der Aufschrift „Urlaub“ oder „Kinder“. Wer sie heute durchblättert, bleibt oft an genau dieser Stelle hängen. Nicht an den Frisuren, nicht an dem Käfer am Straßenrand. An den Menschen. An den Müttern in ihren Kittel-

schürzen, den Vätern in Unterhemd und Hosenträgern, den Tanten beim Kaffeekränzchen. Schlank, ohne dass jemand darüber redete.

Die bequeme Erklärung liegt schnell bei der Hand. Man habe eben weniger gegessen. Es habe nichts gegeben. Die Leute hätten gehungert.

Für die Jahre, aus denen die meisten dieser Fotos stammen, trifft das nicht zu.

Den Hunger gab es, gewiss. In den Wintern nach dem Krieg standen die Menschen für Brot an, und auf den Lebensmittelkarten stand, was einer Familie zustand, und keinen Löffel mehr. Doch mit der neuen Mark füllten sich die Schaufenster wieder, und in den fünfziger Jahren sprach man in Westdeutschland bald von der Fresswelle. Nach den mageren Jahren wollten die Menschen satt werden, und zwar gründlich. Auf den Tisch kam, was man so lange vermisst hatte. Schweinebraten mit dunkler Soße. Butter, fingerdick auf dem Brot. Schmalz mit Grieben. Eier, Speck, Sahne in der Soße. Und sonntags die Buttercremetorte, die unter der Glashaube auf der Anrichte stand und den ganzen Nachmittag nach Vanille roch.

Hier bekommt die bequeme Erklärung ihren ersten Riss. Die Frau mit der Thermoskanne lebte nicht wie eine Nonne. Sie briet in Schmalz, sie strich Butter, sie backte mit einem halben Pfund Zucker und ließ die Kinder die Schüssel auslecken. Vieles von dem, was in ihrer Küche selbstverständlich war, steht

heute auf keinem Ernährungsplan. Und trotzdem sitzt sie auf diesem Foto, als hätte sie sich nie im Leben Gedanken über ihr Gewicht gemacht.

Vielleicht hat sie das auch nie.

Um zu verstehen, was dieses Foto wirklich zeigt, müssen wir einen Schritt zurückgehen. Nicht zum Sonntag mit dem Braten. Zu einem gewöhnlichen Dienstag.

In vielen Küchen begann so ein Dienstag, bevor es hell wurde. Um halb sechs knackte das Holz im Herd, der Wasserkessel summt, und auf dem Tisch lag schon die Wachstuchdecke mit den kleinen Kirschen, an einer Ecke vom Brotmesser eingeritzt. Zum Frühstück gab es Brot mit Rübenkraut oder Marmelade aus dem eigenen Keller, für die Kinder Malzkaffee mit Milch, für den Vater eine Tasse Bohnenkaffee, sparsam dosiert. Dann stieg er aufs Fahrrad. In der Aktentasche klapperte die Blechdose mit zwei Stullen, manchmal auch der Henkelmann mit dem Rest vom Vortag. Die Kinder gingen zu Fuß zur Schule, bei jedem Wetter, und niemand fand das bemerkenswert.

Für die Mutter fing der Tag erst an, als die Tür hinter den anderen ins Schloss fiel. In vielen Wohnungen stand noch kein Kühlschrank, und was nicht in die kühle Speisekammer passte, musste frisch geholt werden. Also ging sie jeden Vormittag los, das Einkaufsnetz in der einen Hand, das Portemonnaie mit dem abgezählten Wirtschaftsgeld in der anderen. Zum Bäcker, zum Metzger, in den kleinen Laden an der Ecke, wo die Mehlsäcke neben der Tür standen und der Kaufmann die Butter vom großen Block schnitt. Auf dem Rückweg zog das Netz an