

Ist Hedonismus lebensgefährlich?

Lothar KOLMER

Wie wertet man andere Lebensformen ab, macht sie schlecht? Dafür eignen sich alte, bewährte Diffamationsmuster, erprobt in einer langen Tradition der Verächtlichmachung. Im gängigen Wertekanon negativ besetzte Schlagwörter werden gezielt gesetzt, um angebliche Unmoral zu geißeln: körperliche Ausschweifungen aller Arten, die zur Zerstörung von Körper und Seele führen! Wo möglich wird ein kriminelles Verhalten angedeutet, etwa Verführung Minderjähriger, um die zuständigen Autoritäten zum Einschreiten anzustacheln. Mit der Attitüde eines besorgten Mitmenschen, dem es um das Wohleben und den Zusammenhalt der Gemeinschaft geht, werden die Devianzen von Einzelnen, schlimmer noch deren Zusammenschluss zu einer frevlerischen Gruppe als große Gefahr für alle hingestellt. Die Anlässe, Themen, wie eingesetzten Machinationen scheinen dabei zeitübergreifend.

Im Februar 1468 erhielt der Herzog Galeazzo Maria Sforza von Mailand einen Brief über eine Gruppe von Humanisten am päpstlichen Hof, die sich zu einer „sodalitas“, zu einer Römischen oder Pomponianischen Akademie zusammengeschlossen hatten. Es waren Gelehrte, Dichter und Philosophen, unter ihnen die Sekretäre diverser Kardinäle, aber auch Menschen aus unterschiedlichen Ständen – ein Verstoß gegen die gottgesetzte hierarchische Einteilung der Gesellschaft. Diese sollten eine Sekte bilden, mit weit vom katholischen Dogma abweichenden Meinungen. Der Vorwurf der Häresie steht im Raum: es gäbe keine andere Welt als die hier vorhandene, nach dem Tode des Körpers vergehe auch die Seele, alles auf Erden sei nichtig und man müsse seinen Lüsten folgen. Diese Anhänger von Epikur und Aristipp fürchteten Gott nicht, machten sich über ihn und die Heiligen lustig, sie gingen nicht in die Messe, zu den Fastenzeiten äßen sie Fleisch und vor allem verachteten sie den Papst, die Kardinäle und die katholische Kirche. Männer und Frauen vermischten sich auf unterschiedliche Weisen untereinander. Jugendliche würden verführt. Ihre christlichen Namen hätten sie für seltsame heidnische aufgegeben. Es fehlt wenig aus dem vollen Lasterkatalog!¹

Eine Gruppe von Humanisten wird hier angegriffen, die sich latinisierte Gelehrtennamen gegeben hatten, wie zeitüblich. Tatsächlich existierte ein Zusammenschluss zu einer Akademie nach antikem Muster, um in Gelehrsamkeit und in tiefer Verehrung für klassische Autoren deren Gedankengut zu pflegen. Die Vorwürfe liefen darauf hinaus, dass eine gefährliche kirchen- und papstfeindliche heidnisch-häretische Gruppe am Wirken sei.

¹ Pastor, Geschichte der Päpste, 706–707.

Mit einem solchen Vorwand konnte man als Angegriffener umgehen. Standardmäßig erfolgte eine Replik, dass diese Vorwürfe nichts Neues enthielten, solche bereits in der Antike erhoben worden seien, später identische von christlichen Autoren, dass sie aber nichtsdestoweniger falsch seien. Diese übelwollenden Autoren verstanden schlichtweg nicht, worum es wirklich ging, weil sie aufgrund ihrer mangelnden Bildung gar nicht in der Lage wären, die griechischen oder lateinischen Texte zu durchdringen. Erst auf diesem Niveau aber könne man ernsthaft miteinander reden. Die Verteidigungsstrategie lief weiter, dass man sich gerade auf katholischer Seite mit diesen Texten intensiv auseinandersetzen müsste, um sie kritisch zu sehen, gegebenenfalls auch widerlegen zu können.

Das war so elitär gedacht wie es die Humanisten taten. Bei dem damaligen Bildungsstand waren wohl auch nur diese in der Lage das schwere Latein, etwa von Lukrez, zu durchdringen. Auf der anderen Seite war damit auch einsichtig, dass dies keine häretische Sekte, geschweige denn eine Massenbewegung werden könnte: alles zu kompliziert und für den Großteil der Bevölkerung, selbst der Kleriker, schlichtweg unverständlich. Das reduzierte die kirchlicherseits gefürchtete Gefahr einer breiten Opposition, anders als früher etwa bei den Katharern. Es ließ sich als eine Diskussion unter Gelehrten abtun, die selbst darunter litten, dass grob vereinfachte, schlichtweg falsche Versionen antiken Denkens, wie die obige, in Umlauf gesetzt wurden.

Eindeutig erscheint eine neue Welle des Epikureismus, die aus der Rezeption von Lukrez: „de rerum natura“ erwuchs. Der Humanist Poggio Bracciolino, Mitglied der Accademia Platonica in Florenz, hatte das Manuskript wohl 1417 in einer deutschen Klosterbibliothek gefunden und kopiert.² Dieses, nur in einer Handschrift erhaltene Werk überliefert den griechischen Atomismus und Materialismus, zugleich eine epikureische Philosophie, geht auf die Zeit des 4. Jhd. v.u.Z. zurück. Die Kopien verbreiteten sich schnell unter den Gelehrten, der Text ist breit rezipiert worden. Er beinhaltet eine ganz andere Kosmologie als die katholische: Die Welt entstand aus sich und würde wieder untergehen. Götter spielten keine Rolle, das Leben sollte nach epikureischen Lehren geführt werden, ohne Angst vor einem Jenseits.³ Dieses Gedankengut unterminierte durchaus die christliche Weltauffassung und auch die herrschende Moral. Es war eine eher stille Revolution; die kaum wahrgenommen wird. Das versteht sich, denn öffentlich und offensiv durfte derlei nicht vertreten und geäußert werden. Es konnte auf den Scheiterhaufen führen.

Noch größer war freilich die Gefahr bei der Rezeption anderer antiker Autoren. Da fanden sich noch andere Vorstellungen: etwa über den Tyrannenmord. Ganz aktuell schien das, als mit Paul II. 1464 ein autokratisch herrschender Papst auf den Thron kam. Filippo Buonaccorsi,

² Siehe dazu Greenblatt, *The Swerve*.

³ Titus Lucretius Carus, ca. 96–55 v.u.Z., am besten zugänglich in dt. Übersetzung, etwa bei Reclam. Lat.: C. Bailey, Oxford, ND 1982.

Mitglied der Akademie unter dem Namen Calimaco Esperiente, muss mit feurigem Temperament in einer Diskussion die Ermordung des Papstes und das Ende der ganzen klerikalen Herrschaft gefordert haben. Pius II. bald darüber informiert, ließ den Sachverhalt untersuchen, etliche Mitglieder der Akademie einsperren und foltern. Sie hatten sich aber untereinander abgesprochen und schoben alle Schuld auf Calimaco. Die Beschuldigungen wegen des Paganismus spielten herein, wogen weniger als der potentielle Mordanschlag. Die Inkriminierten unterwarfen sich, blieben aber in Arrest; das Verfahren lief und es sah nicht gut für die Angeklagten aus. Da starb Paul II. im Juli 1471. Kardinal Delle Rovere folgte als Sixtus IV.. Damit endeten die Verfahren, denn unter den Beschuldigten befanden sich Höflinge von Delle Rovere; dieser selbst zählte zu den Förderern der Humanisten.⁴

Zu den Verhafteten gehörte auch Platina Cremonensis, wie er sich als Humanist nannte. Er kam ebenfalls frei und publizierte 1474 als ein Manifest des nun siegreichen Epikureismus, so wird man es sehen können, sein Manuskript von „De honesta voluptate et valetudine“.⁵ Dieses Werk stellt eine merkwürdige Mischung dar aus einem zeitgenössischen Kochbuch, einer Diätetik, also einem Ratgeber, wie man sich gesund erhält; alles basierend auf epikureischem Gedankengut. Diese „erlaubte Wollust des Leibes“ steht einzigartig in der kulinarischen Szene – nicht nur der damaligen. Es überliefert im Druck die handschriftlichen Rezepte des Martino da Como, eines Spitzenkochs, tätig beim Patriarchen von Aquileia um 1460.⁶ Zum zweiten greift das Werk die Ideen der antiken Gesundheitslehren auf, wie sie schon im Mittelalter als „tacuina sanitatis“ rezipiert wurden, mit der Vier-Säfte-Lehre nach Hippokrates und Galen und der Anforderung, diese Säfte müssten sich im Gleichgewicht befinden: in Homöostase. Es handelt als eine Art Vademecum von den Auswirkungen von Speisen und Getränken auf den Körper: von schlechter, schwerer Verdauung, bis hin zu Schwierigkeiten beim Geschlechtsverkehr. Es geht darum, wie Lebensmittel oder Zubereitungen die Gesundheit und die Lebenslust mindern oder auch befördern. Mittels des Buches ließ sich auswählen, was dem gerade aktuellen Gleich- oder Ungleichgewicht der Körpersäfte, dem Geisteszustand, auch der Jahreszeit entsprechend zu sich genommen werden sollte.

Zum dritten aber tritt der antike Epikureismus in einer Textsorte auf, wo man ihn nicht vermutet. „De honesta ...“ ist immer in die Kochbuchliteratur eingereiht worden; der Quellenwert ist tatsächlich hoch anzuschlagen, weil die Spitzenküche der Zeit dokumentiert ist. Darüber hinaus ist der Stellenwert bei der Rezeption und Verbreitung der antiken Philosophie kaum beleuchtet worden.

⁴ Emilio Faccioli (*Il piacere onesto e la buona salute*) gibt in seiner umfassenden Einleitung den Lebenslauf und Zeit-hintergrund.

⁵ Vgl. Milham, Platina.

⁶ Auch deswegen steht Martino für den Beginn einer „italienischen“ Küche, was im Grunde eine falsche Zuschreibung ist, es ist die Küche einer vermögenden Oberschicht, des Adels und des Klerus, vor allem der römischen Kardinäle. Siehe Ballerini u. Parzen, Maestro Martino.

Ein „gewöhnlicher“ Humanist hätte ein derartiges Werk nicht verfasst. Auch damals hob mancher die Augenbrauen – Platina erwähnt das ironisch in seinem Vorwort – angesichts dieses Werks. Damals – wie heute – wertet Interesse an dieser handwerklichen *ars* einen Gelehrten ab! Humanisten edierten klassische Autoren aus verloren geglaubten Manuskripten! Bei Platina jedoch bestand ein lebhaftes Interesse am aktuellen Stand der Kochkünste, zudem muss er sich in diätetische Traktate eingelesen haben, die üblicherweise von Ärzten und Apothekern konsultiert wurden. Am wenigsten verwundert dabei sein geistiger Rahmen.

Aber gerade deswegen erhebt sich die Frage, warum er dieses Werk publizierte. Es war sicher ein Anliegen, wie im ganzen Werk ausgedrückt, die Lebenshilfe durch antike Autoren zu betonen. Damit hebt er deren überzeitlichen Wert heraus. Er stand damit nicht allein – viele Humanisten vertraten wie er – eine Mischung aus epikureischen und stoischen Anschauungen. Aus der Philosophie leitete er Empfehlungen für eine Lebensform ab, die Genüsse und Gefallen an schönen und guten Dingen erlaubte, doch alles gemäßigt durch kluge Einsicht und Vernunft, die zur richtigen Auswahl führten. Angewandt wurde dies gerade mit Bezug auf die Kochkunst. Eine sehr gute Küche rechtfertigte sich selbst, sie stand direkt in Verbindung mit Gesundheit, ließ sich zudem mit allen Sinnen genießen. Dies könnte den Reiz des Werkes ausgemacht haben. Es ist eine Art von Trinität im Buch. (In einer gut sortierten Buchhandlung nimmt das heute drei Abteilungen ein: Lebenshilfe, Diät-Ratgeber und Kochbücher).

Nach den Äußerungen im Buche geht es Platina um die geistige und körperliche Gesundheit seiner Zeitgenossen; deswegen wendet er sich gegen Unmäßigkeit in Trinken und Essen, die es zu zügeln gilt. Dass tatsächlich Unmäßigkeit herrschte, die zu Unförmigkeit führte, sehen wir in dem berühmten Bild das Platina mit Sixtus IV. zeigt. Ein schlanker päpstlicher Bibliothekar kniet vor einem schwer in seinem Sessel sitzenden beleibten Papst.

Ein Papst als Adressat des Werkes? Eher nicht, gewidmet ist es immerhin einem Kardinal. Doch das Buch muss auf ein Anliegen der Zeitgenossen gestoßen sein, das belegen die vielen, kurz hintereinander folgenden Auflagen.⁷ Die Köche als Adressaten entfielen; zu dieser Zeit üblicherweise illiterat, mussten ihnen die Rezepttexte übersetzt und vorgetragen werden. Das humanistische Latein Platinas und der Preis des gedruckten Werkes reduzierten die Leserschicht weiter, auf wohlhabende weltliche und geistliche Oberschichten, mit Interesse an der eigenen Gesundheit und gehobener Küche, samt nötigem Personal. Das waren aber auch die Kreise, in denen Platina lebte.

⁷ Wie aktuell das war, zeigen die Auflagen. Das Werk dürfte zuerst in Rom 1474 gedruckt worden sein, sicher ist eine Ausgabe von 1475, der dann zahlreiche weitere in unterschiedlichen italienischen Städten folgten. Die erste Übersetzung ins Italienische erschien 1487, die erste deutsche 1542. In Frankreich war neben Italien die Rezeption während des ganzen 16. Jahrhunderts am höchsten. Aber bedeutet Rezeption nicht mehr als nur Lektüre? Entstanden tatsächlich epikureische Gemeinschaften? Nördlich der Alpen, in unseren Breiten, bestehen Zweifel.

Platina war als einfacher Bartholomäus Sacchi in Pidádena bei Mantua geboren worden, daher der latinisierte Name. Nach kurzen Söldnerdiensten in der Jugend erhielt er eine klassische Ausbildung in Mantua, unterrichtete dann selbst, wurde später Instruktor der Kinder des Marchese Ludovico Gonzaga. In den 1450er Jahren baute er seine Griechischkenntnisse aus, zog dann nach Florenz, wird in die Accademia Platonica aufgenommen, zu der Ficino, Alberti, della Mirandola, aber auch Poggio Bracciolino gehörten und erhielt dort seinen philosophischen und philologischen Feinschliff. Zu der Zeit verfasste er seine ersten Werke. 1461 ist er in Rom nachweisbar, im Umkreis des neu ernannten 17-jährigen Kardinals Francesco Gonzaga, einer seiner früheren Schüler. Dort trat er in die Accademia Romana ein. Weitere sprachwissenschaftliche Werke folgten, ferner ein Buch: „de natura rerum“. Er erhielt schließlich ein Amt an der Kurie. Doch als Paul II. Papst wurde, löste er dieses Kollegium auf, nicht ohne auf Platinas heftigen Protest zu stoßen. Dafür landete der im Kastell Sant`Angelo; daraus wieder entlassen dank einer Intervention seines Kardinals. Danach dürfte er schon an seinem Werk „de honesta“ gearbeitet haben; unterbrochen durch die Verhaftung von 1469. Unter dem neuen Papst erhielt er wieder ein Amt, schließlich wurde er prestigeträchtiger Präfekt der Biblioteca Vaticana, verbunden mit einem ordentlichen Gehalt, einigen Dienern und einem Dienstpferd. Die Jahre seiner Armut und des mühsamen Sichdurchbringens waren vorbei; er konnte sich sogar auf dem Quirinal ein eigenes Haus leisten. 1481 erlag er in Rom der Pest.⁸

Diese „eerliche zimliche auch erlaubte wollust des Leibs“, wie es die erste deutsche Übersetzung von Stephanus Pacimontanus (auch ein Humanistennamen), Augsburg 1542, nennt, versteckt Epikur nirgends. In der einleitenden Widmung an den Kardinalpriester Bartolomeo Roverella wird der Vorbildcharakter der antiken Autoren genannt – es taucht eine ganze Reihe von ihnen auf; unter anderen Aristoteles, Plato, Heraklit, Demokrit, Cato, Cicero, Varro, Columella, Apicius – das ist kein *namedropping*; Platina kannte sie alle. Epikur wird mehrmals hervorgehoben, auch dessen Lob durch antike Autoren. Platina verteidigt ihn – sich damit auch – gegen die bekannten Vorwürfe: dass er ein Leckermaul, gefräßig sei, er ersänne neue Mittel um Begierden zu erregen und fördere dadurch die Maßlosigkeit bis hin ins Verbrecherische. Platina verteidigte sich: wenn er das Wort Wollust verwende, dann wisse er schon, dass die Bedeutung, „de nominum vocibus“, auch die von „valetudine“ mehrdeutig interpretiert werden könne; er wisse auch durchaus, wie es üblicherweise gebraucht werde. Aber er verwende es eben nicht in dem Sinne wie es die Unmäßigen und Lasziven täten, in ihrem exzessiven Konsum unterschiedlichster Speisen und bei der Erregung sexueller Begierden. Im Gegenteil – Vergnügen und Genuss erwachsen aus der Mäßigung und dem richtigen Verständnis der menschlichen Natur. Wer aber Luxus und maßlosen Konsum vertrete und lebe, sei ungebildet. Körper und Geist müssten in sich einem guten, ausgeglichenen Zustand befinden, was durch ein gemäßigt Leben erreicht würde. Bereits die Griechen hätten den Begriff der „Diät“ ver-

⁸ Vgl. Faccioli, Il piacere onesto e la buona salute.

wendet, die Lebensmittel nach ihrer Natur eingestuft und sie für die Heilung von Krankheiten genutzt. Den antiken Autoren sei schon bekannt gewesen, dass eine gesund ernährte Bürgerschaft gut und zufrieden lebe. Darum sei auch eine Unterweisung, wie man sich vernünftig ernähre, für alle sehr wichtig.⁹

Der Gesundheitsaspekt wird auch im letzten Kapitel über die „Leidenschaften“ noch einmal betont. Die Leidenschaften müsse man besänftigen und dämpfen. Wenn die Seele beunruhigt sei, würde es auch der Körper und auf diese Weise erkranken. Man dürfe die Speisen durchaus genießen, müsse sich aber von der Gier und der Wollust freihalten – aber auch von Angst und Niedergeschlagenheit der Seele. Hier ist der Einfluss Epikurs wie der Stoa zu sehen. Man sollte Freude an den schönen Dingen haben, aber seine Begierden und negativen Affekte im Zaume halten, wie den Zorn, den Hass, Feindschaft, Zwietracht, Habsucht, Gier, Neid, Rivalität, Ehrgeiz, die Leidenschaft für Frauen, Trunkenheit, Verwegenheit, Verrücktheiten, Selbstmitleid ... Daraus erwachsen Krankheiten, sogar oft der Tod. Auch die Furcht, hervorgerufen durch unbekannte Ängste, auch vor der Zukunft, müsste der Vernunft unterworfen werden.

Für Mäßigung und Maßhalten brauche es einen festen Willen. Sich den Begierden und negativen Affekten tapfer und standhaft entgegenstellen; leben mit Bescheidenheit, Weisheit, Festigkeit, Respekt und guter Hoffnung, in einem seelischen Gleichgewicht, erhalte die Gesundheit.¹⁰

Platina schlägt ein antikes Lebensmodell für heute vor, verweist auf sich als Muster dieser Lebensgestaltung und auch darauf, dass es für eine Bürgerschaft Nutzen brächte. Das eigene wie das gemeinsame Wohl verschränken sich dabei. Das antike Modell einer epikureischen Gemeinschaft, des Miteinanderseins, Miteinandersprechens, aber auch der Mahlgemeinschaft in einem friedlichen Rahmen tritt hier auf. Es ist eindeutig, dass Platina diese Vorläufer vor Augen hatte und versuchte, selbst danach zu leben und die Idee zu verbreiten. Es ist eine Renaissance eines antiken Lebensmusters.

Lässt sich das Buch als Indikator für ein damaliges Problem erkennen? Wenn, dann dürfte das weniger ein philosophisches als ein lebenspraktisches gewesen sein. Ging es um die Gesundheit, um ein gestörtes Gleichgewicht des/der Körper? Die Hinweise auf die verbreitete Unmäßigkeit bei den Zeitgenossen und die angebotene Hilfe durch die Diätetik können Indizien sein, dass sich im 15. Jahrhundert eine Unförmigkeit der Körper bemerkbar machte, dazu auch das Bewusstsein, welche Folgen das hatte. Das dürfte ein länger laufender Prozess gewesen sein; den wir aus Indizien erschließen können. Aber das hieße, dass bereits im 15. Jahr-

⁹ Platina, *De honesta voluptate*, zitiert nach der lat Ausgabe Köln 1529; vgl. auch Naderlinger-Madella, *Platinas „De honesta voluptate et valetudine“*.

¹⁰ Vgl. ebd., *De sedandis perturbationibus*, das letzte Kapitel in Buch X.

hundert also in einer Zeit, die man üblicherweise der Renaissance zurechnet, bereits der „barocke“ Körper in Erscheinung trat – mithin eine Art von „adipöser“ Welle mindestens ein Jahrhundert vor dem Barock eingesetzt hätte. Das ist eine Hypothese, die aufgestellt, aber angesichts ihrer Komplexität in einem interdisziplinären Symposium behandelt werden sollte. Im Folgenden können, als Anfang einer Diskussion, nur einige Belege stehen.

Als die Kardinäle 1513 zur Papstwahl schritten und Uneinigkeit herrschte, fand man als Kompromiss einen Medici, der sich dann Leo X. nannte. Die Mitglieder dieser Familie litten alle an der Gicht, zudem war Leo X. so beleibt, das die Wähler davon ausgingen, es würde ein kurzes Papat. Leo war bei Amtsantritt 38 und starb mit 46 Jahren.¹¹

Im Jahr 1474, dem Erscheinungsjahr Platins Werks, fand in Amberg eine Fürstenhochzeit statt. Es ist eine rein zeitliche Koinzidenz. Diese Hochzeit reiht sich ein in etliche große Fürstenhochzeiten der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts. Ludwig der Reiche hatte 1452 Amalia von Sachsen geheiratet, 1474 vermählte sich seine Tochter und 1475 sein Sohn Georg. An der Hochzeit 1474 in Amberg konnte Ludwig nicht mehr teilnehmen, er war sehr beleibt, litt an der Gicht; es war ihm unmöglich die ca. 120 km von Landshut nach Amberg zurückzulegen.¹² Auch sein Sohn Georg, Reiter auf den Turnieren von 1475, erscheint auf Darstellungen zu Beginn des 16. Jahrhunderts in körperlicher Fülle. Damit steht er nicht allein. Zahlreiche Bildnisse von Kurfürsten der Zeit zeigen übergewichtige Männer.¹³

Wie aber wird ein junger, gut trainierter Herzog binnen etlicher Jahre zum gichtkranken und bewegungsunfähigen Mann? Die jungen Adeligen im Reich kämpften und beteiligten sich im 15. und auch noch ins 16. Jahrhundert hinein an Turnieren. Sie mussten entsprechend hart ausgebildet werden, auch für die Kriegsführung. Doch zugleich tritt ein Wandel ein. Die adelige Führungsschicht, etwa ein amtierender Herzog, ritt nicht mehr selbst in die Schlacht, sondern überließ dies Generälen oder, in Italien bereits früher, den Condottieri. Reiterkämpfe waren lebensgefährlich. So kämpfte Heinrich VIII. von England in Turnieren, bis er es nicht mehr durchstand; seine immer breiter werdenden Rüstungen zeigen nur noch die Attitüde! Das Training entfiel – vielleicht noch zugunsten von Tanzstunden. In Italien trat der Wandel bei den Hoffesten schon früher ein: raffinierte Bankette, Ballett und Musik ersetzen die martialischen Auftritte.

¹¹ Vgl. Cleugh, Die Medici, 290.

¹² Vgl. Kolmer, Die Amberger Hochzeit von 1474.

¹³ Bott, Martin Luther und die Reformation in Deutschland, 324; Kurfürst Johann Friedrich von Sachsen und seine Mitarbeiter. Cranach und Werkstatt um 1532/39.

Der Frage, wie weit Portraits in der damaligen Zeit „realistisch“ waren, kann hier nicht nachgegangen werden. Burgi Knorr, Herausgeberin der Inschriften des Regensburger Doms, bemerkte auf den Grabdenkmälern des späten Mittelalters eine Zunahme von fülliger dargestellten Klerikern – diese seien wohl portraittäher. Bei ihr möchte ich mich für die Informationen und Diskussionen herzlich bedanken, wie auch bei Carmen Rob-Santer; das vielfältige Material über die Renaissance sollte in einem interdisziplinären Symposium diskutiert werden.

Keine körperlichen Anstrengungen mehr; ein großer Stall voller Pferde, mit denen aber auch nicht mehr das Land durchritten wurde, wie es vordem der mittelalterliche König tat. Das ersparten sich die Landesfürsten der Frühen Neuzeit. Sie regierten von ihrer Residenzstadt aus. Damit fielen auch alle Strapazen weg, die mit dem Reisen verbunden waren. Die Residenz wurde zum zentralen Ort, an dem die Verwaltungen aufgebaut, eigene Ämter geschaffen, wohin auch alle Viktualien geliefert wurden. All die notwendigen und gewünschten Speisen und Getränke kamen in die Hofküchen. Der vermehrte Reichtum der Oberschichten machte deren Leben luxuriöser; andere profitierten nicht davon.

Bewegungsmangel – damit hätten wir einen Faktor für die Entstehung von Übergewicht und gleich auch den zweiten: ein zu großer Konsum von Lebensmitteln. In dieser Zeit existierte in Deutschland noch das Muster des „quantitativen Konsums“. Große Mengen und Vielfalt der Lebensmittel zeigten die Größe und die Macht eines Herrschers. Bei den Mählern herrschte weiterhin das mittelalterliche System mit drei „trachten“, wobei dreimal Speisen aufgetragen wurden, manchmal noch das Dessert extra. Jede Tracht bestand wiederum aus vielen Speisen, bis hin zu Dutzenden von Gerichten. Selbst wenn man nur von wenigen aß, summierte sich das auf. Der Hof mit seinem ganzen Personal verdaute die Erträge eines großen Landstrichs und importierte auch entsprechend im Lande nicht vorhandene Produkte, wie in Bayern Meeresgetier: Fische, Muscheln, Austern ... Die Rechnungsbücher geben eine ungefähre Vorstellung von den Mengen. In ihnen finden sich auch Belege für den erhöhten Zuckerkonsum, eine weitere Ursache für Übergewicht.¹⁴ Welche Mengen davon verbraucht wurden, belegt die Landshuter Hochzeit mit 500 Zentnern; die auch sonst als Beleg für fürstliche, demonstrative Verschwendung herhalten kann.¹⁵

Im 15. Jahrhundert stiegen die Importe von Zucker stark an, die damals wesentlich über Venedig liefen.¹⁶ Der Konsum blieb auf die Oberschicht beschränkt; doch diese verbrauchte davon immer mehr. Dies lässt sich auch an den Kochbüchern der damaligen Zeit erhärten. Zucker erscheint als wesentlicher Bestandteil von vielen Speisen, galt als eine Art von Gewürz – im Grunde wurde er, wie heute vielfach auch noch, als Geschmacksverstärker eingesetzt. Im Kochbuch des Martino da Como belegen das einige Rezepte.¹⁷ Doch deutlicher wird die Veränderung im kulinarischen System: In Italien nahm der „qualitative Konsum“ zu; dabei ging es um Raffinesse und Abwechslung und nicht mehr um Massivität. Doch auch die Neugierde

¹⁴ Wikipedia 27.6.18: „Bei der Adipositas [...] handelt es sich um eine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheit mit starkem Übergewicht, die durch eine über das normale Maß hinausgehende Vermehrung des Körperfettes mit häufig krankhaften Auswirkungen gekennzeichnet ist. [...] Adipositas tritt gehäuft in industrialisierten Ländern auf, insbesondere unter Lebensbedingungen, die durch wenig körperliche Arbeit bei gleichzeitigem Überfluss an Lebensmitteln geprägt sind. [...] Zu viel und falsche Ernährung einerseits – zu wenig Bewegung (Energieverbrauch) andererseits – führen zu Überschuss bei der individuellen Energiebilanz eines Menschen. Per Lebensmittel zugeführte und nicht verbrauchte Energie wird letztlich in Fettdepots gespeichert. [...] Bei der Ernährung scheinen zuckerhaltige Getränke eine wichtige Rolle zu spielen.“ (<https://de.wikipedia.org/wiki/Adipositas>).

¹⁵ Vgl. Biersack, Die Hofhaltung der „Reichen Herzöge“ von Bayern, 89.

¹⁶ Vgl. Brugnoli, *Gastronomia rinascimentale nel Veronese tra XV e XVI secolo*; Pruns, *Vom Mittelalter bis zur Französischen Revolution*.

¹⁷ Sichtbar vor allem in Buch VIII, wo es um Aufläufe und Pasteten geht, Zucker in Fleisch- und Fischpasteten.

und der Appetit darauf konnten zu hohen Kalorienmengen führen. Der hohe Klerus dort, wie aber auch anderswo, verfügte über genügend Einkünfte, um sich derlei leisten zu können.

Wir können vermuten, dass der Körper der Mächtigen in dieser Zeit mächtig, aber über- und falschernährt war, der Körper der Untertanen schmal und schlank, unterernährt und fehler-nährt blieb. Beides führte auf seine Weise zu vorzeitigen Todesfällen, welche aber bei Dynastien die Herrschaften destabilisierten, wie sich exemplarisch bei den Medici zeigt.¹⁸

Es wirkt widersprüchlich. Die Oberschichten lebten üppig und wiesen die entsprechenden Krankheitsfolgen auf. Das Werk von Platina lieferte feine Rezepte für eine angeblich gesundheitserhaltende Küche und erlaubte den Genuss. Einmal abgesehen, dass die Säftelehre und das Ernährungssystem nicht mehr unseren heutigen Kenntnissen von Gesundheit entsprechen, die Wurzel des Übergewichts lag nicht so sehr darin. Im damaligen Kampf zwischen Koch und Philosoph siegte ersterer; der Bauch über den Verstand.

Den Hofärzten kam es zu, die Gesundheit zu bewahren bzw. wieder herzustellen. Mit der geeigneten Diät galt es den Ausgleich der herrschaftlichen Säfte zu bewerkstelligen. Die Vorschläge dafür hatte der Koch umzusetzen. So kam wohl das System der Diätetik zum Tragen – aber kaum zum Wirken. Sich nach diesen Ratschlägen zu verhalten, erforderte Anstrengung, Selbstbeherrschung, Verzicht und Disziplin. Bekannt waren die Anschauungen und Aufforderungen – umgesetzt wohl kaum. Unter den damaligen Herrschern darf man sich keine besondere Intellektualität vorstellen. Lukrez und Epikur werden sie nicht gelesen, ebenso wenig wie Platina; die Diätetik ihren Ärzten und Apothekern überlassen haben.

Epikureismus im ursprünglichen Sinne wurde eher, aus dem wenigen was wir wissen, von einer kleinen Schicht unter den Humanisten gelebt. Dort zählten die Ideale und es wurde wohl auch gegenseitig darauf geachtet. Es war kein Programm für eine irgend geartete Mehrheit. Der Großteil der Bevölkerung musste ohnehin sehen, wie er über die Runden kam und die wenigen „Maden im Speck“ kosteten ihren Überfluss aus und verkürzten ihre Lebenszeit damit.

Die eingangs erwähnten Vorwürfe von Schwelgerei, Prasserei, Wollüsten treffen damit genau auf diese kleine Schicht zu – aber nicht auf die wirklichen Epikureer. Was man diesen vorwarf, das lebten andere aus. Sie waren das Zerrbild – und die Kritik wäre bei diesen angebracht gewesen. Doch die eigentliche Kritik richtete sich gegen das antike, eigentlich asketische Lebensmuster; dieses wurde kirchlicherseits mit all den negativen Stereotypen bedacht.

Offen bleiben muss, wie weit Teile der Oberschichten solche Vorstellungen aufgriffen und als Erlaubnis zum Ausleben der Lüste des Körpers interpretierten. Damit erscheint die Abart des

¹⁸ Vgl. Cleugh, Die Medici.

„vulgären Hedonismus“, wie sie heute weit verbreitet ist.¹⁹ Man nimmt das Zugeständnis für wohlverlaubte Lust als Erlaubnis zur Permissivität. Derlei bildet(e) den Freifahrtschein für die Ausdehnung und Ausweitung der Lüste. Ein solch vulgärer Hedonismus kann sich zwar nicht auf Epikur beziehen, lieferte aber den Gegnern Material zu dessen Bekämpfung – denn die Folgen sind an den gewaltigen Körpern sichtbar. Die „erlaubte Wollust des Leibes“ wurde freudig aufgegriffen; die zugleich verlangte Einsicht und Mäßigkeit beiseitegeschoben. Der Arzt und Apotheker würden es schon richten ...

Aber zugleich schlugen die Vorstellungen und Lebensweisen doch eine Bresche in die katholische Moral. Askese, ausgedrückt in den vielen Fastenzeiten, verlor an Bedeutung – mit Hinsicht auf die Gesundheit ließen sich üppige Fastenspeisen vertreten. Die Reformation lieferte dann „ideal-asketische“ Gemälde von Reformatoren – aber auch am Ende einen „feisten Doktor“ Luther.²⁰

Die Lebensmuster sind vorhanden. Aber der Mensch ...

P.S.: Als ich den Aufsatz abschloss, stand in der Zeitung die Meldung, wonach nur 9 % der deutschen Bevölkerung „gesund“ lebten. Übergewichtig sind über 50 % und adipös ca. 20 %. Die Ursachen haben sich nicht geändert – nur die Verteilung in der Gesamtpopulation fällt heute anders aus!

Literatur:

Ballerini, Luigi u. Parzen, Jeremy (Hg.): Maestro Martino. Libro de arte coquinaria. G. Tommasi, Mailand 2001.

Biersack, Irmgard: Die Hofhaltung der „reichen Herzöge“ von Bayern-Landshut. Edition vulpes, Regensburg 2006.

Bott, Gerhard (Hg.): Martin Luther und die Reformation in Deutschland. Ausstellung zum 500. Geburtstag Martin Luthers. Insel Verlag, Frankfurt am Main 1983.

Brugnoli, Pierpaolo: Gastronomia rinascimentale nel Veronese tra XV e XVI secolo, in: Ders., Villa della Torre a Fumane di Valpolicella. Antiga edizioni, Verona 2013, S. 127–140.

Cleugh, James: Die Medici. Macht und Glanz einer europäischen Familie. dtv, München 1990.

¹⁹ Siehe den Aufsatz von Thomas Mohrs in dieser Epikur-Ausgabe.

²⁰ Bott, Martin Luther und die Reformation in Deutschland, 434 u. 437 Bild des Toten.

Faccioli, Emilio: Il piacere onesto e la buona salute. Ital. Übersetzung von Platina. Einaudi, Turin 1985.

Greenblatt, Stephen: The Swerve. How the Renaissance Began. Vintage Books, London 2011.

Kolmer, Lothar: Die Amberger Hochzeit von 1474. Turnieren. Tanzen. Trinken, in: Johannes Läscher (Hg.): Aus Ammenberg wird Amberg. Historische Vorträge aus 975 Jahren Amberger Geschichte (Schriftenreihe zur Geschichte und Kultur der Stadt Amberg 5). Stadtarchiv, Amberg 2010, S. 208–222.

Milham, Mary Ella (Hg.): Platina. On Right Pleasure and Good Health. A Critical Edition and Translation of De honesta voluptate et valetudine. Medieval & Renaissance Texts & Studies, Tempe (Arizona) 1999.

Naderlinger-Madella, Barbara: Platinas „De honesta voluptate et valetudine“ im Kontext der mittelalterlichen Diätetik, in: Epikur-Journal 02 (2011), online unter: <http://www.epikur-journal.at/de/ausgabe/detail.asp?id=253&art=Artikel&tit=Platinas%20E2%80%9EDe%20honestas%20voluptate%20et%20valetudine%20im%20Kontext%20der%20mittelalterlichen%20Diaetetik> (08.08.2018).

Pastor, Ludwig von: Geschichte der Päpste seit dem Ausgang des Mittelalters 2. Geschichte der Päpste im Zeitalter der Renaissance von der Thronbesteigung Pius' II. bis zum Tode Sixtus' IV. Herder, Freiburg 1894.

Platina: De honesta voluptate. Köln 1529, online unter: <https://archive.org/stream/bplatinaecremon00unkngoog?ref=ol> (08.08.2018).

Pruns, Herbert: Vom Mittelalter bis zur Französischen Revolution. Europäische Zuckerwirtschaft 3. Bartens, Berlin 2008.