

Kalorie

Nina Mackert

»Kalorien sind kleine Tiere, die nachts die Kleidung enger nähen.« In den letzten Dekaden prangte diese ›Definition‹ von Kalorien auf Postkarten, Frühstücksbrettchen, T-Shirts und jüngst auch Gesichtsmasken. Der witzig gemeinte Spruch verweist auf die Allgegenwart von Kalorien in der Angst vor dem Zunehmen. Wenn derzeit von Kalorien die Rede ist, dann geht es darum, dass und wie sie zu vermeiden sind. Gleichzeitig spielt der Spruch mit der individuellen Verantwortung für das eigene Körperfett: Es sind nämlich in der populären Wahrnehmung freilich keine kleinen Tierchen, sondern individuelle Versäumnisse bei Essensentscheidungen und Selbstdisziplin, die die Gewichtszunahme bedingen. Zu diesem fettphobischen Verständnis hat die Einführung der Kalorie seit dem 19. Jahrhundert entscheidend beigetragen.

Eine Kalorie zeigt die Menge Energie an, mit der sich ein Gramm Wasser um ein Grad Celsius erwärmen lässt (von 14,5 auf 15,5 Grad). Im späten 19. Jahrhundert begannen Forscher*innen in Europa, Russland und den USA, Nahrung als Energie zu begreifen, die vom → Körper in Arbeitsenergie umgewandelt wird, und in Kalorien zu messen. Dieses Verständnis geht zurück auf die Thermodynamik, die sich quer durch die Disziplinen für die Erhaltung und Transformation von Wärmeenergie interessierte, und ist im Kontext der Industrialisierung zu verstehen: Körper wurden als Maschinen betrachtet, deren In- und Output sich quantifizieren, regulieren und mithin effizienter machen ließ (Neswald).

Um den Kaloriengehalt von Nahrungsmitteln und den Kalorienbedarf von Körpern zu bestimmen, führten Chemiker*innen und Physiolog*innen ab dem späten 19. Jahrhundert Experimente mit sogenannten Kalorimetern durch. Testpersonen harhten dabei in raumgroßen, mit zahlreichen Messinstrumenten versehenen Boxen über mehrere Tage aus, aßen, schliefen, und machten → Sport. Zu den Ergebnissen dieser Versuche zählten Tabellen, die den Energiebedarf unterschiedlich Körper nach Geschlecht, → Alter und

körperlicher Aktivität differenzierten, und die in ähnlicher Form heute noch als Grundlage für Ernährungsempfehlungen dienen. Zu diesem Zeitpunkt waren sie so neu wie folgenreich: Die Kalorie erlaubte es zum ersten Mal, messbare Beziehungen zwischen Ernährung und Leistungsfähigkeit zu behaupten und körperliche Nahrungsbedarfe auf einen Nenner zu bringen (Mackert).

Vom Abnehmen sprach hier noch niemand. Im Gegenteil: Die Anwendung der Kalorienforschung auf die menschliche Ernährung zielte darauf, möglichst hochkalorische Lebensmittel zu identifizieren, mit denen Menschen ihren Nahrungsbedarf möglichst kostengünstig decken konnten. In Zeiten von Streiks, Hunger und Sozialreform diente die Kalorienforschung dazu, den Arbeitenden Haferflocken und Bohnen statt Salat und Rinderfilet als ökonomisch effiziente Nahrungsmittel mehr oder weniger schmackhaft zu machen – und damit Forderungen nach Lohnerhöhungen auszuhebeln (Neswald, Mackert).

In den 1920er Jahren hielt das Kalorienzählen Eingang als probate Strategie bürgerlicher Schichten, ihren Körper zu formen. Nachdem sich → Diäten bis zur Jahrhundertwende eher an Männer gerichtet hatten, waren es nun zunehmend, aber nicht nur, weiße Frauen der Mittelschicht, die über Diäten abzunehmen und darüber ihren gesellschaftlichen Status zu erhöhen suchten. In den Dekaden um die Wende zum 20. Jahrhundert, parallel zur Popularisierung der Kalorie, war Dicksein nämlich in Ungnade gefallen (in Europa früher als in den USA). Dies war ein Prozess, den das Kalorienzählen beschleunigte (Mackert). Es suggerierte nämlich, dass sich Körper ganz einfach und kontrolliert formen ließen. Die Ärztin Lulu Hunt Peters (28) beispielsweise versprach, Diäthaltende würden bei einem Verzicht auf 1000 Kilokalorien am Tag monatlich acht und damit jährlich 96 Pfund sicher abnehmen – so sie sich denn strikt ans Zählen hielten.

Auf diese Weise trug das Kalorienzählen dazu bei, schlanke Körper zum Ausdruck selbstdisziplinierter Subjekte zu machen (Mackert). Über die Körperform ließ sich nun demonstrieren, fit für die Anforderungen der modernen Industrie- und Konsumgesellschaft zu sein. Dabei passte die Kalorie insofern besonders gut in das Konsumzeitalter, da es beim Kalorienzählen nicht schlicht um Verzicht ging. Entscheidend war die »ausgeglichene Bilanz«, betonte auch Peters (94) und empfahl nach einer »Pralinenorgie« zum Abendessen Brühe und Cracker, um im Kalorienbudget zu bleiben.

Obschon die Kalorie mit der Vitaminforschung seit der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts etwas von ihrer Dominanz einbüßte, blieb sie als zentra-

le Einheit des Messens und → Essens wirksam, nicht nur beim Abnehmen. Für die internationale Nahrungsmittelhilfe etwa war die Kalorie entscheidend dabei, Nahrungsbedarfe ermitteln zu können (Cullather). Auch in der Versorgung von Armeen, Patient*innen oder Schulkindern kamen und kommen Kalorienstandards zur Anwendung.

Gegenwärtig scheint die Karriere der Kalorie ins Stocken geraten zu sein. Das Kalorienzählen sei nicht individuell genug, um Erfolg beim Abnehmen zu bringen; eine Kilokalorie Vollkornbrot (gut!) sei nicht mit einer Kilokalorie Softdrink (schlecht!) zu vergleichen. Zudem verstoffwechselten Körper Kalorien höchst ungleich. 2019 erklärte das Lifestyle-Magazin des *Economist* die Kalorie daher gar für tot (Wilson). Dennoch ist sie aus Abnehm-Empfehlungen nicht wegzudenken. Seit 2012 ist es in der EU überdies verpflichtend, den Kaloriengehalt von Nahrungsmitteln auf die Packung zu drucken, und in den USA wurde erst vor einigen Jahren ein neues Label für verpackte Nahrungsmittel eingeführt, das deren Kaloriengehalt in größerer Schrift anzeigt. Die Kalorie ist also nicht tot zu kriegen, und mit ihr lebt die Vorstellung fort, dass Körperfett selbstverschuldet sei.

Literatur

- Cullather, Nick. »The Foreign Policy of the Calorie«. *The American Historical Review* 112, 2, 2007, S. 337-364, <https://doi.org/10.1086/ahr.112.2.337>.
- Mackert, Nina. »Work, Burn, Eat: Abilities of Calorimetric Bodies in the USA, 1890-1930«. *Rethinking History* 23, 2, 2019, S. 189-209, <https://doi.org/10.1080/13642529.2019.1607474>.
- Neswald, Elizabeth R. »Kapitalistische Kalorien: Energie und Ernährungsökonomien um die Jahrhundertwende«. *Szenarien der Energie: Zur Ästhetik und Wissenschaft des Immateriellen*, hg. von Barbara Gronau, transcript Verlag, 2013, S. 87-108, <https://doi.org/10.1515/transcript.9783839416891.87>.
- Peters, Lulu Hunt. *Diet and Health with Key to the Calories*. Reilly and Lee, 1919 [1918].
- Wilson, Peter. »Death of the Calorie«. *1843 Magazine*, 28. Februar 2019. <https://www.economist.com/1843/2019/02/28/death-of-the-calorie>. Zugriff: 12. Februar 2022.

Weiterführend

Mackert, Nina. »Nature Always Counts«. Kalorienzählen als Vorsorgetechnik in den USA des frühen 20. Jahrhunderts«. *Vorsorgen in der Moderne: Akteure, Räume und Praktiken*, hg. von Nicolai Hannig und Malte Thiessen, de Gruyter, 2017, S. 213-231, <https://doi.org/10.1515/9783110529524-011>.

Mackert, Nina. »What Calories Do«. *Food, Fatness, and Fitness – Critical Perspectives*, 19. Juli 2016. <http://foodfatnessfitness.com/2016/07/19/calories/>. Zugriff: 12. Februar 2022.