

I BALANCE MED NATUREN

ET BÆREDYGTIGHEDSBEGREB I DEN DANSKE LIVSREFORMBEVÆGELSE 1890-1930

■ DANIEL HENSCHEN

Hvad er Vegetarismen? Det er Læren om, hvorledes Mennesket skal leve i Overensstemmelse med sin Naturs Love. Kender man da disse Love? Ja, i alt væsentligt; og at kende dem og leve i Overensstemmelse med dem vil da sige det samme som: bevidst at sørge for, at de naturlige Livs- og Sundhedsbetingelser opfyldes.¹

Så vidt kommunelæge Michael Larsen. Citatet øverst indleder forordet til en vegetarkogebog, der udkom i 1898. Hvad "de naturlige Livs- og Sundhedsbetingelser" egentlig var, uddybede Larsen i det efterfølgende. I betragtning af kogebogens genren og begrebet vegetarisme, som vi forstår det i dag, er der imidlertid noget, der springer i øjnene. Larsen nævnte nemlig først "Naturbestemt Ernæring" som sidste punkt af i alt fire - efter "Frisk Luft", "Solens Lys og Varme" og "Hvile og Bevægelse". Forklaringen er, at Larsens mål var større end grøntsagsretterne: Aktiv handling og ændring af hele menneskets livsstil til en holdbar balance med naturen var for ham et eksistentielt spørgsmål for menneskeheden. Det er idealer, vi genkender fra den aktuelle klima- og miljødebat.

I denne artikel vil jeg vise, hvordan man kan genfinde centrale dele af nutidens bæredygtighedsforståelse i den såkaldte livsreformbevægelse, som havde sin storhedstid mellem ca. 1890 og 1930.

Bæredygtighed kan jo have forskellige betydninger, i hvert fald i hverdagsbruken af begrebet. Derfor skal jeg for klarhedens skyld starte med at indkredse de tre centrale elementer, som er artiklens omdrejningspunkter. Det sker som andetsteds i temanummeret med udgangspunkt i FN's verdensmål for bæredygtig udvikling. Her drejer det sig for konsistensens skyld primært om den mest velkendte del, der handler om 'naturen', dvs. punkterne om klima og miljø.²

For det første definitionen af bæredygtighed som balance mellem menneske og natur: FN definerer en bæredygtig udvikling som "en udvikling, som opfylder de nuværende behov, uden at bringe fremtidige generationers muligheder for at

1 Larsen: "Forord", 3.

2 Mit udgangspunkt for definitionerne vil her være FN's officielle materiale, som er offentligt tilgængeligt på <https://www.verdensmaalene.dk/> (05.08.2021).

opfylde deres behov i fare";³ altså en balance hvor summen af ressourcer og muligheder i det lange løb opretholdes.

For det andet begrebets eksistentielle implikation: Det er dét, som gør bæredygtighedsbegrebet så centralt i dagens debat, i form af forståelsen af at menneskeheden og klodens eksistens er bundet sammen. For få årtier siden var naturbeskyttelse den primære term for den kamp, der skulle hindre arter i at uddø og naturområder fra at ødelægges i takt med menneskets fremskridt. Nu er bæredygtighed svaret på, at mennesket selv er truet – også i det rige Vesten/globalt Nord.

For det tredje målet om individuel handling: Den eksistentielle trussel betyder, at det enkelte individs handlinger ikke bare knyttes til et ydre objekt i form af filantropi eller engagement i en given sag; det gælder mennesket selv og dets livssfare. Det ses f.eks. tydeligt i den retorik om hverdagslivets forandring, som er helt central i store dele af bæredygtighedsdebatten. Såvel den danske kampagneside som FNs overordnede hjemmeside for verdensmålene appellerer f.eks. til handlinger gennem programmet "The Lazy Person's Guide to Saving the World" – en anvisning på at leve bæredygtigt gennem en blanding af individuelle forandringer og individuel agitation.⁴ Ved at ændre egen livsstil påvirker man produktionsformer osv., lyder grundtanken.

Alle de tre elementer har eksisteret i aktivistmiljøer, før de blev en del af FN's verdensmål, og historisk lokaliseres de typisk i 1970'ernes miljøbevægelse med internationale organisationer som Greenpeace og herhjemme f.eks. Noah.⁵ I artiklen hér gælder det imidlertid de aktivister inden for livsreformbevægelsen i Danmark, der allerede omkring 1900 kæmpede for at skabe det, vi i dag ville kalde bæredygtighed mellem mennesket og naturen – selvom begrebet natur, som det vil fremgå, havde visse betydningsforskelle i forhold til i dag. Vejen var som i Michael Larsens eksempel ovenfor vegetarisme, naturlige kropsovelser, påklædning, der lod kroppen ånde (eller helst intet tøj), udflytning til landområderne og kritik af den etablerede medicin, der ikke lod kroppen selv sørge for helbredelsen.⁶ Visse tiltag – f.eks. vegetarisme, generel modstand mod industrialismen – genfinder vi i dele af nutidens bæredygtighedsdebat, andre ikke umiddelbart. Selvom man nok på gruppe- og individplan vil kunne se en del flere overlap mellem de mest dedikerede aktivister dengang og nu.

I det følgende vil jeg fremstille ligheder og forskelle i brugen af datidens og nutidens forståelse af de ovennævnte tre elementer, som efter min mening udgør kernen i den aktuelle bæredygtighedsdiskussion (i hvert fald den del, der vedrører klima og natur): Målet om balance med naturen, begrebet om den eksisten-

3 <https://www.verdensmaalene.dk/faq> (05.08.2021).

4 <https://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/> (05.08.2021).

5 Jf. De Steiguer: *The Origins of Modern Environmental Thought*.

6 Se f.eks. enkeltkapitlerne i antologien Buchholz m.fl.: *Die Lebensreform*.

tielle trussel og individuel handling som middel. Artiklen skitserer først, hvordan begrebet om en menneskeskabt, eksistentiel trussel mod mennesket blev udbredt i livsreformbevægelsen. Her motiverede det en livsstil, der skulle (gen)skabe en balance med naturen. Dernæst beskrives det brede gennembrud, som udbredte tankerne igennem nogle af datidens populære systemer for en reform af kroppen og ernæringen. Afslutningsvist giver jeg kort nogle bud på grænserne for datidens forestillinger, som kun i begrænset omfang slog igennem på samfundsplan. Det sidste betyder ikke, at lighederne mellem dengang og nu er tilfældige, og jeg vil kort antyde nogle forbindelsesled fra livsreformbevægelsen til i dag.

Artiklen udspringer af en igangværende udforskning af livsreformbevægelsens historie i Danmark. Den lægger sig som sådan i forlængelse af en gryende opmærksomhed om datidens alternative sundhedsbevægelser i Danmark. I mange år var Henning Eichberg og Ejgil Jespersens pionérværk *De grønne bølger* stort set alene om at tegne en del af feltet.⁷ Men i de senere år er der kommet monografier om vigtige personer som J.P. Müller og Mikkel Hindhede,⁸ samt den centrale institution Skodsborg Badesanatorium.⁹ Mens antologien *Livslust* allerede i 2009 samlede bidrag om den kunstneriske vitalisme, som på en del områder overlapper tematisk.¹⁰ Samlet set ligger Danmark dog stadig et par generationer efter Tyskland, hvor emnet for alvor blev draget frem som samfundsrelevant i midten af 1970'erne af Wolfgang Krabbe og siden er slået fast i en lang række monografier.¹¹ Her har særlig Bernd Wedemeyer-Kolwes gennemgang af bevægelsen som modernitetskritisk modkultur med ideal om et andet naturligt samfund¹² været med til at forme mit anslag. Det er i tråd med traditionen fra Krabbe, men i modsætning til andre positioner, f.eks. et bredere syn, der inddrager langt flere af samtidens større og mindre reformbestræbelser.¹³ Selvfølgelig kan alle konklusioner ikke overføres uden videre: Tyskland var det toneangivende arnested for den langt største og vigtigste gren af bevægelsen, og den danske forskning i emnet er stadig begrænset. Men den betydning, som bevægelsen er blevet tillagt i svenske undersøgelser,¹⁴ kan formentlig med enkelte forbehold give et indtryk af forholdene her i landet.

Påpegningen af lighederne mellem dengang og nu betyder ikke, at der ikke findes reelle problemer og løsninger i den virkelige verden – f.eks. at begge bæredygtighedsforestillinger bare skulle være diskursive reproduktioner af fortællingen om det tabte Arkadien. Parallellen mellem livsreformbevægelsen og de aktuelle

7 Eichberg og Jespersen: *De grønne bølger*.

8 Bonde: *J.P. Müller*; Halse og Henschen: *Mikkel Hindhede*.

9 Lodahl og Hansen: *Skodsborg Badesanatorium*.

10 Oelsner og Hvidberg-Hansen: *Livslust*

11 F.eks. Krabbe: *Gesellschaftsveränderung*; Barlösius: *Naturgemäße Lebensführung*.

12 Wedemeyer-Kolwe: *Aufbruch*.

13 Jf. Buchholz m.fl. (red): *Die Lebensreform*.

14 Stolare: *Kultur och Natur*; Sundin: "Vägen till Idealtillvaron".

begreber er relevant, fordi vi i nutidens debat om bæredygtighed, som i alle andre diskussioner, bruger de mentale byggesten, vi nu en gang har for hånden (f.eks. når vi skal tale om store, næsten abstrakte størrelser som mennesket, naturen, det moderne og gode liv osv.). Og en del af de byggesten blev formet i de debatter om mennesket, naturen og det moderne samfund, som livsreformbevægelsens aktivister tog del i.

KRISEN 1900: NERVØSITET OG DEGENERATION

I 1890 var der ingen, der talte om klimakrise. Ikke desto mindre var der også den gang mange, der forudså et samfundsmæssigt sammenbrud, fordi mennesket havde grebet ind i de naturlige balancer. Her kan vi igen give ordet til Michael Larsen. Hans første offentlige tilkendegivelse om behovet for en naturlig livsstil kom i 1889 med *Mådehold og sundhed – populære overvejelser om en ændring af vor levemåde*. Allerede i første sætning sammenfattede han tidens dystre stemning:

Stærkere og stærkere lyde råbene om, at menneskeslægtens sundhed går tilbage, at den opvoxende slægt stedse viser sig at stå tilbage for forfædrene, at børnene ikke meer kunne tåle de samme legemlige eller åndelige anstrængelser som den tidligere slægt, at nervøsiteten breder sig og formelig giver århundredet sit præg.¹⁵

Larsen lagde sig her i forlængelse af to dominerende tendenser inden for synet på de trusler, som det moderne menneske stod over for et stykke inde i den industrielle æra. Den ene var den tilsyneladende vækst i det, man nok i dag ville kalde funktionelle lidelser: Uforklarlige trætheds-, irritations-, og koncentrationsproblemer blandt befolkningen. Neurasteni eller nervøsitet kaldte samtiden det. Vi kender begrebet fra samtidens litteratur, hvor forfattere som Herman Bang og senere Marcel Proust ligefrem kunne dyrke den oversensible fatigue. For de fleste iagttagere af tiden var det imidlertid udtryk for et alvorligt samfundsproblem, som internationalt blev behandlet i Paolo Mantegazzas *Nervøsitetens Aarhundrede*,¹⁶ og herhjemme bl.a. af lægen Knud Pontoppidan.¹⁷ Den anden trussel, som Larsen rettede sig mod, var degeneration, altså en accelererende nedrivning af negative anlæg. Med rod i bl.a. Jean-Baptiste Lamarcks teorier anså Michael Larsen og en del andre på den tid, at erhvervede træk for ét individ, kunne overføres til dennes efterkommere.¹⁸ Kort sagt: I et samfund i krise ville dårlige egenskaber eller vilkår påvirke kommende generationer. På det tidspunkt måtte Larsen godt nok indrømme, at statistikken muligvis kunne give eksempler på en

¹⁵ Larsen: *Mådehold og sundhed*, 3.

¹⁶ Mantegazza: *Nervøsitetens Aarhundrede*.

¹⁷ Jeg skal henvise til Martin Zerlangs fremstilling af hovedpunkterne i diskussionen om bylivet og nervøsiteten i Zerlang: "Byens nerver". For forbindelsen mellem dansk livsreformbevægelse og neurasteni-debatten se også Henschen: "Nervehelse".

¹⁸ Thielst: *Degeneration*.

umiddelbar samfundsforbedring, faldende sygdomstilfælde osv. Men det ændrede ikke på, at menneskeheden stod på randen af forfald. Truslen var altså eksistentiel, og årsagerne til neurasteni og potentiel degeneration var åbenlyse:

I korthed sammenfattet kan man sige, at civilisationen virker skadeligt på følgende måder: Ernæringen bliver lettere feilagtig, den fulde ligelige anvendelse af evnerne forhindres eller besværliggjøres, og endelig bliver adgangen til frisk luft og lys vanskeligere.¹⁹

Den udslagsgivende faktor i Larsens optik var kort sagt den samme, som i dag skaber bekymring for klodens fremtid: Et voksende industrisamfund og den forbrugsorienterede livsstil, som udspiller sig i den moderne storby. Det var der som nævnt flere, der mente, på den tid. Det, der kendetegnede Larsen og hans meningsfæller, var at de angav en retning for individuel handling. Enhver kunne angivelig blive herre over sin egen sundhed ved at genoprette den naturlige balance, der var gået tabt. Metoden fremgik allerede af titlen på Larsens bog: "Mådehold" betød nemlig ikke bare at spise og leve begrænset men at give legemet netop dét, som det havde behov for (dvs. primært vegetarisk kost) og afstå fra det, der undergravede sundheden (dvs. kødmat, spiritus, kaffe og tobak).²⁰ Larsen var læge, og hans blik var særlig rettet mod den indre sundhed. Men han mente også, som vi så i indledningen, at problemer og løsninger ikke kunne begrænses til ernæringen: Det drejede sig om en gennemgribende forandring af menneskets livsstil. Og Larsen var ikke alene. I de følgende år blev han en af de centrale danske foregangsmænd for det, man i en tysk sammenhæng allerede kaldte *die Lebensreformbewegung*, og fra den hentede han store dele af sin inspiration. Den eneste anden forfatter, som Larsen i sin bog krediterer for tilsvarende indsigter, er da også tyske Eduard Baltzer, manden som ofte bliver set som livsreformbevægelsens første ideolog.²¹ Den tidligere præst og aktivist fra revolutionsåret 1848 udkastede i 1860'erne og 1870'erne visioner for et naturligt fremtidssamfund. Det gode samfund ville komme, når mennesket levede vegetarisk i landsbyer omgivet af veldyrkede haver, som skaffede såvel føden, som motion, lys og frisk luft, der var nødvendig for opretholdelsen af menneskets naturlige liv. Baltzer selv havde overtaget store dele af sit tankegods fra en række såkaldte naturlæger, der fra begyndelsen af 1800-tallet havde omsat ikke mindst Rousseaus idé om det naturlige i anvisninger for det sunde liv.²² Lidt sat på spidsen indebar det en form for 'menneskelig økologi', hvor sind og krop var en helhed, der i sin naturlige tilstand

19 Larsen: *Mådehold*, 8. Med en vis realisme medgav Larsen dog, at tobak i modsætning til de andre nok kunne tillades, hvis det bare var i begrænset omfang, f.eks. en pipe efter hvert måltid.

20 Ibid., 27.

21 Wedemeyer-Kolwe: *Aufbruch*, 47-48.

22 Roths Schuh: *Naturheilmovement*.

var i perfekt balance: Så længe menneskets naturlige behov blev opfyldt var der i princippet hverken psykiske eller fysiske lidelser. I samtiden havde voksende industrialisering, urbanisering og mekanisering af samfundet imidlertid undergravet disse behov, som blev nærmere defineret som vand, plantekost, lys og motion. Og dermed var alle i princippet syge, indtil de fandt tilbage til deres naturlige behov og dermed genskabte balancen med naturen. Som konsekvens gjorde Baltzer og mange med ham den individuelle sundhed til et socialt og politisk projekt, og i 1867 stod han bag grundlæggelsen af Tysklands første vegetariske forening, *Verein für naturgemäße Lebensweise*.²³ Visionen var, at den enkeltes liv skulle være fundamentet, hvorpå hele samfundet skulle opbygges, så det sikrede det gode, dvs. det naturlige, liv. Kort sagt som titlen på Baltzers nok vigtigste bog lød: *Die natürliche Lebensweise, der Weg zu Gesundheit und socialem Heil*.²⁴

Baltzer var dermed en af de første til at udkaste et program for en balance med naturen, som gennem en række samfundsmæssige og tekniske innovationer byggede på den enkeltes aktive handlinger og livsstil. Som Wolfgang Krabbe har udtrykt det, var den altomfattende harmoni livsreformbevægelsens 'verdensanskuelsesaksiom', der forbandt den enkelte med naturlovene og disse med samfundsnormerne.²⁵ Det gjaldt i første omgang mennesket selv. Akkurat som i dagens bæredygtighedsdiskurs fandtes problemerne måske nok på et overordnet strukturelt plan, men løsningerne startede med den enkelte, fordi kroppen og sindet blev set som en helhed og naturlighed som den grundlæggende parameter for menneskelig trivsel. Mennesket stod som socialt væsen i forbindelse med omverden, og forstyrrelse af denne forbindelse kunne lede til såvel fysisk som psykisk sygdom. Men i modsætning til i dag udmøntede det sig på individplan. Her ligger altså en central forskel til nutidens bæredygtighedsbegreb som primært er orienteret om større enheder som kloden, arter eller biotoper. Det er en væsentlig forskel, som til dels skyldes, at begrebet 'natur' i livsreformbevægelsen havde bibetydninger af den ældre brug: 'Egentlig væren'. Naturen var altså både i det fri uden for byen og noget, mennesket bar rundt på som krop og som potentiale.

Inden for den ramme, der er skitseret, opstod fra slutningen af 1800-tallet de tidligere nævnte 'sager', der søgte det naturlige. Det var reform af føden i retning af vegetarisme og af klædedragten i retning af større naturlig bevægelse. Det var eksponering for sollyset og naturhelbredelse, hvor kroppens iboende 'livskraft' erstattede konventionel medicin. Det var gymnastiske øvelser, som skulle gengive kroppen dens styrke osv. Disse strømninger kunne være internt uenige om de-

23 Barlösius: *Naturgemäße Lebensführung*, 36-47.

24 Baltzer: *Die natürliche Lebensweise*.

25 Krabbe: „Die Lebensreformbewegung“, 27. Eva Barlösius, der har undersøgt bevægelsens første år, argumenterer ligefrem for, at det var det moralske, borgerligt kulturelle ideal om harmoni og disciplinering, der skabte kritikken af det unaturlige liv og ikke omvendt (*Naturgemäße Lebensführung*, 11-13). I denne sammenhæng turde årsagsrækken være underordnet.

taljer, men så sig som del af den samme overordnede bevægelse med fælles tidskrifter, osv. I Danmark udgjorde Dansk vegetarisk Forening, som Michael Larsen var med til at stifte i 1896, et af de vigtigste fora sammen med *Sundhedsbladet*, der blev finansieret af de danske syvendedagsadventister, der også drev Skodsborg Badesanatorium og i 1897 grundlagde den Sanitære Fødevarerfabrik (Danmarks første vegetariske fødevarerproducent, senere Nutana). I de følgende år åbnede en håndfuld institutioner og virksomheder, som dannede rammer om det nye liv i København. Først og vigtigst var "Vegetariansk Spisehjem", Danmarks første vegetariske restaurant, og sundhedsbutikken Sana, der begge åbnede i 1898 i Løvstræde i København. Her som på Skodsborg kunne man læse om, og bestille, de første danske vegetariske retter, studere nye reformdragter, få anbefalinger af solbad og nøgenkultur, gymnastik osv.²⁶

Det var dog et fåtal, der i begyndelsen tog tankerne til sig i Danmark. Enkeltelementer som reformdragt og gymnastik var også populære i samfundet som helhed i de år, og udenforstående kunne sagtens dyrke dem uden at forbinde ordet 'Vegetarianer' med noget positivt. Men internt i livsreformbevægelsen var de del af en omfattende ændring af hele den enkeltes liv hen *imod* det naturlige liv og den naturlige balance – og *bort* fra resultaterne af industrialisme, urbanisering og en række andre af det moderne livs elementer. Og det skabte selvfølgelig modstand fra dem, der måske faktisk syntes udviklingen gik meget godt. Folk der ikke kunne se det dårlige i, at industriel produktion, globalisering og nye transportmuligheder åbnede for mindre manuelt anstrengende jobfunktioner og gjorde det nemmere og billigere at spise kød, drikke te og kaffe osv. Selvom der måske var en del, der frygtede degeneration og neurasteni, var det i hvert fald en meget sluttet gruppe, der mente, at det skulle motivere en gennemgribende ændring af deres eget liv. Og hvem ønskede at ende som den mennesketype, en avis forventede at møde til et afholdsarrangement i Kongens Have i 1897:

(...) en mager bleggul, alvorlig Asket, en ideel Munketype, der har forsaget ikke blot Djævelen og alt hans Væsen, men ogsaa alle denne Verdens Goder.

Han drikker kun Vand, er fanatisk Vegetarianer og Kneippkurtilhænger og lever i det strengeste Cølibat.²⁷

I det konkrete tilfælde blev journalisten glædeligt overrasket over, at der også var 'kødædere' blandt afholdsfolkene; at holde sig fra alkohol alene og gøre det af andre mere 'acceptable' grunde, f.eks. moralske, blev næppe betragtet med helt den samme skepsis. Anderledes med dem, der konkret og ideologisk udlevede livsre-

26 Forfatteren arbejder p.t. på en artikel om dansk vegetarismes historie, indtil da skal henvises til annoncer fra samtiden i tidsskrifterne *Sundhedsbladet* (dansk udgave) 1896- og *Solblink* 1907-.

27 Figgé: *Blade af samarbejdets historie*, 28.

formbevægelsens idealer om den naturlige livsstil: Citatet er typisk for datidens presse og vittighedsblade og bøger af f.eks. Henrik Pontoppidan.²⁸ I den brede offentlighed var det, som tilhængerne så som harmoni og balance, tværtimod et brud med det stabile: Vegetarisme var noget i højeste grad excentrisk, fordi kød-mad generelt blev anset som det sundeste. Realisering af en sundere levemåde var nok anerkendt, når det gjaldt enkelte hygiejniske foranstaltninger, men ikke mere end det. Idræt havde efterhånden vundet indpas, men mange af de kropsforestillinger, som livsreformaktivisterne anbefalede (f.eks. solbad i afklædt tilstand), blev set som sære eller decideret usædelige i den udstrækning, der overhovedet var kendskab til dem. Omkring 1900 krævede det kort sagt et vist socialt mod at udleve livsreformbevægelsens livsstil – oveni det kom overskud i form af tid til tilberedelse og indkøb af alternative retter, gymnastiske øvelser osv., samt i en vis grad en økonomi, der tillod en at købe reformprodukter og opsøge kendskabet til livsstilen og dens ideologiske grundlag. Var det forblevet sådan, havde livsreformbevægelsen i Danmark måske været en historisk parentes, og dens forestillinger om harmoni, som er beskrevet her, havde været mindre relevante. Et lille stykke inde i århundredet ændrede både offentlighedens holdninger og mulighederne for at leve 'bæredygtigt' i det danske samfund sig imidlertid radikalt.

GENNEMBRUD FOR EN BÆREDYGTIG LIVSSTIL

Starten på et gennembrud kan lokaliseres til det tidspunkt i 1904, da J. P. Müller udsendte bogen *Mit System*. Her var anvisninger på gymnastik, luft- og solbad, som levede op til de idealer, der deltes af den lille danske livsreformbevægelse og dens udenlandske forbilleder. I sit forord fremlagde Müller det velkendte syn på sundheden som noget, der skulle opretholdes for ikke at skade det enkelte individ og samfundet som helhed – så daværende og kommende generationer ikke mistede deres "Livskraft".²⁹ Afslutningsvist understregedes den grundtanke, som skulle hindre degenerationen, nemlig at:

Legemet ikke er et ligegyldigt Hylster for Sjæl og Aand, men den Jordbund, hvor al Spirekraft har sit Sæde. Du skal derfor ikke som en hensynsløs Forpagter udpine dit Legeme, men som en klog Ejermand gøre det til Genstand for ordentlig Pasning og omhyggelig Kultur, vel vidende, at det er en Indsats, der giver gode Renter.³⁰

Dette citat er næsten eksemplarisk for, hvordan livsreformens bæredygtighedsbegreb på den ene side ligner nutidens slående og på den anden side adskiller sig på væsentlige områder. Det viser sig f.eks. i ordet 'Legemet' der optræder som arkimedespunkt i stedet for det nutidige bæredygtighedsbegreb om 'jordkloden' el-

²⁸ Pontoppidan: *Det ideale hjem*.

²⁹ Müller: *Mit System*, 9.

³⁰ *Ibid.*, 86.

ler 'klimaet'. Man kan erstatte 'Sjæl og Aand' med 'dyr og planter', så har vi næsten nutidens bæredygtighedsdiskurs skitseret på få linjer. Som det står, er balancen lokaliseret på at andet plan. Fælles er holdningen om, at man ikke skal udpine, men beskytte naturen, ellers fører det til undergang – forskellen er, at naturen for Müller primært har hjemme i menneskets krop: "Den, der ikke røgter sit Legeme, forsømmer det og synder derved mod Naturen; og den kender ikke til Syndsforladelse, men hævner sig med matematisk Sikkerhed" – skrev Müller bl.a.³¹ Men i stedet for at kræve en total livsstilsforandring her og nu, sådan som Michael Larsen og andre med ham, lancerede Müller en realistisk model for 15 minutters daglig fysisk udfoldelse, som satte den enkelte i stand til at nærme sig den naturlige livsstil gennem selvhjælp. Som Hans Bonde har skildret i sin biografi over Müller blev *Mit System* øjeblikkelig en overvældende succes, der i løbet af meget kort tid satte sit stærke præg på folks syn på egen krop og midlerne til at holde den sund og frisk.³² Det skyldtes formentlig ikke mindst, at metoderne faktisk havde en positiv indvirkning på de stive victorianske kroppe, og ikke som i den mere rendyrkede livsreform, at folk var blevet ideologisk overbevist.

Dermed havde Müller også anvist vejen for andre. Succesen førte til en strøm af lignende bøger, som var baseret på samme kritik og helhedssyn som livsreformbevægelsen havde fremført hidtil – men nu med anvisninger af en mere pragmatisk vej ud af ubalancen med naturen. Selvhjælpsbøger var allerede en velkendt genre blandt tilhængerne af naturlighed,³³ og Michael Larsen havde f.eks. så sent som i 1901 udsendt bogen *Naturhelbredelsen*, der rummer nogle af de samme øvelser som Müllers bog.³⁴ Men med Müllers eksempel viste der sig et marked for mere enkle bøger, der ikke var dogmatiske, men praktiske og passede til en almindelig hverdag for den, der ikke var parat til den altomfattende livsstilsændring og ikke på forhånd delte samfundskritikken. Den vigtigste efterfølger var lægen Mikkil Hindhede's bog, *En Reform af vor Ernæring*, der udkom i 1906.³⁵ I denne og efterfølgende værker anbefalede Hindhede en omlægning til delvist vegetarisk kost, samt mådehold i føden, afhold fra alkohol osv. Målet var måske nok radikalt, men Hindhede forstod at levere konkrete råd, f.eks. i form af opskrifter, som det var muligt at følge uden den totale livsforandring. Anvisningerne var baseret dels på egne erfaringer, dels på eksperimentelle undersøgelser, men en vigtig inspiration kom fra de tyske naturhelbredelsessanatorier og andre dele af livsreformbevægelsen. Også Hindhede var stærkt kritisk over for industrisamfundet og fremhævede gang på gang det vestjyske landliv, han var rundet af, som et ideal. Modsætningen var som før det moderne byliv og ikke mindst fødevarer-

31 Ibid., 8.

32 Bonde: *J.P. Müller*, 31ff.

33 Wedemeyer-Kolwe: *Aufbruch*, 86.

34 Larsen: *Naturhelbredelsen*.

35 Hindhede: *En Reform*.

produktionen, som truede balancen og ledte til sygdom, tab af livslykke og degeneration. Med mindre man begrænsede fødeindtaget og sekundært omlagde levevisen i retning af lys, luft og motion. I *En Reform* gav Hindhede et godt billede af den vedvarende harmoni ved at sammenligne kroppen med en motor, der skal holdes i perfekt stand:

Hvor maa det dog ikke være os magtpaaliggende at behandle Legemets dyrebare Maskineri med den yderste Omhu, bevare det saavel mod unyttigt Slid som mod Rust og Forfald paa Grund af mangelfuld Brug og, fremfor alt, mod Smuds og ætsende Giftstoffer.³⁶

Også Hindhedes bog blev en international bestseller, og den banede vejen for, at han blev en af mellemkrigstidens absolut mest kendte sundhedseksperter som leder af det nyoprettede Statens Laboratorium for Ernæringsundersøgelser.³⁷ For Hindhede var målet det naturlige, men altid på et grundlag af forskningsmæssig evidens. Han overførte efterhånden tankegangen til langt større områder: Fra havebyer der skulle sikre en livsform så nær ved naturen og det aktive liv som muligt, over forskellige former for alternativ behandling, der med inspiration fra naturhelbredelsen skulle sikre en krop, der selv uden udefrakommende indgreb kunne undgå sygdom – til naturisme mv. Disse forestillinger om en krop og et liv i balance med naturen som forudsætning for det gode samfund gik igen i andre 'systembøger', der fulgte. I *Sommerbogen* samlede lægen Frode Sadolin f.eks. korte bidrag om påklædning, havearbejde, gymnastik osv., som skulle bidrage til et sundt og aktivt liv.³⁸ Fælles for dem var forestillingen om en naturlig ligevægt, der var blevet ødelagt af det moderne samfund, og som måtte genoprettes. Dertil kom de foredrag og fremvisninger, som de enkelte forfattere, ikke mindst Müller, turnerede med, og som f.eks. kvindeforeninger udbredte med baggrund i Hindhedes anvisninger.

Lignende forestillinger havde før været populariseret i værker af Rousseau og romantikerne, samt med større samfundsimperativ af bl.a. Tolstoj. Men deres værker har ikke haft den praktiske omsætning og udbredelse som de nævnte selvhjælpsbøger – for slet ikke at tale om den bølge af foredrag og tidsskriftsartikler, som de var med til at drive frem. I en årrække frem til begyndelsen af 1920'erne var Hindhedes vegetariske råd og Müller-gymnastik anerkendte praksisser og idealer for det gode liv. Det ses i de store oplag, som rådgivningsbøgerne udkom i, og den blåstempling de begge fik, f.eks. (for at tage to adskilte udsnit af offentligheden) ved Hindhedes udpegning til leder af Statens Laboratorium for Ernæringsundersøgelser og Müllers aktiviteter i krydsfeltet mellem underhold-

³⁶ *En Reform*, 142.

³⁷ Halse og Henschen: *Mikkel Hindhede*, 87ff.

³⁸ Sadolin: *Sommerbogen*.

ning og oplysning med shows i f.eks. Zoologisk Have og Magasin du Nord i København.³⁹ I de år blev det nemmere at leve et liv i 'balance'; ikke bare var det i højere grad blevet et spørgsmål om enkelthandlinger, men populariteten styrkede et marked, hvor man bl.a. kunne bestille vegetarisk kost og andre sundhedsprodukter direkte fra den Sanitære Fødevarerfabrik,⁴⁰ og hvor aviserne bragte annoncer for produkter til personlig hygiejne og gymnastik, en del med billede af Müller. Det var kort sagt blevet mere socialt acceptabelt at tage en radikal beslutning for sin krop. At den lette og kommercielle tilgang på nogle måder stod i modsætning til de oprindelige intentioner, var der ikke overraskende visse, der mente. I bogen *Nerve-Helse* fremlagde Frode Sadolin en række leveregler, som skulle modvirke den frygtede neurasteni. Med en vis erkendelse af, at de nye idéer måske var i fare for at virke mod hensigten skrev han:

Også hygiejnen bliver et offer for neurastenikerens tilbøjelighed til overdrift. Han kaster sig over et eller andet, priser det i høje toner, dyrker det til overmål, bliver dårligere af det og forlader det helt og holdent. Han har ladet sig tilføre "den magnetiske livskraft," han har været rettroende vegetarianer, han har gåt klædt i Jägers normaluld, i Ringheims ramie og i Commichaus hør-trikot, han har varet tilhænger af Kneipp og af Kuhne, tygget a la Bramsen, boet i Hindhedepensionat, og er nu i færd med at lægge sig efter den indisk-amerikanske praktiske okkultisme. Tiderne er vanskelige for mennesker med vippende ligevægt.⁴¹

"[V]ippende ligevægt"; kampen for balance kunne altså blive så forseret at den endte i sin modsætning. Citatet er samtidig, trods den åbenlyse overdrivelse et vink om, hvor populære de nye tanker var blevet, i hvert fald i dele af det danske samfund. For de mere ideologiske aktivister kom udbruddet af Første Verdenskrig yderligere til at bekræfte mange af kritikkerne af det moderne samfund: Her kunne man i næsten symbolsk overstørrelse se, hvordan industrialismen ødelagde menneskehedens grundvilkår. Krigen førte også til rationering og indskrænkning af kødproduktion og -salg i Danmark, som ikke mindst skete efter Hindhedes anvisninger. I de år skete en stejl stigning i antallet af medlemmer i Dansk vegetarisk Forening: Fra 600 i 1913 til 1134 i 1919.⁴² Og derudover havde tankerne succes gennem f.eks. Hindhedes populære *Dyrtids-Kogebog*, der udkom i 16 oplag på mindre end ét år.⁴³ Den naturlige livsstil var også blevet et spørgsmål om økonomisk bæredygtighed.

39 Bonde: *Sundhedsapostlen J. P. Müller*, 33-43.

40 Fuglheim: "De første formative år af Nutanas historie".

41 Sadolin: *Nerve-Helse*, 78.

42 *Solblink*, 1913/8 og 1919/7.

43 Hindhede: *Dyrtids-Kogebog*.

Man må formode, at denne bølge ikke bare har været med til at introducere de konkrete teknikker; den har givetvis rykket ved befolkningens syn på forholdet mellem sundhed og samfund som sådan. Og hvad der er mest interessant i denne sammenhæng: Den har blåstemplet og udbredt forestillingen om det naturlige som en relevant ideologisk størrelse. På den ene side som (opnåeligt) mål for den menneskelige tilværelse. På den anden side som modsætning til afgørende elementer af det industrielle, urbaniserede samfund, som man levede i. Derved kan disse tanker meget vel have bidraget til den modernitetskritik, som har været en strømning inden for naturbeskyttelse og økologi frem til i dag – det er faktisk det mest sandsynlige. Den naturlige krop i balance, der kunne opnås ved gradvise ændringer af livsstilen, var måske ikke opnåelig for enhver eller noget, man helt ærligt ønskede at efterleve – men som med mange af nutidens bæredygtighedsråd til ændring af livsstil: idealer.

I 1913, mens reformbølgen var på vej opad, introducerede Gustav Wied en ny figur i dansk litteratur: Den positivt skildrede natur-asket. I romanen *Pastor Sørensen & Co* udstilles samtidskulturen af maleren med det sigende navn Neumann. Dette 'nye menneske' dyrker nøgenkultur og er til overflod tilhænger af den tyske livsreformbevægelses nok mest ikoniske figur, vegetaren, naturisten, klædedragsreformatoren, maleren osv. Karl Diefenbach.⁴⁴ Lad være, at Wied på mange måder selv var en outsider: Billedet hos f.eks. Pontoppiddan og avissatiren havde fået modspil.

PÅ VEJ MOD DET BÆREDYGTIGE SAMFUND

Indtil videre har det handlet om balance med naturen på individplan. I dag fylder individplanet måske også mest, hvis man ser på enkelttiltag, men det tillægges langt fra den samme betydning i klima- og miljøkampen som de politiske og økonomiske værktøjer. Hermed berører vi noget centralt; den største forskel fra livsreformbevægelsens ideal om balance til bæredygtighedsbegrebet i dag handler nemlig om rækkevidden af bæredygtigheden: Allerede Baltzer havde talt for et naturligt samfund. Og der var udbredt enighed blandt livsreformbevægelsens kerneaktivister om, at det at ændre sig selv skulle føre til en ændring af samfundet. På den baggrund er det bemærkelsesværdigt, hvor få konkrete samfundsvisioner, der blev udlevet i Danmark i 1900-tallets første årtier. I udlandet fandtes der ganske vist hele kolonier som kollektive forsøg på at leve efter naturen. Mest kendt er den vegetariske haveby, Eden, uden for Berlin⁴⁵ og sanatoriekomplekset Monte Verità i Schweiz.⁴⁶ De var svar på den grundtanke, at når problemerne, 'ubalancen', skyldtes, at mennesket havde fjernet sig fra naturen – både den rumlige uden for kroppen, den inden i organismen og det aktive liv, som det var skabt

44 Wied: *Pastor Sørensen & Co*.

45 Linse: *Zurück*, 37-61.

46 Schwab: *Monte Verità*.

til – så måtte løsningen være helt at bryde med bolig- og arbejdsforhold i den moderne storby. Efterhånden var der dog også enkelte danskere, der aktiverede erkendelserne i projekter, som ikke kun vedrørte dem selv. Selvom det er vigtigt at gøre sig klart, at den enkeltes sundhed altid vedblev at være både mål og middel. I Humlebæk grundlagde en lille flok vegetarer f.eks. i 1908 en koloni, hvor de i fællesskab ville leve af havebrug, kurser i vegetarisme og kropskultur samt overnattende gæster, der kunne tage solbad uden generende blikke. På det grundlag ville de arbejde for at udbrede vegetarismen i det omgivende samfund, og det lykkedes faktisk at gennemføre aktiviteterne, selvom det kun var i få år.⁴⁷ Samtidig var der landmænd som Søren Lolk på Tåsinge,⁴⁸ Kristian Kristiansen i Kvong og Valdemar Bendixen i Humble,⁴⁹ der indrettede driften af deres ejendomme efter idealerne om det naturlige liv, bl.a. ved at afskaffe husdyrholdet. Det er bl.a. sådanne tanker om naturlige og jordbundsskånedede landbrugsmetoder, der er blevet set som ansatserne til de første økologiske landbrugssystemer.⁵⁰ Men også her viser forskellene sig tydeligt til nutiden. Anvisninger som dem, der på dansk blev udtrykt i Niels Klougart's bog om vegetarisk landbrug (udgivet efter opfordring fra Dansk vegetarisk Forening i 1914) har fællestræk med den senere økologi. Vegetarismen motiveres således ved en biologisk balance i form af mindre energiforbrug og mindre spild under produktionen af fødevarer.⁵¹ Men anvisningerne står samtidig på centrale områder i modsætning til nutidens idealer, f.eks. ved at anbefale kunstgødning som erstatning for gødningen fra de dyr, der jo ikke var del af det vegetariske landbrug.⁵² Selvom man ikke kendte til det senere omfang af overskydende næringsstoffer i jorden og vandløb, antyder det, hvordan idealerne havde vanskeligt ved at blive omsat i praktiske bud ud over det mådeholdne forbrug og den enkeltes livsstil, og hér evt. dyrevelfærd.

Man skal hen i 1920'erne, før man i det små kan spore en direkte forbindelse fra livsreformbevægelsens kamp for den indre (menneskelige) natur til efterkrigstidens kamp for den ydre. Og dermed til de direkte pionerer for nutidens bæredygtighedsbegreb. Hér skal denne arvefølge kun skitseres i hovedlinjerne, men den siger noget om den videre udvikling af livsreformbevægelsens balance-begreb i retning af en senere tids bæredygtighedsbegreb. Den vigtigste direkte forbindelse hænger sammen med Rudolf Steiners etablering af den antroposofiske bevægelse, som ikke mindst bestod i en systematisering af en del af livsreformbevægelsens mærkesager. Heraf opstod biodynamikken som en landbrugsmæssig omsætning af harmoniprincippet – tilsat visse åndelige elementer. Disse tanker kom også til Danmark i løbet af 1920'erne med Magasin-direktør Carl Vett som

47 Se annoncer i tidsskriftet *Solblink*; Ejlersen: "Handelsgartner Ejler M. Ejlersen", 54-57.

48 Jensen: *Den mærkelige tåsingebonde*.

49 Hindhede: *Sund, billig og velsmagende kost*.

50 Wedemeyer-Kolwe: *Aufbruch*, 56.

51 Klougart: *Jordbrug uden Kreaturhold*, 6.

52 Klougart: *Jordbrug uden Kreaturhold*, 11ff.

den vigtigste eksponent.⁵³ Det og lignende mindre og rent danske projekter for et 'naturligere' samfund og en 'naturligere' produktion havde imidlertid kun appel til et begrænset udsnit af befolkningen før Anden Verdenskrig. Måske skyldes det, at idealerne om det mådeholdne liv var knyttet til enkeltindividets sunde krop. Dermed havde de potentielt svært ved at levere svar på 1930'ernes ydre, økonomiske og sociale krise og politisering. Der opstod ganske vist danske bud på politiske livsreformprojekter, f.eks. inden for foreningen International Ungdoms Liga (I.U.L.), der med inspiration fra den tyske *Wandervogelbewegung* etablerede kortvarige utopiske sommerlejre, der netop havde som mål at vænne mennesket til at leve så tæt på sin naturtilstand som muligt.⁵⁴ Også bevægelsen Jord, Arbejde, Kapital (J.A.K.), som opstod blandt nogle af livsreformbevægelsens mest dedikerede aktivister kan i sit udgangspunkt ses som en økonomisk og samfundsutopisk virkeliggørelse af forestillingen om et samfund i balance, baseret på vegetarisme, på landet og uden økonomisk udbytning.⁵⁵ Men hvor I.U.L. fremstod udpræget subkulturel med erklæret nøgenkultur osv., så blev livsreformidealene i J.A.K. i offentligheden overskygget af det økonomiske og politiske fokus.

Samtidig har disse visioner for det harmoniske samfund, der undgår forstyrrende elementer og kan opretholde sig selv, så længe det holdes sundt, været årsag til det tvivlsomme ry, som dele af livsreformbevægelsen har haft. Og ikke kun uforskyldt. Særlig i Tyskland eksisterede der en retning inden for livsreformbevægelsen, som søgte at omsætte den i en tilbagevenden til en livsstil svarende til tyskernes angivelige forudsætninger som 'folkestamme'. Denne 'völkische' retning havde tidligt klare racistiske og antisemitiske tendenser og fik et gennembrud med den nazistiske magtovertagelse. Det kom til at påvirke synet på livsreformbevægelsen frem til 1990'erne, hvor der kom stærkere fokus på politisk neutrale og venstreorienterede samfundsvisioner.⁵⁶

KONTINUITET I BEGREBERNE?

Den afgørende forskel på den gang og nu er årsagsrækkerne i forklaringen på behovet for en form for bæredygtighed og den betydning, som naturens egenværdi tillægges i den forbindelse: For livsreformbevægelsen drejede det sig ikke om et truende sammenbrud for økosystemet, som dernæst ville ramme mennesket. De mente, at mennesket selv direkte ville blive ødelagt, ved at dets naturlige tilværelse blev undergravet – i den forbindelse kunne skove og dyr udmærket tænkes at fortsætte deres eksistens. Det var altså ikke en krise for forurening og biodiversitet for slet ikke at tale om klima; det var primært en sundhedsmæssig, social og kulturel krise. Hvis man ser på de konkrete tiltag og forståelsesrammer er det

53 Brandt: *Gulderodshipper*, 23-29.

54 Henschen: "Alternative sommerlejre".

55 Ulrichsen: *J.A.K.*

56 Williams: *Turning to Nature*, 4-6.

imidlertid tydeligt, hvor store ligheder der er mellem nutidens bæredygtighedsbegreb og livsreformbevægelsens forståelse af behovet for en naturlig og mådeholden menneskelig eksistens i verden. Som historiker er det f.eks. interessant at iagttage, hvordan datidens forståelse af forholdet natur/menneske gav en historieopfattelse, som næsten ord til andet er fælles for livsreformbevægelsen og nogle af eksponenterne for nutidens bæredygtigheds- og klimadiskurs: F.eks. er Tor Nørretranders' bog *Karma Corona*⁵⁷ og Michael Larsen, Eduard Baltzer m.fl. fælles om at begrunde deres argumenter i udviklingen fra en fuldstændig bæredygtig tilværelse i stenalderens genanvendende samfund uden faste bosættelser og landbrug, over en begyndende konflikt med udbygningen af landbruget, fældning af skov osv. til katastrofen i form af den industrielle tidsalder. Dermed fremstår de lommer, der indtil nu har eksisteret af førmoderne erfaringer, som et ideal, man kan spejle sig i – Nørretranders og andre fremhæver oprindelige folk, og Hindhede samlede bl.a. data fra ikke-vestlige folkeslag som eksempel på fordelene ved at indoptage elementer fra en mere 'naturlig' livsstil.⁵⁸ I dag som den gang er vægtingen mellem civilisatoriske fremskridt og ødelæggelse noget, der diskuteres: I hvor høj grad skal industriens afhjælpning af sult, moderne lægevidenskab og infrastruktur vægtes mod deres miljømæssige og 'unaturlige' konsekvenser?

Selvom de bagvedliggende årsagssammenhænge som sagt er delvist forskellige, svarede tilsvarende erkendelser i vidt omfang til de samme former for reaktioner og lokalisering af problemerne. Den gang blev der talt om det naturlige og argumenteret på måder, uden hvilke det er svært at forestille sig den senere accept af økologi og miljøbeskyttelse. Det gælder f.eks. synet på storbyen som et overgreb på mennesket og naturen og landlivet som vejen til harmoni; som først for nylig er mødt af argumentet om, at storbyen faktisk har potentialer i klimakampen.⁵⁹ Og når mange af os i dag a priori mener, at frugt og grønt, som er økologisk dyrket (dvs. godt for den ydre natur), også er sundere (dvs. godt for den indre, menneskelige, natur), så er det svært ikke at se en rød tråd. En afgørende forskel var, at livsreformaktivisterne den gang reelt savnede nutidens globale perspektiv på naturen. Selvom det naturlige samfund var et erklæret mål, forblev det stort set en ideel abstraktion. De konkrete og praktiske tiltag var primært rettet mod den enkelte, og endda dennes mest intime afgrænsning over for omverden: Kroppen.

Fra 1930erne men primært i efterkrigstiden kom biodynamikken sammen med enkelte andre overlevende elementer fra livsreformbevægelsen til at bidrage til grundlaget for 1960ernes naturbeskyttelses- og økologitanker. Og dermed var de med til at danne nogle af forudsætningerne for den praktiske omsætning af nutidens bæredygtighedsbegreb. Selvom det ikke kan blive andet end en formodning, er der grund til at tro, at noget af den klangbund, som bæredygtighed

57 Nørretranders: *Karma Corona*.

58 Halse og Henschen: *Mikkel Hindhede*, 62.

59 Meyer: *The Environmental Advantages of Cities*.

og naturbeskyttelse har haft, skyldes de forestillinger om det naturlige, som livsreformbevægelsen udbredte fra århundredskiftet. En stor del af befolkningen var allerede igennem årtier øvet i at se balancen med det naturlige som et ideal, der udgik fra deres hverdag.

PUBLICERET MATERIALE

- Baltzer, Eduard: *Die natürliche Lebensweise*, bd. 1-3. Nordhausen: Förstemann, 1867-1872.
- Barlösius, Eva: *Naturgemäße Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende*. Frankfurt AM: Campus, 1997.
- Bonde, Hans: *Sundhedsapostlen J.P. Müller: Det kropsligt moderne gennembrud, 1864-1904*, Odense: Syddansk Universitetsforlag, 2019.
- Brandt, Nina Kirstine: *Gulerodshippier & gummistøvlesocialister – historien om den økologiske bevægelse i Danmark 1970 til 2001*. Landbohistorisk Selskab, 2008.
- Buchholz, Kai; Latocha, Rita; Peckmann, Hilke og Wolbert, Klaus (red.): *Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900*, Darmstadt: Häusser Media Verlag, 2001.
- Eichberg, Henning og Jespersen, Ejgil: *De grønne bølger - træk af natur- og friluftslivets historie*. Bavnebakke, 1986.
- Ejlersen, Torben: "Håndlegsgartner Ejler M. Ejlersen, Sindal. Træk af en gartners læretid, etablering og virksomhed 1895-1954", *Vendsyssel årbog*, 2001, 49-80.
- Figgé, Victor: *Blade af Samarbejdets Historie*. København: V. Figgés Forlag, 1932.
- Fuglheim, Magne: "De første formative år af Nutanas historie", *Skodsborgbladet*. Skodsborg Badesanatorium, 1984.
- Halse, Sven og Henschen, Daniel: *Mikkel Hindhede og kampen om danskernes kost*, Aarhus Universitetsforlag, 2020.
- Henschen, Daniel: "Alternative sommerlejre viste vej for festivalerne". I *Politiken Historie*, nr. 17, 2021, 18-23.
- Henschen, Daniel: "Nervehelse: selvhjælpsråd fra 1908", *Bibliotek for læger*, 2019,12, 362-379.
- Henschen, Daniel: "Christen Lyngbo – oprør mod normerne i 1905", *Magasin fra Det kongelige Bibliotek*, 2017, 1, 39-49, doi: 10.7146/mag.v30i1.66999.
- Hindhede, Mikkel: *En Reform af vor Ernæring. Lev sundt! Lev kraftigt! Lev billigt!* København: Gyldendalske Boghandel Nordisk Forlag, 1906.
- Hindhede, Mikkel: *Sund, billig og velsmagende kost*. København: Gyldendal, 1935.
- Hindhede, Mikkel: *Dyrtids-Kogebog*. København: Gyldendalske Boghandel Nordisk Forlag, 1915.
- Jensen, Valdemar: *Søren Lolk. Den mærkelige tåsingebonde - kulturglimt fra et søsamfund*. Bregninge: Tåsinge Museumslaug's Forlag, u.år.
- Klougart, Niels: *Jordbrug uden Kreaturhold*, København: Emil Wienes Forlag, 1914.
- Krabbe, Wolfgang: *Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform*, Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 1974.
- Krabbe, Wolfgang: „Die Lebensreformbewegung“. I Buchholz, Kai, Latocha, Rita, Peckmann, Hilke og Wolbert, Klaus (red.): *Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900*, Darmstadt: Häusser Media Verlag, 2001, 25-29.
- Larsen, Michael: "Forord". I Anna Poulsen: *Vegetarianske Kogeregler*, København: V. Figgés Forlag, 1898, 3-13.
- Larsen, Michael: *Mådehold og sundhed*. København: Vilhelm Priors Forlag, 1889, 3.
- Larsen, Michael: *Naturhelbredelsen: en Sundhedslære fra vegetarisk Synspunkt*, København: Gyldendal, 1901.
- Linse, Ulrich: *Zurück O Mensch zur Mutter Erde. Landkommunen in Deutschland 1890-1933*, München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Lodahl, Anders Bank og Hansen, Jørn: *Skodsborg Badesanatorium: Persilleslottet som blev Nordens største kursted*. Syddansk Universitetsforlag, 2018.

- Mantegazza, P. *Nervøsitetens Aarhundrede*. København: Wilhelm Priors Forlag, 1888.
- Meyer, William B.: *The Environmental Advantages of Cities: Countering Commonsense Antiurbanism*. Cambridge Massachuset: MIT Press, 2013.
- Müller, J. P.: *Mit System – 15 Minutters dagligt Arbejde for Sundhedens Skyld*. København: Tillges Forlag, 5. oplag 1905.
- Nørretranders, Tor: *Karma Corona: På tærsklen til pandemiernes tidsalder*. København: Art People, 2021.
- Oelsner, Gertrud og Hvidberg-Hansen, Gertrud (red.): *Livslust. Sundhed - Skønhed - Styrke i dansk kunst 1890-1940*, Fuglsang: Odense Bys Museer/Fuglsang Kunstmuseum.
- Rothschuh, Karl E: *Naturheilmovement, Reformmovement, Alternativmovement*. Stuttgart: Hippokrates-Verlag, 1994, doi: 10.1017/s0025727300044896.
- Sadolin, Frode: *Nerve-Helse*, København: Hagerups forlag, 1908.
- Sadolin, Frode (red.): *Sommerbogen: Vink og Vejledning til Friluftsliv, Luft- og Solbad, Sommeridræt og helsetjenlig Levemåde*, København: Dansk Sundhedstidendes Forlag, 1906
- Schwab, Andreas: *Monte Verità – Sanatorium der Sehnsucht*, Zürich: Orell Füssli Verlag, 2003.
- Solblink Tidsskrift for vegetarisk Livsførelse*.
- De Steiguer, Joseph: *The Origins of Modern Environmental Thought*, Tucson: University of Arizona Press, 2006.
- Stolare, Martin: *Kultur och Natur: Moderniseringskritiska rörelser i Sverige 1900-1920*. Karlstads universitet, 2003.
- Sundhedsbladet - Populært Hygiejnisk Tidsskrift for Hjemmet*.
- Sundin, Bosse: "Vägen till Idealtillvaron: Saxon och vegetarismen". I: Ambjörnsson, Ronny: *Framtidens tjänst: ur folkhemmets idéhistoria*. Stockholm: Gidlund, 1986.
- Thielst, Peter: *Degeneration: en idé og dens historie*. Frederiksberg: Det lille forlag, 2016.
- Ulrichsen, Niels: *J.A.K. - en dansk krisebevægelse*. København: Den danske historiske Forening, 1978.
- Wedemeyer-Kolwe, Bernd: *Aufbruch: Die Lebensreform in Deutschland*, Darmstadt: Philipp von Zabern Verlag, 2017, doi: 10.1515/hzhz-2018-1578.
- Wied, Gustav: *Pastor Sørensen & Co*. København: Gyldendal, 1913.
- Williams, John Alexander: *Turning to Nature Germany: Hiking, Nudism, and Conservation, 1900-1940*, Stanford University Press, 2007, doi: 10.1515/9781503626881.
- Zerlang, Martin: "Byens nerver". I Zerlang, Martin: *Bylivets kunst*. Hellerup: Forlaget Spring 2002.

HJEMMESIDER

<https://www.verdensmaalene.dk/> (05.08.2021).

<https://www.verdensmaalene.dk/faq> (05.08.2021).

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/> (05.08.2021).

<https://ordnet.dk/ods/ordbog?query=b%C3%A6redygtig> (05.08.2021).

DANIEL HENSCHEN
SELVSTÆNDIG FORSKER
DANIEL@HENSCHEN.DK

ABSTRACT

In Balance with Nature: A Concept of Sustainability in the Danish Life-Reform Movement 1890-1930

In the so-called life-reform movement (approx. 1890 to approx. 1935), sustainability with nature was an existential issue for humanity, just as in today's climate

and environmental debate. The concepts were not completely identical: instead of sustainability, they talked about 'balance', and 'nature' was primarily understood as the original state of man. But like today, the movement was a reaction to a modern, industrialized and urbanized society. The growing prevalence of nerve disorders was one symptom of an unnatural life which, through increasing degeneration, would lead to the downfall of all mankind. The answer was to restore balance. Through individual actions such as eating vegetarian, practicing gymnastics and letting the body have access to sun, water and air, the foundation was laid for a natural society in balance.