



# Mahlzeit!

Universität Augsburg  
Europäische Ethnologie / Volkskunde



## **Herausgeber**

Prof. Dr. Günther Kronenbitter

## **Redaktion und Layout**

Lena Griebßhammer M.A., Katja Boser

## **Titelbild**

Stephanie Weise

## **Anschrift der Redaktion**

Europäische Ethnologie/Volkskunde

Universität Augsburg - Universitätsstraße 10 - 86135 Augsburg

Tel.: 0821/598-5482 - Fax: 0821/598-5501

E-mail: volkskunde@phil.uni-augsburg.de

## **Die Augsburger Volkskunde im Internet**

<http://www.philhist.uni-augsburg.de/lehrstuehle/volkskunde/>

## **Druck**

Verlag T. Lindemann - Stiftstraße 49 - 63075 Offenbach

ISSN 0948-4299

Die Augsburger Volkskundlichen Nachrichten erscheinen im Selbstverlag. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Datenträger sowie Fotos übernehmen die Redaktion bzw. der Herausgeber keinerlei Haftung. Die Zustimmung zum Abdruck wird vorausgesetzt. Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann trotz sorgfältiger Prüfung der Redaktion von des Herausgebers nicht übernommen werden. Die gewerbliche Nutzung ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers zulässig. Das Urheberrecht für veröffentlichte Manuskripte liegt ausschließlich beim Herausgeber. Nachdruck sowie Vervielfältigung, auch auszugsweise, oder sonstige Verwertung von Texten nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Namentlich gekennzeichnete Texte geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder.

**Vorwort** 5

## **Aufsätze**

### **Humanistische Diätetik im Fürstenspiegel des Konrad Heresbach**

*von Dr. Michael Philipp* 6

### **Happy Meal ?!**

#### **Die gemeinsame Mahlzeit und ihre soziale Bedeutung**

*von Andrea Göser* 28

### **Burger-Boom**

*von David Würtemberger* 50

## **First Steps - Studentische Publikationen**

### **Slow Food:**

#### **Massenbewegung oder Genießer-Club?**

*von Sebastian Hillesheim*

68

### **Containern: Essen aus der Mülltonne.**

#### **Lässt sich eine Umsetzung des Phänomens auch mit dem Augsburger Müll realisieren?**

*von Stephanie Weise*

87

### **Ausstellungen**

106

### **Rezensionen**

110

# Humanistische Diätetik im Fürstenspiegel des Konrad Heresbach

von Dr. Michael Philipp

Es ist eher ungewöhnlich, in einem Fürstenspiegel ausführlich etwas über gesunde Ernährung und Diätetik zu lesen. Regelmäßig geht es in diesem seit der Antike beliebten Literaturformat um die Pflichten eines Fürsten und, ausgehend von Tugenden, um das Ideal des guten Herrschers, darüber hinaus nicht selten auch um die Legitimation monarchischer Herrschaft.<sup>1</sup> Mit dem Übergang vom Mittelalter zur Neuzeit rückt die Erziehung des Fürsten in den Blick; neben Themen der politischen Ethik werden nun zudem praktische Ratschläge zur Administration des Gemeinwesens in Friedens- und Kriegszeiten sowie bald auch Lehren der politischen Klugheit, der sog. Staatsräson, offeriert bzw. diskutiert. Zielsetzungen solcher Werke erklären sich aus der beruflichen Funktion bzw. der Stellung der Autoren in den fürstlichen Herrschaftsbetrieben, ihrer Zeiterfahrung sowie der für die Zeit der Abfassung der Werke maßgeblichen Kommunikationssituation. Neben den politisch-didaktischen Funktionen der mittel- oder unmittelbaren Herrscherinstruktion, der Belehrung, Tröstung und auch Ermahnung des Regenten sowie der Erziehungsanleitung sind dabei auch persönliche Motive der Autoren zu beachten. Solche Werke können häufig gleichsam als Rechenschaftsberichte über die Arbeit als Prinzenzieher, Hofprediger, als fürstlicher Rat, Verwaltungsleiter oder Diplomat gelesen werden. Ihre Verfasser tauschten sich mit Berufskollegen über ihre Erfahrungen aus oder versuchten sich gegenüber Konkurrenten durchzusetzen; alternativ konnte es auch darum gehen, sich für solche Stellungen zu qualifizieren. Dazu galt es jeweils, Position in Debatten etwa um die richtige Erziehung des Fürsten oder ein Widerstandsrecht gegenüber fürstlicher Herrschaft zu beziehen, des Weiteren gegen Missstände wie etwa die Korruption in der Verwaltung anzukämpfen und ‚Neuerungen‘ – im Zuge der Reformation etwa die Reform des Kirchen- und Schulwesens – durchzusetzen. Implizit stand dahinter immer

<sup>1</sup> Vgl. Philipp, Michael/ Stammen, Theo: Art. Fürstenspiegel. In: Gert Ueding (Hg.): Historisches Wörterbuch der Rhetorik 3 (1996), Sp. 495-507.

der Anspruch auf Politikberatung und Mitentscheidung sowie – via Formung und Verhaltensnormierung des Fürsten – auf Mitgestaltung der ‚Verfassung‘ des Fürstenstaates. Der Adressatenkreis solcher Werke beschränkt sich somit keineswegs auf einen konkreten Fürsten, obgleich sie grundsätzlich einem solchen gewidmet sind; vielmehr richten sie sich an die gesamte politisch-soziale Elite eines Landes oder sogar des gesamten christlich-europäischen Kulturkreises.

Der Fürstenspiegel des niederrheinischen Humanisten Konrad Heresbach (1496-1576) ist ein typisches Beispiel für dieses Genre. Als Prinzenzieher und Rat im Herzogtum Jülich-Kleve-Berg tätig, legte der promovierte Jurist 1570 mit seinem Werk *De educandis erudiendisque principum liberis Reipublicae gubernandae destinatis, deque republica Christianè administranda Epitome libri duo* einen solchen Rechenschaftsbericht über sein Jahrzehnte langes Wirken als Pädagoge, Rat und Verwaltungsreformer vor.<sup>2</sup> Die Teilung des Werkes in zwei Bücher folgt der Biografie ihres Verfassers wie auch des Hauptadressaten, Herzog Wilhelm V. von Jülich-Kleve-Berg, genannt der Reiche (1516-1592): Das erste Buch schreibt der Erzieher des jungen Herzogs, der seine *Educatio Principum liberis* mit der Zeugung des Prinzen beginnen und mit dessen Eheschließung enden lässt; das zweite Buch, das eher untertrieben als *Epitome* deklariert wird, ist eine umfassende Instruktion des 1535 zum Geheimen Rat aufgestiegenen Verfassers für den ab 1538 regierenden Herzog zur Administration des Gemeinwesens in Friedens- und Kriegszeiten. Schwerpunkte sind die Organisation des Hofes als Regierungszentrale, die Schaffung administrativer Strukturen sowie die auf Basis umfassender Rechtsetzung organisierte Staatsverwaltung in den Bereichen Kirche, Bildung, Soziales, Handel und Wirtschaft sowie Zivil- und Strafrecht. Dieser Fürstenspiegel, der somit zugleich als eine Art politischer Programmschrift verstanden werden kann,<sup>3</sup> gilt als „die bedeutendste Fürstenlehre des 16.

<sup>2</sup> Die folgenden Ausführungen entstanden im Kontext eines langjährigen Projektes, das eine deutsche Übersetzung des Heresbachschen Fürstenspiegels erarbeitet. Anregungen verdankt der Verfasser aber auch den Teilnehmern eines Seminars zur Ess- und Trinkkultur, namentlich Eva Christi, Leonie Herrmann und Jana Safronova.

<sup>3</sup> Szameitat, Martin: Konrad Heresbach. Ein niederrheinischer Humanist zwischen Politik und Gelehrsamkeit. Bonn 2010, S. 393.

[[ahr]h[unders]t] in Deutschland“.<sup>4</sup> Doch wo findet darin die fürstliche Diätetik ihren Platz? Warum meinte der Prinzenzieher sich etwa mit Fragen befassen zu müssen, was der junge Herzog essen und trinken soll? Entsprachen seine Vorstellungen dem, was auch die Zeitgenossen als standesgemäße Nahrung eines regierenden Fürsten ansahen? Und wie kam Heresbach, seiner Ausbildung nach Philologe und Jurist, überhaupt dazu, sich mit Fragen der Medizin, der Gesundheit und einer entsprechenden Lebensweise – und zwar ausführlich in gleich mehreren Kapiteln – zu befassen?

Sucht man zunächst nach dem systematischen Ort der Diätetik im Rahmen der Fürstenlehre, so ist das 34. Kapitel umfassende erste Buch über die Erziehung und Bildung der fürstlichen Kinder in Betracht zu ziehen.<sup>5</sup> Dieses handelt nämlich von der geistigen wie auch der körperlichen Verfassung des Fürsten.<sup>6</sup> Heresbach setzt schon bei Zeugung und Geburt des fürstlichen Kindes an, erläutert dann organisatorische Fragen der Prinzenziehung, allen voran der der Auswahl des richtigen Erziehers, welcher die Begabungen des Kindes zu erkennen und steuern vermag. Mit dem neunten Kapitel beginnt der Themenkomplex der geistigen (Aus-)Bildung des jungen Fürsten, deren Bedeutung er in einem eigenen Kapitel (dem zwölften) nochmals gesondert herausstreicht. Nach den Elementarfächern stehen vor allem Religion, Sprachen, Rechts- und Geschichtskenntnisse auf dem Unterrichtsplan. Darauf aufbauend wird eine Reihe von Tugenden vorgestellt, die mit diesem Erziehungsprogramm generiert werden sollen: Gerechtigkeit, Milde, Freigebigkeit, Treue und Aufrichtigkeit, Mäßigkeit

<sup>4</sup> Singer, Bruno: Die Fürstenspiegel in Deutschland im Zeitalter des Humanismus und der Reformation. München 1981, S. 121. Den neuesten bio-bibliografischen Überblick zu Heresbach bietet Reimund B. Szduj in: Verfasserlexikon „Frühe Neuzeit“ Bd. 16.3, S. 114–123 (im Erscheinen).

<sup>5</sup> Zur Erziehungslehre Heresbachs vgl. Lebermann, Bruno: Die pädagogischen Anschauungen Conrad Heresbachs. Heidelberg 1906 (Diss. Würzburg 1906), der vorrangig das Unterrichtsprogramm Heresbachs referiert, auf den Aspekt der gesunden Lebensführung aber nur am Rande eingeht.

<sup>6</sup> Das folgende basiert auf: Philipp, Michael: Konrad Heresbach. De educandis erudiendisque principum, 1592 (Textauswahl in dt. Übers. v. Bernd Herda und Armin Höfer, Einleitung v. Michael Philipp). In: Hans-Otto Mühleisen, Theo Stammen und Michael Philipp (Hg.): Fürstenspiegel der Frühen Neuzeit. Frankfurt a.M./Leipzig 1997, S. 166–218. In deutscher Übersetzung abgedruckt sind darin u.a. die hier einschlägigen Kapitel 26 bis 29 aus dem ersten Buch des Heresbachschen Fürstenspiegels. Als Vorlage diente die Ausgabe von 1592: Heresbach, Konrad: De Educandis Erudiendisque Principum Liberis, Reipublicae Gubernandae Destinatis, Deque Republica Christiane administranda Epitome : Libri Duo. Frankfurt a.M. 1592. Digital verfügbar gemacht wurde diese Ausgabe im Rahmen des Projekts „CAMENA (Corpus Automatum Multiplex Electorum Neolatinatis Auctorum) – Lateinische Texte der Frühen Neuzeit“ unter: [http://www.uni-mannheim.de/mateo/camenahist/autoren/heresbach\\_hist.html](http://www.uni-mannheim.de/mateo/camenahist/autoren/heresbach_hist.html) (Zugriff: 10. Sept. 2014).

und Beständigkeit; Gottesfurcht und Frömmigkeit sind bereits im Kapitel über erste Lernschritte in Sachen Religion und Sitte (9. Kapitel) ausführlich thematisiert worden. Mit dem 20. Kapitel wechselt Heresbach über zur äußerlichen Erscheinung des jungen Fürsten. Dieser müsse lernen, sich in unterschiedlichen Gesprächssituationen zu behaupten, in seiner Kleidung und seiner Lebensweise eine nachahmenswerte Mäßigung an den Tag zu legen und in seinem Auftreten, in seinem Gang und seiner Körperhaltung, eine würdevolle Erscheinung zu bieten. In allem soll er dabei dem Volk ein Vorbild sein. Eingebettet wird dieser Unterrichtsplan in einen klar strukturierten Tagesablauf, der – so legt das 23. Kapitel dar – morgens zwischen sechs und sieben Uhr beginnt und mit dem zu Bett gehen um neun Uhr abends endet. Diesen Themenkomplex beschließen eine Diskussion körperlicher Strafen bei der Erziehung und kritischen Bemerkungen zu deren Verlagerung an ausländische Höfe. Kurz bevor Heresbach das erste Buch seines Fürstenspiegels mit der Einführung des Prinzen in die Amtsgeschäfte und seiner Heirat enden lässt, positioniert er eine Reihe von Kapiteln, die sich seiner körperlichen Verfassung bzw. seiner Gesundheit widmen. Wie schon angedeutet, ist das eine Besonderheit des Heresbachschen Werkes. Nicht, dass verschiedene Aspekte dieses Themenkomplexes auch andere Autoren solcher Werke angesprochen hätten. Warnungen vor Trunksucht und Völlerei, dem Gegenteil einer guten Ernährung, vor übermäßigem Luxus in Sachen Bekleidung usw. finden sich freilich allerorten.<sup>7</sup> Dies steht jedoch regelmäßig im Kontext von Tugenden wie der Mäßigung. Dementsprechend spricht auch Heresbach in den Passagen zu den *virtutes* des Fürsten (14.-19. Kapitel) einiges hierzu schon an. Sowohl *temperantia* wie *constantia* erfordern, dass der junge Fürst lerne, seine Triebe durch intensive geistige Arbeit, gesunde Leibesertüchtigung und maßvolles Essen und Trinken in den Griff zu bekommen. Trunksucht und Saufgelage, üppige Gastmähler, höfische Schelmereien und dergleichen seien zu meiden. Insbesondere die Trunksucht schade den geistigen Fähigkeiten und befördere

---

<sup>7</sup> Ein Beispiel für viele: Der ‚Aulicus Praeceptor‘ des Thomas Siegfried (Leipzig 1594); vgl. Singer, Fürstenspiegel, 136f. Noch stärker auf Gesundheitsaspekte rekurrierte Wolfgang Seidel, katholische Prediger und Beichtvater des bayerischen Herzogs, in seinem Werk ‚Wie sich ein christlicher Herr, so Landt unnd Leüt zu Regieren under jm hat, vor schedlicher Phantasey verhüten und in allen nöten trösten soll‘ (1545); vgl. Singer, Fürstenspiegel, S. 250-270, insbes. S. 251-257. Hier geht es vorrangig aber um einen speziellen Aspekt der Gesundheit, nämlich die Abwehr der Melancholie.

Laster und perverse Begierden. Werden hier also vorrangig die negativen Aspekte einer die Gesundheit vernachlässigenden Lebensweise erläutert, so ändert sich die Perspektive in den Passagen, die nun genauer vorzustellen sind.

Die *Valetudo*-Kapitel in Heresbachs Fürstenspiegel handeln von der guten körperlichen Verfassung und ihrer Erhaltung im Allgemeinen (26. Kapitel: *De valetudine ac forma tuenda.*), sodann von der Wahl dafür geeigneter Lebens- und Wohnräume (27. Kapitel: *De loco ad bonam valetudinem & commoditatem accomodando.*), der richtigen Ernährungsweise (28. Kapitel: *De cibo potuque ad valetudinem accomodo.*), der passenden Kleidung (29. Kapitel: *De amictu ad valetudinem & commoditatem accomodando.*) und den der Gesundheit förderlichen Leibesübungen (30. Kapitel: *De exercitatione valetudini puerili congruam.*), wozu neben dem *deambulandi exercitium* (Spazierengehen) und der *Saltatoria ars* (Tanzkunst)<sup>8</sup> etwa auch das einem Mann von Stande gemäße Jagen und Bogenschießen zählt; am Ende dieses etwa 20 Seiten langen Themenblocks stehen Ruhe und Schlaf als letzter Baustein der gesunden Lebensweise (31. Kapitel: *De quiete et somno*). Wenn Heresbach hier als Oberbegriff von Diätetik spricht, so meint er weit mehr als nur eine bewusste und regelorientierte Ernährung. Es geht vielmehr um ein die gesamte Lebensführung umfassendes Konzept, dessen Wurzeln sich in der griechischen Naturphilosophie finden. „Das Ideal der klassischen Diätetik war ein mäßig lebender und seine Gesundheit für wichtig haltender Mensch.“<sup>9</sup> In seinem Zentrum standen die sogenannten ‚sechs nicht natürlichen Dinge‘ (*sex res non naturales*), womit die nichtorganischen Faktoren der menschlichen Gesundheit: (1.) Luft, (2.) Speise und Trank, (3.) Bewegung und Ruhe, (4.) Schlaf und Wachsen, (5.) Füllung und Entleerung sowie (6.) Gemütsregungen gemeint waren. Neben diesen ‚*res non naturales*‘ standen in der antiken Medizin die ‚*res naturales*‘ (natürliche Gegebenheiten), womit klassischen, bis in die Frühneuzeit hinein wirksamen Vorstellungen zufolge vier Körpersäfte gemeint waren, die sich beim gesunden Menschen in ausgeglichenen Verhältnis befinden; beim Kranken griff der Arzt etwa durch Aderlass ein, um die sog. *Eukrasía*, das ausgeglichene Verhältnis, wieder herzustellen. Für die

<sup>8</sup> Heresbach, *De educandis*, S. 165.

<sup>9</sup> Magyar, László András: Christliches Lebensideal und Lebensideal der Diätetik im 16. Jahrhundert. In: Albrecht Classen (Hg.): *Gutes Leben und guter Tod von der Spätantike bis zur Gegenwart. Ein philosophisch-ethischer Diskurs über die Jahrhunderte hinweg*. Berlin u.a. 2012, S. 297-307, hier 299.

sechs ‚res non naturales‘ war hingegen der gesundheitsbewusste Mensch selbst zuständig.<sup>10</sup> Dies war für den Prinzerzieher des Herzogtums Jülich-Kleve-Berg wohl auch der entscheidende Punkt: Er konzentrierte sich weitgehend auf die nichtorganischen Faktoren der Diätetik, ließ hingegen die auf Hippokrates und Galen zurückgehende Humoral- der Säftelehre außen vor – schließlich war er ja kein Arzt. Dies wird im 26. Kapitel deutlich, wo er ein dementsprechendes Programm für eine gesunde Lebensführung entwickelt.

An dessen Anfang steht die Überzeugung, dass Gesundheit und körperliche Verfassung in einem Wechselverhältnis stehen, dass nur in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist wohne – ‚mens sana in corpore sano‘ – und ein hohes Leistungsvermögen eines Menschen oder Fürsten auf einer gesunden Lebensweise und guten Körperpflege bzw. -ertüchtigung basiert. Bereits im Rahmen der Ausführungen zur Zeugung des Fürsten (2. Kapitel) hatte Heresbach darauf verwiesen, dass sich die Eltern dabei in einem gesunden Gesamtzustand befinden müssten, um nicht ein krankes Kind zu ‚erzeugen‘. Eine gesunde körperliche Verfassung lasse sich, so der Verfasser weiter, an der Gesichtsfarbe (color) ablesen, auf welche bei einem Fürsten ausländische Besucher und Gesandte – Heresbach war selbst mehrfach als legatus im In- und Ausland tätig – sehr genau sehen würden. Die Bedeutung der guten Körperverfassung unterstreiche schließlich der Umstand, dass diese oft für die Wahl von Regenten ausschlaggebend gewesen sei. In typisch humanistischer Manier werden dafür dann noch zahlreiche Beispiele wohlgestalteter Herrscher (u.a. Odysseus, Saul, Trajan) genannt. Damit sei erwiesen, dass ein gesunder und wohlbeschaffener Körper wichtig und die Sorge um diesen für jeden Menschen, speziell aber die Eltern und den Erzieher eines jungen Fürsten, eine Notwendigkeit sei. Das war im christlichen Mittelalter und der beginnenden Neuzeit noch keineswegs selbstverständlich!

Gesundheit und die um sie kreisende Diätetik hatten im christlichen Wertekanon des Mittelalters nur einen Randplatz. Wohl gab es Gesundheitsregeln wie etwa das ‚Regimen Salernitanum‘, doch unterblieb in einer am Jenseits orientierten

<sup>10</sup> Magyar, Lebensideal, 298f.; Gadebusch-Bondio, Mariaclara: Art. Diätetik. In: Wolfgang Jäger (Hg.): Enzyklopädie der Neuzeit 2 (2005), Sp. 991-996.

Kultur, die etwa Krankheiten als Strafe Gottes auffasste, die Einbettung der Gesundheit als Wert in eine vom Glauben geprägte Weltanschauung.<sup>11</sup> Wie schon bei seinem Bildungsprogramm, das humanistische Gelehrsamkeit auch für (junge) Fürsten als Notwendigkeit erachtete, so hatte Heresbach also auch mit seiner fürstlichen Diätetik gegen mittelalterliche Wertvorstellungen anzukämpfen, lag damit aber im Trend der Zeit. Mit dem Humanismus und der Reformation nämlich avancierte Gesundheit geradezu zur moralischen Pflicht für Christen. Eobanus Hessus etwa, ein protestantischer Gelehrter aus dem Umkreis Melanchthons, vertrat in seinem erstmals 1550 erschienenen Werk *De tuenda bona valetudine* die Ansicht, dass die Vernachlässigung körperlicher Gesundheit gegen das fünfte Gebot verstoße und dass die Gesundheit Bedingung für ein arbeitsames und sittlich gutes Leben sei, „weil die Tugenden der Seele der Natur des Körpers folgen“ und die Körpernatur „von der Lebensweise abhängig sei.“ Für Hessus war – und damit stimmte er voll mit Heresbach überein – „die richtige Diät eine Bedingung des rechten, guten Lebens“ und die Bewahrung der Gesundheit somit „eine moralische Pflicht“.<sup>12</sup>

Auf dieser Basis konnte Heresbach dann auch sein Diätetik-Konzept ausbreiten: Wer seine Gesundheit oder die seines (fürstlichen) Zöglings befördern wolle, der werde dies

„teils durch die Auswahl des Klimas und der Gegend, teils durch vernünftige Kost und Kleidung, durch die die Körper gedeihen, genährt und gut gewärmt werden, teils durch Übung und Bewegung des Körpers, außerdem durch maßvolles Ruhen und Schlafen erreichen.“<sup>13</sup>

Auf die ersten zwei dieser ‚res non naturales‘ soll nun genauer eingegangen werden, nämlich auf die gesunde Luft, bei Heresbach unter das lateinische „locus“ subsumiert, und auf die vernünftige, also der Gesundheit angemessene, Ernährung.

---

<sup>11</sup> Magyar, Lebensideal, 300-303.

<sup>12</sup> Magyar, Lebensideal, 303f. Kritisch anzumerken ist zu Magyar, dass er hinter der Aufwertung von Gesundheit und Diätetik reformatorisches Gedankengut vermutet. Tatsächlich scheint mir der Humanismus – und diesem wäre Hessus wohl stärker zuzurechnen als der Lutherischen Reformation – der stärkere Motor dieser Neuerungen gewesen zu sein.

<sup>13</sup> Philipp, Heresbach, 183.

Zu einer Aufgabe der Fürstenerziehung wird in diesem Kontext also die Wahl des geeigneten Ortes (Kapitel 27). Kriterien hierfür sind saubere Luft und allgemein ein gutes Klima, die Anmut der Landschaft sowie auch ihre Sicherheit vor feindlicher Bedrohung, schließlich reines Wasser. Wieder wird typisch humanistisch mit Klassikern wie Platon und Cicero die Argumentation ausgebreitet. Eine landschaftliche Umgebung, die der Gesundheit zuträglich sein soll, müsse Möglichkeiten zu körperlichen Betätigungen wie Jagen, Spazierengehen und sonstige körperliche Aktivitäten bieten. Die Luft sollte rein und dünn sein, denn dies mache den Geist scharfsinnig und fördere dessen Erkenntnisfähigkeit. In Frage dafür kommen Gegenden an sprudelnden Bächen, während an Sümpfen gelegene und nebelige oder der Sommerhitze oder auch starken Winden ausgesetzte Orte zu meiden seien. Reinheit und Sauberkeit der Luft lasse sich gut am Gesundheitszustand der Bewohner einer Gegend erkennen, an ihrer Gesichtsfarbe und Körperhaltung sowie ihrem Seh- und Gehörsinn.<sup>14</sup>

Ein wichtiger Teilaspekt in diesem Kontext ist die Lage des Wohnhauses und dessen Architektur. Heresbach empfiehlt dafür einen höher gelegenen Standort mit einer Ost- und Südausrichtung etwa am Fuße eines Berges oder Hügels. Eine solche Wohnlage gewährleiste ein gesundes, weil maßvoll aus Hitze und Kälte gemischtes Klima mit einer feinen, weder feuchten noch kalten Luft. Die antiken Autoren, die für diese Ausführungen Pate stehen – Columella, Varro und Vitruv<sup>15</sup> – bemerkten auch, dass einer solchen Wohnlage weder der Schnee im

<sup>14</sup> Etwas unpassend in diesem Kontext wirkt Heresbachs Bemerkung, dass auch eine Wohnlage an einer Heeresstraße ungünstig sei. Genauer erläutert wird dies nämlich, auch wenn es einsichtig ist, entgegen seinen sonstigen Gepflogenheiten nicht.

<sup>15</sup> Lucius Iunius Moderatus Columella aus Spanien (Cádiz) lebte im 1. Jh. n. Chr.; von ihm überliefert ist ein (von Heresbach hier zitiertes) Werk über die Landwirtschaft in 12 Büchern (*De re rustica*); *Tusculum-Lexikon* griechischer und lateinischer Autoren des Altertums und des Mittelalters, hg. von Wolfgang Buchwald u.a., 3. Aufl., München/ Zürich 1982, S. 175. – Marcus Terentius Varro (116-27 v. Chr.), ein römischer Politiker und Universalgelehrter, der von Caesar mit der Einrichtung öffentlicher Bibliotheken betraut worden ist, hinterließ ein umfangreiches literarisches Werk, das in der Spätantike jedoch größtenteils verschollen ist. In Umrissen rekonstruiert werden kann es u.a. durch den Umstand, dass Varro in den *Noctes Atticae* des Gellius neben Cato und Caesar am häufigsten zitiert wird. *Tusculum-Lexikon*, S. 823f. Im Wesentlichen erhalten ist sein Werk über die Landwirtschaft (*Rerum rusticarum libri tres*). – Marcus Vitruvius (Ende des 1. Jh. v. Chr.) war Architekt und Ingenieur; sein dem Kaiser Augustus gewidmetes Werk *De architectura* war in der Renaissance für Baumeister wie Künstler anregend; *Tusculum-Lexikon*, S. 833. – Heresbach greift nicht nur hier auf diese Werke über Landbau bzw. Architektur zurück, sie sind auch in seinen *Rei rusticae libri quatuor*, die ebenfalls im Jahr 1570 erstmals gedruckt worden sind, die wichtige Bezugsquellen. Blusch, Jürgen: Humanist und Fachschriftsteller. Konrad Heresbach über Jagd und Landwirtschaft. In: Meinhard Pohl (Hg.): *Der Niederrhein im Zeitalter des Humanismus. Konrad Heresbach und sein Kreis. Referate der 9. Niederrhein Tagung des Arbeitskreises niederrheinischer Kommunalarchive für Regionalgeschichte*, Bielefeld 1997, S. 147-164.

Winter noch die Hitze des Sommers Probleme bereiten. Zur Diätetik in diesem umfassenden Verständnis gehört schließlich auch die Architektur des Hauses mitsamt der Lage der Zimmer: Mit Aristoteles, Paulos von Aigina und Celsus wird die Anforderung betont, dass es sich um ein helles Gebäude, mit hohen und lichtdurchfluteten Räumen handeln sollte, das im Sommer Durchzug und im Winter Sonne biete.<sup>16</sup> Celsus zufolge richte man Schlaf- und Speisezimmer aus diesen Gründen nach Osten (und Süden) aus, „Vorrats- und Kleiderkammern, Bibliotheken und Archive, und alles, was wir vor Fäulnis, Rost und Schaben geschützt erhalten wissen möchten, werden wir nach Osten und Norden ausrichten.“<sup>17</sup> Auch die Latrine sei im Haus mit dieser Ausrichtung einzuplanen. Bei der Anlage des Wohngebäudes sei nach der Meinung des Celsus außerdem auf Vorrichtungen gegen die Mittagssonne sowie die morgendliche und abendliche Kälte zu achten.

Heresbachs Ratschläge zum Thema gesundes Wohnen, die stark von antiken Vorstellungen geprägt scheinen, in die aber wohl auch Erfahrungen des aus dem ländlich-agrarischen Milieu stammenden Autors vom Niederrhein einfließen, preisen die gesundheitlichen Vorzüge eines gemäßigten Klimas. Weder ein Zuviel noch ein Zuwenig an Winden und Hitze bilden das Ideal. Für das Wohngebäude sind Helligkeit und wohldosierte Durchlüftung maßgeblich. Neben die Anforderung der Reinheit der Luft tritt am Ende noch die des Wassers. Da es sich beim Wasser um das am häufigsten verwendete Nahrungsmittel handelt, sei auch hier besondere Sorgfalt angebracht. Verunreinigungen durch Sümpfe, Schlamm oder Metalle dürfe es nicht geben. Es sollte klar sein und frei von Gerüchen und Geschmack. Verborgene Verunreinigungen sind wiederum am Gesundheitszustand der Einwohner ablesbar.

Damit ist die Überleitung zum Thema ‚gesunde Ernährung‘ als weiterer Teilbereich der Diätetik erfolgt. Und wiederum geht es um das rechte Maß. Essen und Trinken sind lebensnotwendig, doch schaden Trunksucht und Völlerei der

---

<sup>16</sup> Während Heresbach zu Aristoteles und Aegineta keine genaueren Quellen angibt, verweist er bei Celsus auf dessen Hauptwerk *De arte medicinae*, Buch I, Kapitel 2. Darauf beziehen sich auch die folgenden Ausführungen. Auf Celsus wird hier auch im folgenden Abschnitt einzugehen sein. Zu Aegineta und Celsus *Tusculum-Lexikon*, S. 602f. & S. 149.

<sup>17</sup> Philipp, Heresbach, S. 187, hier bezüglich der lateinischen Begriffe „*apothecae, vestiaria, bibliothecae, armaria*“ (Heresbach, *De educandis*, 1592, S. 154) in verbesserter Übersetzung wiedergegeben.

Gesundheit, indem sie Körper und Geist abstumpfen lassen. Da hilft dann auch keine Medizin mehr. In diesem Sinne habe „Hippokrates eine nicht übermäßige Sättigung durch Nahrung“ gefordert. Die antiken Naturphilosophen und Ärzte glaubten auch, dass das Denkvermögen abhängig sei von der Art von Nahrung, welche man zu sich nehme. Insbesondere „verkehrte Flüssigkeiten“ brächten den Geist durcheinander, machten ihn unbeständig, vergesslich und träge. „Galenos fügt hinzu, dass in Übereinstimmung mit der körperlichen Verfassung auch ein entsprechender sittlicher Lebenswandel zustande komme.“<sup>18</sup>

Da verschwenderischer Ess- und Trinkgenuss ein lasterhaftes Leben bedingen, sei beim Mahle Maß zu halten und insbesondere die Zahl der Gänge zu beschränken. Der Gesundheit zuträglicher sei es außerdem, sich an jedwede Nahrung zu gewöhnen. Heresbachs Maxime, die er von Sokrates übernahm, lautete: Man möge essen, um zu leben und nicht umgekehrt. Er warnt vor der Mannigfaltigkeit der Gänge, berichtet von deren Beschränkung auf drei bis maximal sechs bei einigen römischen Kaisern, lobt etwa Tiberius, da dieser auch an Festtagen Fleisch- und Fischgerichte vom Vortag auftragen ließ, und auch Trajan und Julian wegen ihrer diesbezüglichen Sparsamkeit. Theodosius habe sich sogar mit Feldlagerkost begnügt. Verschwender hingegen seien in dieser Hinsicht die Kaiser Nero, Caligula und Heliogabal gewesen, die freilich nicht umsonst auch als Tyrannen galten.

Sodann werden einige der Gesundheit wenig zuträgliche Nahrungsmittel genannt: neben bestimmten Typen von Wein – dazu gleich mehr – vor allem fettiges Fleisch und überfetter Fisch. Dazu muss man wissen, dass der Fleischkonsum im Spätmittelalter – selbst an heutigen Maßstäben gemessen – erstaunlich hoch war. Man schätzt, dass – bedingt durch den Rückgang der Bevölkerung im Zuge der Pestepidemien und dem daraus resultierenden Überangebot an Schlachttieren – im Spätmittelalter bis zu 100 kg Fleisch pro Person und Jahr verbraucht wurden.<sup>19</sup> Quellenbelege über solche üppige Verkostungen, bei denen pro Gast an die zwei Kilogramm Fleisch – an der Wende zur Neuzeit in

<sup>18</sup> Philipp, Heresbach, S. 190; das letzte Zitat in wieder in leicht korrigierter Übersetzung.

<sup>19</sup> Hirschfelder, Gunther: Europäische Esskultur. Geschichte der Ernährung in Europa von der Steinzeit bis heute. Frankfurt a.M. 2001, S. 152, mit Verweis auf Teuteberg, Hans Jürgen: Der Fleischverzehr in Deutschland und seine strukturellen Veränderungen, in: Ders./ Günter Wiegelmann: Unsere tägliche Kost. Geschichte und regionale Prägung. Münster 1986, S. 63-73, hier S. 63ff.

zunehmend raffinierterer und aufwendigerer Weise – zubereitet wurden, sind keine Seltenheit. Das Beispiel eines geselligen Abendessens bei einem Kölner Ratsherrn im Jahr 1571 mag hier genügen: In diesem Fall ließ der Gastgeber, wie aus seinem Tagebuch zu erfahren ist, als ersten Gang eine große Schüssel mit gebackenem Schinken auftragen, um die herum sich weitere

„zehn kleinere Schüsseln mit Rindfleisch, Hammelfleisch, Zunge, Hühnern, Suppenfleisch, Binger Wurst und Sauerkraut sowie Pasteten mit Lammfleisch“ gruppierten. „Auch beim zweiten Gang stand eine große Schüssel in der Mitte des Tisches. Darin waren Hasenbraten, Rehkeulen und Wildschweinteile. Kaninchen, Kapaune, Hühner, Schnepfen und Wachteln bildeten den Inhalt der zehn Schüsselchen, die rings um die Hauptschüssel platziert waren. Der dritte Gang bestand aus Backwaren und den obligatorischen zehn Schüsselchen, die diesmal mit Krebsen, Hechten, Karpfen, Marzipan und Sülze gefüllt waren. Außerdem gab es noch insgesamt 24 Schälchen mit Honigkuchen, Mandeln, Datteln, Birnen, Anis, Zimtstangen und andere Süßigkeiten rundeten das opulente Mahl als Dessert ab.“<sup>20</sup>

Dem sozialen Status diesem Hermann von Weinsberg nach durchaus vergleichbar, dürfte der Gelehrte Rat Konrad Heresbach solcher Üppigkeit beim Essen, selbst wenn es sich, wie im hier vorgestellten Fall, um ein Festmahl handelte, recht kritisch gegenüber gestanden haben. Und dies aus moralischen wie aus diätetischen Erwägungen.

Verschwenderischem Aufwand beim Essen und dem für die Deutschen angeblich sprichwörtlichen „Sauftuefel“ tritt Heresbach denn auch im zweiten Buch entgegen. Im Rahmen der dortigen Ausführungen zu obrigkeitlichen Reglementierungen des gesellschaftlichen Lebens durch sogenannte Policyordnungen steht allerdings nicht der selbstverantwortliche, zu gesundheitsbewusster Lebensführung fähige Mensch, sondern der weniger mündige Untertan im Fokus.<sup>21</sup> Einerseits müssen Handels- und

---

<sup>20</sup> Hirschfelder, Europäische Esskultur, S. 150; ein weiteres Beispiel eines Konstanzer Festmahles aus dem Jahr 1452, bei dem für etwa 100 Gäste knapp 200 kg Fleisch von Rind, Schwein und Federvieh, dazu dann noch Fisch (u.a. 300 Karpfen) und anderes mehr, gereicht wurden, ebd., S. 141. Angemerkt werden muss dazu freilich, dass solche Massen an Fleisch auch damals nicht auf einmal verzehrt werden konnten. Vielmehr sei zu vermuten, dass ein Teil der zubereiteten Speisen von den Gästen mit nachhause genommen oder an die Dienerschaft verschenkt worden ist; ebd., S. 142.

<sup>21</sup> Heresbach, *De educandis*, 282-297 (Buch II, Kapitel 16 „De commerciis“).

Nahrungsmittelgewerbe beaufsichtigt und Spekulationsgeschäfte etwa mit Getreide verhindert werden, um eine bezahlbare Versorgung der Bevölkerung mit Nahrungsmitteln zu gewährleisten; andererseits ist die Verschwendung durch üppige Fress- und Saufgelage zu unterbinden. Das Volk müsse, so Heresbach, durch Aufwandsgesetze, welche den verbreiteten gesellschaftlichen Wetteifer in Sachen Kleiderluxus und üppige Gastmähler verhindern sollen, zu einem soliden Leben und zur Sparsamkeit als bester Einnahmequelle gezwungen werden.<sup>22</sup> Die Sicherung der Ernährungslage sowie moralische Erwägungen werden hier ins Feld geführt, die Diätetik aber spielt keine Rolle.

Im Rahmen des ersten Buches zur Fürstenerziehung verhält sich dies, wie gesagt, anders. Heresbach fährt fort mit der Feststellung, dass dem Urteil der „medici“ zufolge fette und schwer verdauliche Speisen, vor allem der übermäßige Fleischkonsum, den Geist des fürstlichen Kindes träge machten. Es sei daher mit gelinderen Nahrungsmitteln zu ernähren als da wären:

„dicker Mehlbrei, Gemüse, frische Eier, Milchgerichte, Fleischstückchen, Butter, Kuchen, Vögelchen, Hähnchen und ähnliches [...], was leicht verdaulich ist. Von den Fischen die winzigen, denn die größeren und überfetten werden von den Ärzten nicht gutgeheißen, und von diesen eher die aus Flüssen als die aus stehenden Gewässern.“<sup>23</sup>

Im Allgemeinen Sorge eine maßvolle, gleichwohl aber schmackhafte Ernährung, so Heresbach in Rekurs auf Marsilio Ficinos *De vita libri tres*, für gutes Blut; gutes Blut aber diene dem Lebensgeist, den Sinnen und der Vernunft.<sup>24</sup> Doch müsse

22 „... populus ad frugalitatem, et ad optimum vectigal parsimoniam adigendus“; Heresbach, *De educandis*, S. 291. Der hier angesprochene Wetteifer bzw. die von Heresbach wenig später so genannten Wettkämpfe ums Essen haben in der modernen Kultursociologie die These aufkommen lassen, dass die Ausprägung von Esskulturen in der Frühen Neuzeit das Resultat sozialer Konkurrenzkämpfe gewesen sei. Krug-Richter, Barbara und Clemens Zimmermann: *Art. Ernährung*. In: Wolfgang Jäger (Hg.): *Enzyklopädie der Neuzeit 3* (2006), Sp. 463-485, hier Sp. 464, unter Verweis auf Mennell, Stephen: *Die Kultivierung des Appetits. Die Geschichte des Essens vom Mittelalter bis heute*. Frankfurt a. M. 1988.

23 Philipp, Heresbach, S. 191; einzelne Begriffe (z.B. „offula“) wieder in verbesserter Übersetzung.

24 Marsilio Ficino (1433-1499), führender Kopf der Platonischen Akademie in Florenz, zugleich Mediziner und praktizierender Arzt, verfasste Übersetzungen antiker Autoren (Platon, Plotin, Porphyros, Prokles u.a.) sowie theologische und philosophische Werke; besonders populär wurde die philosophisch-medizinische Abhandlung *De vita* (Florenz 1489; Drei Bücher über das Leben), in der er den zur Melancholie neigenden Gelehrten Ratschläge für eine gesunde Lebensführung und Ernährung gibt. *Tusculum-Lexikon*, S. 251; Gadebusch-Bondio, *Diätetik*, Sp. 992. – Heresbach zitiert aus Buch I, Kapitel 2 (Über die gründliche Sorge für Herz, Hirn, Magen und Geist/ *cura cerebri, cordis, stomachi, spiritus*) dieses Werkes. Er adaptiert damit eine für Gelehrte gedachte Diätetik für die Fürstenerziehung, was bezeichnend ist für sein Idealbild des Fürsten.

der Fürst neben solchen ausgesuchten, den Verstand fördernden Gerichten, die den mit der Regierung oder mit geistigen Tätigkeiten betrauten Menschen angemessen seien, sich auch an einfache Speisen gewöhnen. Mehrfach betont der niederrheinische Humanist, dass mit Amtsgeschäften Betraute, insbesondere die Fürsten, für alle möglichen Schicksalsschläge erzogen werden müssten, so dass sie sich verschiedenen Lebensumständen anpassen und dafür angemessene Lebensweisen entwickeln können.<sup>25</sup> Heresbach wähnt hierfür jene diätetischen Regeln für einschlägig, die Celsus in seiner *Ars medicinae* für den gesunden Menschen vorgestellt hatte: Dieser solle

„ein abwechslungsreiches Leben führen, sich bald auf dem Land, bald in der Stadt, des öfteren jedoch auf einem Landgut aufhalten, zur See fahren, jagen, bisweilen ruhen, aber noch häufiger sich Bewegung verschaffen, da Trägheit den Körper abstumpft, Arbeit ihn stärkt. Er soll keine Art von Nahrung meiden, die das Volk zu sich nimmt; bisweilen an einem Gastmahl teilnehmen, bisweilen sich von diesem zurückziehen, bald mehr als gewöhnlich, bald weniger verzehren; regelmäßig eher zweimal am Tag als einmal Speise zu sich nehmen.“<sup>26</sup>

Dies in das Erziehungs- und Ausbildungskonzept des jungen Fürsten integriert, ergibt folgenden Tagesablauf: Nach dem Aufstehen beginnt der Unterricht zwischen sechs und sieben Uhr (im Winter eine Stunde später); ein Frühstück scheint Heresbach also nicht zu kennen. Nach dem Mittagmahl, mit dem lateinischen Begriff „prandium“ bezeichnet, stehen leichte Körperertüchtigung und militärische Übungen auf dem Plan, nicht jedoch Schlaf. Nach zwei oder drei Stunden folgt wieder Unterricht, etwa in Geschichte und Sprachen. Das Abendessen, „caena“ genannt, folgt um etwa sieben Uhr; bis zur Schlafenszeit verbringt man die verbleibenden Stunden mit Gesprächen und Erzählungen.<sup>27</sup> Wenn Heresbach dann wiederum im 28. Kapitel auf die Speisefolge beim

<sup>25</sup> Neben der Passage hier finden sich auch im folgenden (29.) Kapitel entsprechende Bemerkungen: „Quemadmodum ad omnem fortunam sunt accommodatores, qui quibuslibet cibis assueverunt, ...“; Heresbach, *De educandis* 1592, S. 161. Heresbach ist wichtig, dass der Fürst nicht heikel wird und das Speisen nur mit Genuss und Luxus konnotiert sieht. Das Essen diene vielmehr primär der Nahrungsaufnahme, damit Gesundheit erhalten wird und Körper und Geist funktionieren. Das ist, wie er mehrfach erwähnt, bei Schicksalsschlägen besonders wichtig. So auch im Folgenden „... principem ad omnem eventum fortunae instructum esse ...“ (Weil also ein Fürst für jedes vom Schicksal verfügte Ereignis gerüstet sein muß ...); ebd. S. 162.

<sup>26</sup> Philipp, Heresbach, S. 191; einzelne Begriffe hier in überarbeiteter Übersetzung.

<sup>27</sup> Heresbach, *De educandis*, 130-139; Lebermann, *Pädagogische Anschauungen Heresbachs*, 74-78.

Mahl eingeht, dürfte er damit das Abendessen gemeint haben. Erneut Celsus folgend heißt es hier:<sup>28</sup> Man beginne mit leichten, feuchten und lockeren Speisen wie etwa Gemüse bzw. Salat<sup>29</sup>, eingesalzenem Fisch oder ähnlichem. Danach solle man Fleisch verzehren, das gebraten oder gesotten am besten sei. Alle Süßspeisen<sup>30</sup> seien aus zwei Gründen unbrauchbar, erstens weil wegen des guten Geschmacks mehr verzehrt werde, und zweitens weil, was an Menge gleich ist, dennoch nur mit größerer Mühe verdaut werde. Ein Nachtisch schade einem guten Magen keineswegs, in einem schwachen werde er sauer. Wenn jemand daher in dieser Hinsicht nicht kräftig genug sei, dem rate Celsus, hier zunächst Datteln und Obst zu verzehren. Während des Essens seien im Übrigen heitere Gespräche und Musik durchaus zulässig, doch sollte man nicht über ernste und geheime Angelegenheiten diskutieren. Der Verdauung wegen biete sich nach dem Mittags- oder Abendmahl neben der Fortsetzung der Gespräche auch ein Spaziergang an, doch sollten sowohl ambitionierter Sport wie auch Schlaf gemieden werden.

Heresbachs Speiseplan kann also, im Unterschied zu dem, was die Tafel des Kölner Rats Herrn bot, als durchaus ausgewogen charakterisiert werden. Dass der Verfasser eines Werkes zu Jagd und Fischfang dabei entsprechende Gerichte berücksichtigt,<sup>31</sup> liegt ebenso nahe wie die Erwähnung von Salat und Gemüse als Vorspeise. Heresbach ist ja nicht nur Verfasser eines Werkes über die Landwirtschaft,<sup>32</sup> er war vielmehr auch nach seinem Rückzug aus der Politik als Landwirt aktiv und zog „im Nutzgarten seines Gutes Lorward bei Wesel u.a. Möhren, Rüben, Steckrüben, Wirsing- und Kopfkohl, Sauerampfer,

28 Die folgende Passage hat Heresbach wörtlich aus der *Ars medica* des Celsus (Buch I, Kapitel 2) übernommen.

29 Mit hier verwendeten Begriff „olus“ (Heresbach, *De educandis*, S. 159) bezeichneten die Römer Grünkraut oder Gemüse wie Kohl und Rüben. In der ersten deutschen Übersetzung des Celsus durch Johann Kuffner ist von „guet salsen/ Kreuter/ und dergleichen“ die Rede; Celsus, Aulus Cornelius: Die acht Bücher des hochberühmten A. Cornelij Celsi von beyderley Medicine ... verdeutschet durch D. Johansen Khüffner. Mainz 1531, fol. 2.

30 Die lateinische Formulierung „condita omnia“, die Heresbach von Celsus übernimmt, wird hier interpretierend übersetzt. In Johann Kuffners Celsus-Übersetzung heißt es: „Alle conficierte oder gebachen specereien“ Celsus, von beyderley Medicine, fol. 2.

31 Heresbach, Konrad: *Therapeutices hoc est de venatione aucupio atque piscatione Compendium* [...] Handbüchlein der Thereutik, das heißt, über Jagd, Vogelfang und Fischerei [...]. Hg. u. übersetzt v. Jürgen Blusch. Boppard/Rhein 1977. Vgl. Blusch, Humanist und Fachschriftsteller.

32 Heresbach, Konrad: *Rei Rusticae libri quatuor, universam disciplinam complectentes, una cum appendice oraculorum rusticorum, coronidis vice adiecta*. Köln 1570; Schütte, Ulrich: Landgebäude, Landleben und Landwirtschaft in den ‚Vier Büchern über die Landwirtschaft‘ von Konrad Heresbach (1570). In: Jutta Prieur (Hg.): *Humanismus als Reform am Niederrhein*. Konrad Heresbach 1496-1576, Bielefeld 1996, S. 68-78.

Spinat, Petersilie, Mangold, Kopfsalat, Gurken, Kürbis und Melonen“.<sup>33</sup> Was Heresbach nicht erwähnt, sind Verhaltensregeln beim Essen, obwohl doch sein Mentor, Erasmus von Rotterdam, mit seinem Benimmbuch *De civilitate morum puerilium* (1530) dazu hätte Anregungen bieten können. Neben verschiedenen Anstandsnormen (etwa kein Schneuzen und Spucken in der Öffentlichkeit) ging Erasmus darin auf Regeln während der Mahlzeiten ein, etwa das Verbot, sich fettige Finger abzulecken oder sie an der Kleidung abzuwischen. Auch wenn Heresbach solche Tischsitten nicht aufgriff, dürfte ihm der Grundtenor des Buches von Erasmus – Selbstbeherrschung des Menschen (und auch des Fürsten) in seinen Umgangsformen – gleichwohl sympathisch gewesen sein.<sup>34</sup> Am Stand der Kochkunst seiner Zeit, welche die raffinierte Zubereitung und die aufwendige Präsentation von Speisen kultivierte, dürfte er tatsächlich kein Interesse gehabt haben. Dies könnte etwa für den Mundkoch des Braunschweiger Herzogs Frantz de Rontzier und sein „Kunstbuch von mancherley Essen“ gegolten haben. Darin beschrieb Rontzier etwa den Showeffekt, lebende Vögel in einen gebratenen Ochsenkopf zu stecken, welche dann beim Servieren der Speise freigelassen werden sollten.<sup>35</sup> Die barocke Mode, Speisen zu parfümieren oder Kapaune mit entsprechenden Bonbons zu füttern, um den Geschmack des Fleisches entsprechend zu modifizieren,<sup>36</sup> war Heresbach sowieso fremd geblieben. Essen dürfe wohl schmecken, doch diene es vor allem der gesunden Ernährung, weshalb hinsichtlich der Menge wie auch der Würzung das richtige Maß einzuhalten sei. Und wie die Speise auf den Hunger, so solle das Getränk auf den Durst warten, auch wenn der Appetit nach beidem reichlich vorhanden sei. Nach einem Spruch Platon sollten Speise und Trank zudem so zu Diensten sein, dass sie der Philosophie einen Dienst erweisen könnten.

Damit abschließend zum Thema Trinken und dem schon angesprochenen Wein – das oben schon erwähnte Wasser als Getränk wird von Heresbach hier nicht mehr aufgegriffen. Heresbach rät ab von Weinen und anderen Getränken, die

33 Hirschfelder, Gunther: Art. Gemüse. In: Wolfgang Jäger (Hg.): Enzyklopädie der Neuzeit 4 (2006), Sp. 418-423, hier Sp. 419.

34 Zirfas, Jörg: Die Zivilisierung des Körpers. Zur Benimmerzziehung bei Erasmus von Rotterdam. In: Johannes Bilstein und Micha Brumlik (Hg.): Die Bildung des Körpers. Weinheim/ Basel 2013, S. 14-30.

35 Lemmer, Manfred: Kommentar und Glossar zu „Kunstbuch von mancherley Essen“. In: Franz de Rontzier: Kunstbuch (1598). ND Leipzig 1979, 21f.

36 Andressen, Bernd Michael: Barocke Tafelfreuden an Europas Höfen. Stuttgart 1996, 70f.

stark gesalzen oder mit feurigen Gewürzen versetzt sind, auch von kretischem, also sehr süßem Wein, der aus getrockneten Trauben hergestellt wurde.<sup>37</sup> Sie alle beeinträchtigen, so Heresbach, die Gesundheit, was auch für entsprechend hergestellte oder zubereitete Speisen gilt. Speziell dem (fürstlichen) Kind sei zudem reiner Wein nicht zuträglich; stattdessen empfiehlt er „von den Deutschen gut gebrautes Bier“, und zwar „weder allzu dickes noch frisches oder allzu altes.“ Grundsätzlich aber ist der Genuss von Wein nicht verwerflich, doch müsse jeder seiner Veranlagung und Natur entsprechend durch „innere Standhaftigkeit und Mäßigung“ lernen, mit der „Heimtücke des Weines“ umzugehen.<sup>38</sup> Auch Platon habe maßvolles Weintrinken gutgeheißen, wenn dies von Unterbrechungen begleitet werde, in denen sich der Geist wieder erholen und auf die Pflichten der Nüchternheit besinnen könne. Die Beispiele Kaiser Karls V., des Königs Franz I. und des Augustus illustrieren das Gebot des Maßhaltens, wenn sie während des Mahls nicht öfter denn drei oder viermal zum Weinglas gegriffen und insgesamt nicht mehr als einen Schoppen getrunken hatten. Heresbach war also durchaus ein Freund des Weines, auch wenn er sich als Pädagoge natürlich zurückhaltend gab. Erasmus von Rotterdam jedenfalls, sein Förderer und Freund, glaubte Heresbach gegenüber die Vorzüge der Burgunderweine rühmen zu müssen. In einem Brief aus dem Jahr 1522 berichtete dieser Heresbach vom glücklichen Eintreffen etlicher Weinfässer an seinem Aufenthaltsort Konstanz. Dies hätte ihm bei der Genesung von einem Leiden derart geholfen, dass er, Erasmus, nach Burgund gehen würde, wenn „Burgund keinen Wein hierher schickt.“<sup>39</sup>

37 Ob Heresbach bezüglich der hier angesprochenen Gewürzweine nur auf literarische Vorlagen rekurriert oder ob er zu seiner Zeit tatsächlich auf diese Weise produzierte weinhaltige Getränke im Auge hat, muss hier mangels fehlender Quellenangaben offen bleiben. Literarische Anregung könnte er aber aus der Heilmittellehre des Pedanios Dioskurides aus Anazarbos in Kilikien, ein Militärarzt des 1. Jahrhunderts n. Chr., bezogen haben; eine Ausgabe dieses Werkes befand sich nämlich in seiner Bibliothek. Dieser berühmteste Pharmakologe des Altertums beschreibt im fünften Buch seiner *De materia medica libri quinque* unter anderem zahlreiche weinhaltige Getränke, hergestellt oft aus mit Kräutern versetztem Most. Darunter findet sich etwa Honigwein, der u.a. harntreibend und magenreinigend wirke, aber auch Birnen-, Granaten-, Rosen-, Feigen- oder Thymianwein, die mitsamt ihren Eigenschaften, ihrer Herstellung und Herkunft sowie der heilpraktischen Wirkung beschrieben werden. Beim geharzten Wein heißt es (V cap. 43), er verursache beim gesunden Menschen Kopfschmerz und Schwindel, befördere jedoch auch die Verdauung. Ähnlich bei Cedern-, Wacholder-, Cypressen- oder Fichtenwein: Gesunden nicht zuträglich, seien diese für Kranke hilfreich, etwa weil sie erwärmend oder harntreibend wirkten (V cap. 45). Des Pedanios Dioskurides aus Anazarbos Arzneimittellehre in fünf Büchern. Übersetzt und mit Erklärungen versehen von Julius Berendes. Stuttgart 1902, digital greifbar unter <http://www.pharmawiki.ch/materiamedica/> (Zugriff 12.09.2014). Da Heresbach jedoch den gesunden Menschen bzw. Fürsten im Blick hatte, betonte er primär die negativen Wirkungen dieser Weine.

38 Philipp, Heresbach, 193f.

39 Erasmus von Rotterdam: Briefe. Verdeutscht und hg. von Walther Köhler, Leipzig 1938, S. 311f.

Die folgenden drei Kapitel setzen, wie schon oben erläutert, die Lehre der Diätetik fort, indem sie auf die gesunde und zweckmäßige Kleidung, auf die körperliche Ertüchtigung und auf das Ruhen und Schlafen eingehen. Auch hier folgt der Verfasser der Maxime der rechten Mischung bzw. des gesunden Mittelmaßes. Insgesamt wird damit auch deutlich, dass Heresbach einer status- bzw. standesbezogenen Lebensweise, wie sie gemeinhin einem (angehenden) Herzog eines mittelgroßen Territorialstaates im Römisch-Deutschen Reich des 16. Jahrhundert zugestanden worden wäre, eher distanziert gegenüberstand. Ausschweifende Festbankette, maßloses Trinken und sinnloser Wetteifer bei Äußerlichkeiten wie der Kleidung hält er mit seiner Diätetik für inkompatibel. Nicht umsonst betont Heresbach mehrfach, dass der Fürst auch die Speisen des Gemeinen Mannes nicht verschmähen dürfe und sich in seiner Lebensweise allen Schicksalsschlägen anzupassen in der Lage sein müsse.

Ist seine Gesundheitslehre damit aber tatsächlich noch dezidiert *fürstliche* Diätetik? Wie oben schon beim Rekurs Heresbachs auf Marsilio Ficinos *De vita* bemerkt, scheint er eher den bürgerlichen Gelehrten als Ausgangsmodell für die Gesundheitslehre im Auge gehabt zu haben. Das bestätigt sich auch mit den aus Celsus referierten Passagen, die sich explizit auf den Bürger und insbesondere den Gelehrten beziehen.<sup>40</sup> Die Übertragung des Modells einer bürgerlich-gelehrten Diätetik auf den Fürsten überrascht freilich insofern wenig, als es Heresbach ja in seiner Pädagogik um die Vermittlung sowohl von Werten (Tugenden) wie auch eines breiten Wissens gegangen ist. Das platonische Motiv des Philosophenfürsten konnte dafür Pate stehen. Heresbachs Diätetik zeugt aber auch vom Selbstbewusstsein des humanistischen Gelehrten Rates, der seine Lebensweise dem Fürsten als nachahmenswertes Leitbild zu präsentieren vermochte. Worauf konnte sich Heresbach dabei stützen? Welche Autoritäten haben ihm den Rücken gestärkt?

Zur Klärung dieser Fragen, die hier abschließend erfolgen soll, wird ein Blick in die Bibliothek des Konrad Heresbach hilfreich sein. Dort nämlich fand sich

---

40 Das von Heresbach häufig zitierte zweite Kapitel im ersten Buch der *Ars medica* des Celsus richtet sich konkret an Menschen mit schwachem Magen, wozu insbesondere „eyn grosser teyl inn den stetten / unnd auch schier alle studierende begriffen seind“. Celsus, von beyderley Medicine, fol. 1v.

eine eigene Abteilung mit Büchern „In Medicis“.<sup>41</sup> Darin enthalten waren die Werke, lateinische Übersetzungen und kommentierte Editionen, der schon genannten antiken Mediziner: Hippokrates, Celsus, Galen, Paulos von Aigina und Dioskurides.<sup>42</sup> Insbesondere die Schrift *De medicina* des Celsus hat Heresbach gerne zitiert, erachtete dieser neben Hippokrates und Galen bedeutendste Mediziner der Antike doch die Diätetik als wichtigsten Teil dieser Wissenschaft.<sup>43</sup> Hinzu kommen Schriften zeitgenössischer Mediziner bzw. Ärzte; in den hier besprochenen Kapiteln verweist Heresbach regelmäßig ja auch auf diese „medici“, auch wenn er sie nicht namentlich nennt. Gemeint waren damit neben dem schon erwähnten Ficino etwa die Mediziner, Naturkundler und Leibärzte französischer Könige, Wilhelm Copus und Jean Ruel (Ruellius), der Botaniker und Leibarzt des Markgrafen von Ansbach Leonhard Fuchs, der Mediziner und Leibarzt des österreichischen Erzherzogs Pietro Andrea Mattioli, oder schließlich der Philosoph, Botaniker und als Stadtarzt in Bern praktizierende Otto Brunfels; viele von diesen finden sich auch in ihrer Eigenschaft als Übersetzer und Kommentatoren antiker Schriften im Bücherverzeichnis des niederrheinischen Humanisten. Einige davon, etwa der Galen- und Aegineta-Editor Copus und der Dioskurides-Kommentator Ruellius, waren mit Erasmus befreundet und könnten Heresbach auch auf diesem Wege bekannt geworden sein. Zwar ist der Bestand an Werken zur Medizin derjenige mit dem geringsten Umfang in Heresbachs Büchersammlung, doch entsprach dies nicht unbedingt dem Grad seines Interesses an der Disziplin. Schon in seiner Freiburger Antrittsrede als Professor für Griechisch von 1521 (*De laudibus Graecorum litterarum oratio*)

41 Roelen, Martin Wilhelm: Die Heresbach-Bibliothek in Wesel. In: Jutta Prieur (Hg.): Humanismus als Reform am Niederrhein. Konrad Heresbach 1496-1576, Bielefeld 1996, S. 97-129, hier S. 112-129 der „Catalogus Librorum quos Conrad Heresbach Jureconsultus Ecclesiae Vesaliensis legavit“; die Bestände „In Medicinis“ S. 122f.

42 Zu Hippokrates, Celsus, Galenos, Dioskurides und Paulos von Aigina vgl. Eckart, Wolfgang Uwe: Geschichte der Medizin, Heidelberg (5. Aufl.) 2005, 11-33; vgl. Eckart, Wolfgang U. und Christoph Gradmann (Hg.): Ärztelexikon. Von der Antike bis zur Gegenwart, München 2006, S. 168-170, S. 76f., S. 132-135, S. 96ff. & S. 255.

43 Vom enzyklopädischen Gesamtwerk des Celsus, das Schriften zur Philosophie, Rhetorik, zum Recht, zur Landwirtschaft und Kriegskunst umfasst haben soll, sind nur die acht Bücher *De medicina* vollständig überliefert. Sie wurden zusammen mit ihrem Verfasser, der als Cicero medicorum galt, vor allem im Humanismus hoch geschätzt (Erstdruck Florenz 1478). Der erste Teil des Werkes (Bücher 1-4) ist der Diätetik gewidmet, hat also – ausgehend von der *sanus-homo*-Passage zu Beginn des ersten Buches – die guter Gesundheit angemessene Lebensweise zum Thema. Die zwei anderen Teile widmen sich der Pharmazie (Buch 5-6) – hier werden u.a. schmerzstillende nar-kotisierende Mittel vorgestellt – und der Chirurgie (Buch 7-8). Zur Diätetik Schulze, Christian: Celsus, Hildesheim u.a. 2001, S. 37-50.

war er auch auf die Medizin eingegangen.<sup>44</sup> Wenn etwa zeitgleich auch Erasmus den aus Basel stammenden Copus explizit als Mediziner lobt, ihn als „*medicum non modo peritissimum, verumetiam amicum fidum et Musarum . . . cultorem*“ bezeichnet,<sup>45</sup> ist dies bezeichnender Ausdruck für die gestiegene Wertschätzung der Medizin unter den Humanisten. War noch im Italien des 15. Jahrhunderts eine Kluft zwischen der scholastischen Universitätsmedizin und den Humanisten gewesen, so hatte sich diese um 1500 zu schließen begonnen, nachdem sich auch Ärzte die philologischen Arbeitstechniken der Humanisten angeeignet hatten. Daraus resultierte die Vielzahl an Neuauflagen und Übersetzungen der oben genannten antiken Klassiker, aber etwa auch Lobpreisungen der Heilkunst aus der Feder Ficinos oder des Erasmus. Und dieser Trend, der heute unter dem Lemma ‚medizinischer Humanismus‘ firmiert,<sup>46</sup> hat auch bei Heresbach deutliche Spuren hinterlassen. Dass er sich nicht nur für die Diätetik, sondern auch für Pharmazie und Botanik interessiert haben dürfte, lässt sich aus einschlägigen Werken in seiner Bibliothek, etwa dem des Dioskurides, des Otto Brunfels, des Leonhard Fuchs oder auch des Jacob Sylvius, schließen.<sup>47</sup> Dem Erzieher eines Fürsten dürften Kenntnisse über Pflanzen und ihre Heilkräfte ebenso nützlich gewesen sein wie dem praktisch und theoretisch tätigen Landwirt Heresbach.

Konrad Heresbach ist 80 Jahren alt geworden. Man kann also vermuten, dass er auch für seine Person das hier vorgestellte diätetische Regelwerk

44 Blusch, Jürgen: Humanist und Fachschriftsteller. Konrad Heresbach über Jagd und Landwirtschaft. In: Pohl, Niederrhein im Humanismus, S. 146-160, hier S. 151 & S. 163. Heresbach allein deswegen als (jungen) „Medizin-Philologen“ zu charakterisieren, mag eine vielleicht zu starke Akzentuierung sein; doch auch die Bemerkung, Heresbach hätte im Vergleich zu den anderen Artes der Medizin das geringste Interesse entgegengebracht (so Heinz Finger: Zur Heresbachbibliothek und ihrem Begründer. In: Pohl, Niederrhein im Humanismus, S. 113-144, hier S. 127) geht tendenziell in die falsche Richtung.

45 Blusch, Humanist und Fachschriftsteller, S. 150. Zu Copus, der auch Hippokrates aus dem Griechischen übersetzt hatte, Crecelius, Wilhelm: „Copus, Wilhelm“, in: Allgemeine Deutsche Biographie 4 (1876), S. 471.

46 Rotzoll, Maïke: Art. Humanismus, medizinischer. In: Wolfgang Jäger (Hg.): Enzyklopädie der Neuzeit 5 (2007), Sp. 695-701.

47 Von Brunfels (1489-1534), einem Mitbegründer der neuzeitlichen Botanik (er legte einen botanischen Garten an), der u.a. das Werk des Dioskurides ediert sowie Galen und Paulus von Aigina übersetzt hat, besaß Heresbach das *Onomastikon medicinae*, das erste umfassende Wörterbuch der Medizin; Eckart/ Gradmann, *Ärztlexikon*, S. 86f. Leonhard Fuchs (1501-1566), führender deutscher Vertreter des medizinischen Humanismus, ist mit seinem für die Botanik wegweisenden Buch über Pflanzen (*Herbarius cum figuris et coloribus plantarum*, Basel 1542; deutsche Übersetzung: ‚New Kreuterbuch‘, 1543) vertreten. Eckart/ Gradmann, *Ärztlexikon*, 130f. Und vom französischen Mediziner Silvius (Jacques Dubios, 1478-1555), der in Paris Anatomie, Pharmakologie und Botanik lehrte, verzeichnet Heresbachs *Catalogus librorum* einen „*methodus medicinae*“ (*Methodus medicamentorum componendi . . . quatuor libris distributa*, Paris 1541); Eckart/ Gradmann, *Ärztlexikon*, S. 103. – Dass Heresbach sich auch für Tier(heil)kunde interessierte, sei nur ergänzend erwähnt.

ernst genommen hat. Die gesundheitsbewusste Lebensführung galt ihm, wie man rückblickend resümieren kann, als Basis für geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, darüber hinaus auch für ein erfolgreiches und sittlich gutes Leben. Das rechte Mittelmaß, das im Übrigen auch in seiner zwischen Katholizismus und Protestantismus oszillierenden Glaubenshaltung zum Ausdruck kam, galt ihm als die entscheidende Maxime. In seinem Fürstenspiegel präsentiert sich der Prinzenenerzieher und Gelehrte Rat somit äußerst vielseitig. Sowohl der Philologe und Jurist, der Pädagoge und überzeugte (wenn auch konfessionell nicht festlegbare) Christ sowie der medizinische Humanist treten darin zum Vorschein. Diese Breite des Wissens hat seinem Verfasser nicht nur Anerkennung als führende Autorität eingebracht, es macht das Werk auch noch heute lesenswert.

Was Heresbach nicht wichtig ist:

- Esskultur, die Benutzung von Messer, Gabel usw. beim Essen. Erasmus von Rotterdam hatte in seinem Anstands- oder Benimmbuch *De civilitate morum puerilium* (1530) über Normen der Verwendung des Löffels sowie über unterschiedlich nationale Gepflogenheiten bezüglich des Gebrauchs von Messern bei Tisch berichtet.<sup>48</sup>
- Esskultur als Mittel sozialer Distinktion („Herrenmahlzeit“) mit ausgefeilter, aufwendiger Präsentation der Speisen
- Bedeutung des Kochs und Mundschenks und anderer „cooperarii“ am Hof des Fürsten, die mit der Ernährung befasst gewesen sind
- Essen und Trinken als Ausdruck genussvoller Lebensfreude und als soziales Ereignis
- Iatroastrologie: Einfluss der Gestirne auf die Gesundheit der Menschen

<sup>48</sup> Pelzer-Reith, Birgit: Art. Besteck. In: Friedrich Jäger (Hg.): Enzyklopädie der Neuzeit 2 (2005). Sp. 87-91, hier Sp. 87f.

**PD Dr. Michael Philipp (M.A.)**, Studium der Geschichte, der Politik- und Rechtswissenschaft in Augsburg und Tübingen, Lehrbeauftragter an der Universität Augsburg und der Hochschule für Politik in München. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf den Gebieten der Geschichte des politischen Denkens (Fürstenspiegel) und der Politikwissenschaft sowie der Vergleichenden Politikwissenschaft.

## Literaturverzeichnis

### Quellen

Heresbach, Konrad: *De Educandis Erudiendisq; Principum Liberis, Reipublicae Gubernandae Destinatis, Deque Republica Christiane administranda Epitome* : Libri Duo. Frankfurt a.M. 1592.

Celsus, Aulus Cornelius: Die acht Bücher des hochberühmten A. Cornelij Celsi von beyderley Medicine verdeutscht durch D. Johansen Khüffner. Mainz 1531.

Dioskurides: Des Pedanios Dioskurides aus Anazarbos Arzneimittellehre in fünf Büchern. Übersetzt und mit Erklärungen versehen von Julius Berendes. Stuttgart 1902

Erasmus von Rotterdam: Briefe. Verdeutscht und hg. von Walther Köhler, Leipzig 1938.

### Literatur

Andressen, Bernd Michael: *Barocke Tafelfreuden an Europas Höfen*. Stuttgart 1996.

Blusch, Jürgen: Humanist und Fachschriftsteller. Konrad Heresbach über Jagd und Landwirtschaft. In: Meinhard Pohl (Hg.): *Der Niederrhein im Zeitalter des Humanismus. Konrad Heresbach und sein Kreis. Referate der 9. Niederrhein Tagung des Arbeitskreises niederrheinischer Kommunalarchive für Regionalgeschichte*, Bielefeld 1997, S. 147-164.

Eckart, Wolfgang U. und Christoph Gradmann (Hg.): *Ärztlexikon. Von der Antike bis zur Gegenwart*, München (3. Aufl.) 2006.

Gadebusch-Bondio, Mariacarla: Art. Diätetik. In: Wolfgang Jäger (Hg.): *Enzyklopädie der Neuzeit 2* (2005), Sp. 991-996.

Hirschfelder, Gunther: *Europäische Esskultur. Geschichte der Ernährung in Europa von der Steinzeit bis heute*. Frankfurt a.M. 2001.

Hirschfelder, Gunther: Art. Gemüse. In: Wolfgang Jäger (Hg.): *Enzyklopädie der Neuzeit 4* (2006), Sp. 418-423.

Krug-Richter, Barbara und Clemens Zimmermann: Art. Ernährung. In: Wolfgang Jäger (Hg.): *Enzyklopädie der Neuzeit 3* (2006), Sp. 463-485.

Lebermann, Bruno: *Die pädagogischen Anschauungen Conrad Heresbachs*. Heidelberg 1906.

Lemmer, Manfred: Kommentar und Glossar zu „Kunstbuch von mancherley Essen“. In: Franz de Rontzier: *Kunstbuch (1598)*. ND Leipzig 1979.

Magyar, László András: Christliches Lebensideal und Lebensideal der Diätetik im 16. Jahrhundert. In: Albrecht Classen (Hg.): *Gutes Leben und guter Tod von der Spätantike bis zur Gegenwart. Ein philosophisch-ethischer Diskurs über die Jahrhunderte hinweg*. Berlin u.a. 2012, S. 297-307.

Pelzer-Reith, Birgit: Art. Besteck. In: Friedrich Jäger (Hg.): *Enzyklopädie der Neuzeit 2* (2005), Sp. 87-91.

- Philipp, Michael/ Stammen, Theo: Art. Fürstenspiegel. In: Gert Ueding (Hg.): Historisches Wörterbuch der Rhetorik 3 (1996), Sp. 495-507.
- Philipp, Michael: Konrad Heresbach. De educandis erudiendisque principum, 1592 (Textauswahl in dt. Übers. v. Bernd Herda und Armin Höfer, Einleitung v. Michael Philipp). In: Hans-Otto Mühleisen, Theo Stammen und Michael Philipp (Hg.): Fürstenspiegel der Frühen Neuzeit. Frankfurt a.M./ Leipzig 1997, S. 166-218.
- Roelen, Martin Wilhelm: Die Heresbach-Bibliothek in Wesel. In: Jutta Prieur (Hg.): Humanismus als Reform am Niederrhein. Konrad Heresbach 1496-1576, Bielefeld 1996, S. 97-129.
- Rotzoll, Maïke: Art. Humanismus, medizinischer. In: Wolfgang Jäger (Hg.): Enzyklopädie der Neuzeit 5 (2007), Sp. 695-701.
- Schulze, Christian: Celsus, Hildesheim u.a. 2001.
- Schütte, Ulrich: Landgebäude, Landleben und Landwirtschaft in den ‚Vier Büchern über die Landwirtschaft‘ von Konrad Heresbach (1570). In: Jutta Prieur (Hg.): Humanismus als Reform am Niederrhein. Konrad Heresbach 1496-1576, Bielefeld 1996, S. 68-78.
- Singer, Bruno: Die Fürstenspiegel in Deutschland im Zeitalter des Humanismus und der Reformation. München 1981.
- Szameitat, Martin: Konrad Heresbach. Ein niederrheinischer Humanist zwischen Politik und Gelehrsamkeit. Bonn 2010.
- Zirfas, Jörg: Die Zivilisierung des Körpers. Zur Benimmerziehung bei Erasmus von Rotterdam. In: Johannes Bilstein und Micha Brumlik (Hg.): Die Bildung des Körpers. Weinheim/ Basel 2013, S. 14-30.