

Om gezondheid, jeugdige kracht en schoonheid, in al de tijdperken des
menschelijken levens te behouden

Lichamelijheidsrepresentaties in Nederlandstalige negentiende-eeuwse etiquetteliteratuur

Bachelor Geschiedenis, Faculteit der Letteren, Radboud Universiteit

Herkansing

Ymte Groenveld, 1066289

Woordenaantal: 9993

Scriptiebegeleider: L.H.B. Nissen

15-03-2024

Inleiding

‘Aristoteles had groot gelijk, toen hij beweerde; Schoonheid is meer waard dan alle brieven van aanbeveling’.

Met deze stellingname zette de auteur van de Hollandsche Lelie in 1892 haar betoog voor schoonheid in. Dit betoog is representatief voor de algemene negentiende-eeuwse houding tegenover esthetiek in Nederland. De heersende maatschappelijke norm stelde dat schoonheid gekoesterd diende te worden vanuit oppervlakkige overwegingen. Negentiende-eeuwse etiquetteauteurs voegden hier een cruciale dimensie aan toe. De auteur van de Hollandsche Lelie insinueerde met deze uitspraak dat het vermogen om te imponeren en gunstig beoordeeld te worden eerder afhankelijk was van uiterlijk vertoon dan intrinsieke kwaliteiten. Het benadrukt de tendens van etiquette-auteurs om schoonheid te beschouwen als indicator van superioriteit of status. Aanvullend stelde de auteur dat fysieke schoonheid afhankelijk was van de verfijning van de geest en de ontwikkeling van het karakter. Hiermee wekt de auteur de suggestie dat de uiterlijke verschijning inherent verbonden was aan moraliteit. Een laatste noemenswaardig aspect in het schoonheidsbetoog van de Hollandsche Lelie is de accentuering van gezondheid. In de woorden van de auteur; 'een goede gezondheid een vereiste is voor ware schoonheid'. Dit betoog toont dus de onderlinge verbondenheid aan van verschillende lichamelijkeconcepten die in dit onderzoek centraal staan.

Etiquetteboeken als deze kenden tijdens de negentiende eeuw een enorme populariteit onder de geletterde Nederlandse populatie. De opkomst van etiquetteboeken werd veroorzaakt door en liep tegelijkertijd parallel aan sociale veranderingen die zich in negentiende-eeuws Nederland voltrokken. Onder de elite leidde dit tot een groeiende behoefte aan zelfregulering om zich aan te passen aan de dynamische samenleving. Auteurs speelden in op deze groeiende vraag door sociale normen en conventies te codificeren. De snel stijgende productie en distributie van etiquetteboeken hield eveneens verband met verschuivingen in de gevestigde sociale hiërarchieën. Aanvankelijk was de samenleving gestratificeerd in rigide standen waartussen sociale mobiliteit vrijwel onbestaande was. Met de komst van de Industriële Revolutie en de daarmee samenhangende economische vooruitgang ontstond een hoge middenklasse die beschikte over een rijkdom vergelijkbaar aan die van de aristocraten. De bourgeoisie streefde ernaar de levensstijl en sociale connecties van de elite na te bootsen. Etiquetteboeken waren hét hulpmiddel voor de bourgeoisie om het gedrag en de normen die inherent waren aan elitekringen te emuleren.

Etiquetteauteurs reageerden op de behoeften van zowel de aristocraten als de nieuwgevormde hoge middenklasse, terwijl ze tegelijkertijd op strategische wijze hun eigen opvattingen van een verfijnde en beschaafde samenleving verspreidden. Auteurs geloofden dat het naleven van bepaalde gedragsnormen en sociale conventies essentieel was voor de ontwikkeling van een wellevende gemeenschap. Bovendien werd nadruk gelegd op formaliteit en pleitten ze voor de naleving van decorum in sociale interacties. Deze principes werden door etiquette-auteurs beschouwd als de fundering van een ideale samenleving. Bijgevolg dienden etiquetteboeken vaak als kanaal voor maatschappijkritiek. Auteurs gebruikten hun

werk als platform om richtlijnen, zo niet strikte regels, vast te stellen gericht op het beteugelen van wat zij als onbeschaafd gedrag beschouwden.

De historiografie van etiquette en mentaliteiten vindt zijn oorsprong aan het begin van de jaren '60 van de vorige eeuw. Manieren werden vooral besproken in de context van 'problematisch gedrag' onder de lagere klassen of jongeren. Vanaf de jaren '70 worden manieren beschouwd als een intrinsiek onderdeel van cultuur. Historici stelden dat individuen, tijdens hun opvoeding en binnen de relaties waarin zij zich bevinden, zich afstemden op de overheersende gedragsregels van hun samenleving. Ze kwamen tot de conclusie dat in elke samenleving een systeem van gedragsregels de bestaande sociale hiërarchie en machtsverhoudingen weerspiegelt en versterkt.

Deze stroming binnen de historiografie is sterk beïnvloed door socioloog Norbert Elias' *The Civilising Process*, een diepgaand onderzoek naar de Europese manierenliteratuur van de vijftiende tot de negentiende eeuw. Normen met betrekking tot de fundamentele menselijke functies, waaronder geweld, seksueel gedrag, tafelmanieren en lichaamsfuncties, werden volgens Elias vanaf de Renaissance getransformeerd door toenemende drempels van schaamte en afkeer. Hoewel oorspronkelijk gecentreerd rondom hofcultuur, verplaatste etiquette zich geleidelijk naar bredere kringen. Elias benoemt het *shaming process*, waarin ondergeschikten angst hadden voor hun sociale superieuren en voor het overschrijden van de sociale norm. Socioloog Cas Wouters, in zijn analyse van Elias' hypothese, voerde aan dat dit een natuurlijke vorm van zelfbeheersing tot stand bracht. De geïnternaliseerde 'zelfbeheersing', opgelegd door steeds complexere netwerken van sociale verbindingen, ontwikkelde 'psychologische' zelfpercepties. Dit, concludeerde Elias, kan gezien worden als het civilisatieproces: vrees voor sociale repercussies en de daarmee gepaard gaande zelfregulatie waren de drijvende kracht achter de opkomst van gedragsnormen.

In de jaren tachtig en negentig leidde de hypothese van Elias tot een hele reeks onderzoeken naar negentiende-eeuwse etiquetteboeken. Een invloedrijk werk binnen deze stroming is *Propriety and Position: A Study of Victorian Manners*, een onderzoek naar de vormgeving van Victoriaanse etiquetteliteratuur, geschreven door historicus Michael Curtin. Hij beargumenteert dat de impact van etiquette verder reikt dan het beïnvloeden van maatschappelijke attitudes en nauw verweven is met normatief gedrag en dagelijkse rituelen. Curtin benadrukte tevens de gendergebonden en klassenonderscheidende aspecten van etiquette. Zo wijst Curtin op de groeiende interdependentie van de bourgeoisie en aristocratie, doordat etiquette bewust ingezet werd als machtsmiddel. Daarnaast benadrukt hij het vermogen van etiquettevoorschriften om bestaande genderrollen in stand te houden.

Hoewel het werk van historici Kathleen Ashley en Robert L.A. Clark een andere tijdsperiode betreft, is het toch relevant om hun bevindingen te benoemen. *Medieval Conduct*, een onderzoek naar diverse interpretaties van middeleeuwse gedrags- en beleefdheidsboeken uit verschillende West-Europese landen, voegt namelijk nuance toe aan Curtin's stellingname. Hoewel zij erkennen dat etiquette een

essentiële rol speelt in de vorming van normatief gedrag, wijzen ze ook op de reële spanningen tussen het voorgeschreven ideaal en de praktijk in de middeleeuwse maatschappij. Ashley en Clark beweren dat deze hypothese van toepassing is op alle tijdperken en culturen.

Onlangs is er een heropleving geweest in de belangstelling voor etiquetteboeken onder historici. Het recente werk van historicus Annick Paternoster, *Historical Etiquette*, belicht baanbrekende concepten rond de constructie van negentiende-eeuwse etiquetteboeken in westerse culturen. Vooral interessant zijn de inzichten die geboden worden betreffende etiquetteblunders en waardeoordelen. Paternoster benadrukt de angst die gepaard gaat met toetreding tot de sociëteit en het behoud van status. Tevens verdiept Paternoster zich in de ‘donkere’ kant van etiquette, oftewel de bewuste positieve en negatieve connotaties die verbonden worden aan gedrag. Zowel de dichotomie tussen gepast en deviant, als de waardeoordelen die etiquette met zich meedragen, zoals aangekaart door Paternoster, staan centraal in dit onderzoek.

Onderzoek naar negentiende-eeuwse Nederlandse etiquetteliteratuur is tot op heden enkel ondernomen door historicus Maria van Tilburg. Zij onderzoekt in *Hoe hoorde het?* de gedragsregels rondom seksualiteit en partnerkeuze. Zij concludeert dat etiquetteregels bijdragen aan het in standhouden van het onderscheid in mannelijke- en vrouwelijke sferen. Van Tilburg draagt hiermee bij aan de historiografie van etiquette door een gelaagd inzicht te bieden in de dynamieken van gender-gerelateerde verwachtingen. Ze benadrukt bovendien de complexe interacties en contrasten tussen mannelijkheids- en vrouwelijkheidsidealen, wat een meer genuanceerd begrip van etiquettepraktijken mogelijk maakt.

Ondanks de prominente aanwezigheid van het onderwerp, heeft historisch onderzoek vaak nagelaten diepgaand aandacht te besteden aan de rol van lichamelijke binnen etiquetteboeken. Immers, analoog aan ‘manieren’ werd ook lichamelijke onderworpen aan richtlijnen. Dit onderzoek neemt de lichamelijke benadering over die is geïntroduceerd door historicus Roy Porter, waarbij hij het lichaam niet langer beschouwt als een statische biologische entiteit, maar als een historische en culturele variabele. Dit perspectief werd mede gevormd door de invloeden van de *cultural* en *linguistic turn*. De focus verschoof van structuren en politieke ontwikkelingen naar het begrijpen van betekenissen en ideeën in het dagelijks leven. Historici binnen de *linguistic turn* stelden bovendien dat deze betekenissen worden gevormd door taal. Resultierend werden historici aangetrokken tot het onderzoeken van representaties van het lichaam in plaats van de fysiologische functies ervan.

Dit onderzoek heeft als doel de constructie van lichaamsetiquette en zijn veelzijdige functies te onderzoeken, zoals verwoord door de afbakening van de volgende onderzoeksvraag; ‘Op welke wijze construeerden auteurs van etiquetteboeken noties van schoonheid en gezondheid in negentiende-eeuws Nederland?’ Het concept van lichaamsetiquette is op ingewikkelde wijze verweven met twee fundamentele principes: schoonheid en gezondheid. Om de vormgeving van lichaamsetiquette te begrijpen, is een uitgebreide analyse van deze concepten noodzakelijk.

In het eerste hoofdstuk wordt aandacht besteed aan de conceptualisering van schoonheid aan de hand van de deelvraag; ‘Op welke wijze werd het concept van schoonheid gedefinieerd in Nederlandstalige etiquetteboeken van de negentiende eeuw aan de hand van cosmetica?’ Het negentiende-eeuwse cosmeticadiscours functioneerde als een lens waardoor etiquette-auteurs maatschappelijke waarden, gendernormen en - bovendien - gezondheidsidealen overbrachten. Het dient als een voorbeeld van de veelzijdige functies van schoonheidsconstructies bij het vormgeven van individueel gedrag, sociale interacties en culturele identiteiten. De tweede deelvraag gaat verder dan louter esthetiek en verdiept zich in de nadruk die negentiende-eeuwse auteurs legden op hygiënepraktijken ter bevordering van de gezondheid. De hygiënepraktijken rond het gebruik van water fungeren als een tastbare manifestatie van de inspanningen van etiquette-auteurs om de gezondheid en het welzijn te bevorderen. Ten slotte bespreekt het derde hoofdstuk de implementatie van medische kennis in de dagelijkse praktijk. Dit werpt licht op de veelzijdige aard van schoonheid en gezondheid, waarbij de wisselwerking tussen culturele normen, medische kennis en percepties van fysiek welzijn wordt benadrukt.

Aangezien het bronnencorpus volledig bestaat uit etiquetteboeken, is een nauwgezette overweging van hun betrouwbaarheid en authenticiteit essentieel. Etiquetteboeken zijn om verschillende redenen waardevolle bronnen voor het begrijpen van maatschappelijke dynamieken en culturele normen. Allereerst belichten ze de methoden en strategieën ingezet door auteurs om maatschappelijke attitudes vorm te geven en te reguleren. Deze teksten bieden gedetailleerd inzicht in de technieken die werden gebruikt om specifieke normen en standaarden binnen de samenleving te handhaven. Daarnaast fungeren etiquetteboeken als vensters naar de sociale structuur van hun respectievelijke tijdsperioden en illustreren evolverende culturele paradigma's. Door deze teksten te analyseren kunnen onderzoekers een diepere waardering ontwikkelen voor de normen, waarden en verwachtingen die bepaalde historische contexten hebben gedefinieerd. Bovendien onderstreept de wijdverbreide populariteit van de etiquetteboeken hun didactische functie en weerspiegelt ze de gretigheid van lezers om geïnstrueerd te worden over correct gedrag.

Bij het gebruik van etiquetteboeken als historische bronnen moet met verschillende overwegingen rekening gehouden worden. Deze teksten zijn voornamelijk geschreven voor en door bevoorrechte leden van de samenleving en weerspiegelen hun interesses, perspectieven en zorgen, waarbij ze vaak voorbijgingen aan de ervaringen van gemarginaliseerde- en minderheidsgroepen. Daarnaast richtten etiquetteboeken zich voornamelijk op sociale normen, manieren en gedragscodes binnen specifieke culturele contexten. Hoewel waardevolle inzichten geboden worden in sociale gewoonten en gedragsverwachtingen, zijn etiquetteboeken geen uitputtende weerspiegeling van de historische realiteit. Bovendien vormt het kwantificeren van hun werkelijke impact op de samenleving een uitdaging wegens het beperkte bronmateriaal met betrekking tot distributie en lezerspubliek. Niettemin duidt het bestaan

van talrijke edities en vertalingen op een aanzienlijke adoptie ervan. Deze kanttekeningen doen echter niet af aan de intrinsieke waarde van deze bronnen. Het is weliswaar cruciaal om ze te benaderen met het bewustzijn hun mogelijke vooringenomenheid.

Daarnaast is het cruciaal om rekening te houden met de achtergronden van de auteurs van etiquetteliteratuur. In de negentiende eeuw was er een opmerkelijke verschuiving van mannelijk naar overwegend vrouwelijk auteurschap. Deze trend lijkt zich echter niet uit te strekken tot lichaamsetiquette. De aanhoudende dominantie van mannelijke auteurs op dit gebied kan worden toegeschreven aan diepgewortelde gendernormen, maatschappelijke verwachtingen en percepties van autoriteit rond discussies over lichamelijkeheid. Deze onderwerpen waren verweven met bredere culturele idealen van vrouwelijkheid en mannelijkheid, sterk beïnvloed door patriarchale normen. Bovendien bestaat er onduidelijkheid over de sociale achtergronden van etiquetteauteurs. Hoewel sommige auteurs een elitestatus claimden, is het onzeker of dit werkelijk het geval was. Historicus Curtin betoogde dat de meeste auteurs 'scherpzinnige buitenstaanders' uit de middenklasse waren die het gedrag van de elite documenteerden. Paternoster stelde daarentegen dat, vanwege het exclusieve karakter van de elite, het bereiken van een nauwkeurige en alomvattende weergave van hun idealen door een buitenstaander lastig, zo niet onwaarschijnlijk, zou zijn geweest. Dit debat is echter minder relevant voor lichaamsetiquette, vanwege de groeiende focus op het populariseren van medische kennis. Auteurs van lichaamsetiquette waren doorgaans opgeleid in geneeskunde of deskundigen op het gebied van gezondheidszorg.

De sleutelwerken van dit onderzoek zijn *De Kunst om Schoonheid, Jeugdige Kracht en Schoonheid te behouden* geschreven in 1804 door Gottfried Immanuel Wenzel (1754-1809) en *De Menselijke Schoonheid* geschreven door Auguste Debay (1802-1890) in 1846. Wenzel, een Duits filosoof beïnvloed door het Kantianisme en de Josephiniaanse Verlichting, had tot doel Verlichtingsidealisme te populariseren en geloofde in een harmonieuze samenleving geregeerd door universele gedragsregels. Wenzels werk biedt een alomvattend inzicht in de heersende normen en verwachtingen met betrekking tot lichaamsgedrag, verzorging en fysieke verschijning in de negentiende eeuw. Door zijn begeleiding op het gebied van correct lichamelijke gedrag en uiterlijk werpt Wenzel indirect licht op maatschappelijke normen, verwachtingen en ambities met betrekking tot lichamelijkeheid en esthetiek. Debay, een Frans arts en schrijver, produceerde vanaf 1840 talloze invloedrijke werken over hygiëne en levensstijl, die de publieke perceptie van gezondheid en seksualiteit aanzienlijk vormden. Zijn moderne opvattingen en praktische benadering van medische kennis had een diepgaande impact op zijn publiek, wat de toepasbaarheid van zijn geschriften illustreert die verder gaan dan medische concepten.

Het verdere bronnencorpus dient ter onderbouwing van de analyse, maar draagt bovendien bij aan de nuancering ervan. Het onderstreept de afwezigheid van een consensus onder etiquetteauteurs. Een kanttekening over het geselecteerde bronmateriaal betreft de oorspronkelijke afkomst van deze werken.

Beide sleutelwerken en een aanzienlijk gedeelte van de overige etiquetteboeken zijn vertalingen uit het Engels, Frans en Duits. Auteurschap van etiquetteboeken in Nederland begon pas vanaf de tweede helft van de negentiende eeuw en bleef gelimiteerd. Ik heb deze toch doelbewust geïncorporeerd in mijn onderzoek, wegens de aanzienlijke populariteit van deze werken onder de Nederlandse bevolking. Deze werken vonden, aangegeven door het aanzienlijk volume aan vertalingen en drukken, gretig aftrek onder de Nederlandse welgestelde bevolking. Dit suggereert een substantiële acceptatie en impact van de voorgestelde idealen binnen de samenleving, wat de opname ervan in deze studie rechtvaardigt.

De inhoud van de geselecteerde etiquetteboeken ondergaat een grondige analyse, gericht op het begrijpen van de lichamelijkeconstructies die in de tekst zijn ingebed. De overkoepelende analyse richt zich op de manier waarop auteurs taal inzetten om waardeoordelen rond constructies van lichamelijke te versterken. Bovendien heeft het onderzoek van de tekst tot doel te onderzoeken hoe auteurs morele connotaties van lichaamsconstructies gebruiken om hun eigen agenda's en idealen te bevorderen. De nadruk wordt gelegd op de totstandkoming van de dualiteit tussen acceptabel en afwijkend lichamelijk gedrag. Hierbij wordt verduidelijkt op welke wijze maatschappelijke normen en verwachtingen met betrekking tot fysiek gedrag werden afgebakend en versterkt door middel van taal en morele kaders binnen de etiquetteliteratuur.

Hoofdstuk 1: Het schoonheidsdiscours

'Er zijn weinige mensen, die niet den wensch in hun binnenste koesteren en levendig houden, om voor schoon gehouden te worden'.

Auteurs van etiquetteboeken speelden een belangrijke rol bij het verspreiden, bevestigen en/of uitdagen van maatschappelijke constructies van schoonheid. Dit hoofdstuk beoogt de diverse conceptualisering

van schoonheid in de negentiende eeuw te onderzoeken waarbij de nadruk wordt gelegd op de centrale rol van morele connotaties in de definitie ervan. De perspectieven op schoonheid en de operationalisering van dit concept in de samenleving worden geïllustreerd aan de hand van een gerichte casestudy over cosmeticapraktijken.

Historici hebben beargumenteerd dat lichaamsetiquette, analoog aan sociale etiquette, intentioneel de lagere klassen onderschikte als strategie om de superioriteit van de elite te versterken. Historicus Terry Eagleton suggereert dat het concept van schoonheid niet slechts een abstracte of objectieve notie is, maar dat het intrinsiek verbonden is aan machtsdynamieken en controle binnen de samenleving. In deze context kan schoonheid gezien worden als een middel om politieke hegemonie in stand te houden en versterken. Bijgevolg functioneerde lichaamsetiquette niet uitsluitend ter bevordering van oppervlakkige schoonheidsidealen, maar diende tevens als een mechanisme voor het handhaven van sociale hiërarchieën. Paternoster poneerde dat lichaamsetiquette-auteurs, die vaak behoorden tot de eliteklassen of streefden naar het verkrijgen van deze status, de privileges en prestige van hun sociale klasse trachtten te behouden door consequent het klassenonderscheid te beklemtonen. Lichaamsetiquette communiceerde de noodzaak voor het naleven van schoonheidsvoorschriften ten behoeve van sociale acceptatie en/of -mobiliteit, waardoor de lagere klassen feitelijk werden gemarginaliseerd.

Een representatief voorbeeld van schoonheid als statussymbool was het streven naar een egale, bleke huid. Hiermee toonden vrouwen van stand aan dat zij zich niet hoefden te verlagen tot fysieke arbeid en blootstelling aan de elementen. Sterker nog, vrouwen hielden zich bezig met actieve praktijken om hun huid te verbleken, waaronder het gebruik van artificiële middelen zoals blanketsel. Deze praktijken waren volgens historici onmiskenbare indicatoren van sociale klassen en raciale scheidslijnen. Het ideaal van *whiteness* werd geassocieerd met raciale superioriteit, vermits een bleke huid een symbool was voor verfijning en beschaafdheid. Auteurs benutten volgens historici doelbewust wetenschappelijke bevindingen om een verband te leggen tussen fysieke verschijning en intellectuele, morele en sociale kenmerken om raciale uitbuiting te rechtvaardigen.

Desalniettemin hebben niet alle auteurs gevestigde conservatieve ideologieën en sociale hiërarchieën openlijk bestendigd, althans niet uitdrukkelijk. Het merendeel van lichaamsetiquette-auteurs waren doorgaans filosofen of academici, vaak met een achtergrond in de geneeskunde. Deze achtergrond verklaard wellicht de overwegend analytische en pragmatische benadering lichaamsetiquette en schoonheid. Het voornaamste doel van de auteurs was het uiteenzetten en aanbevelen van gepast gedrag dat de sociale harmonie en het individuele welzijn zou bevorderen.

Wenzel en Debay boden beiden intrigerende perspectieven die afweken van de conventionele notie van schoonheid. Wenzel verklaarde dat de essentie van schoonheid wezenlijk in de natuur ligt opgesloten en door de orde, overeenstemming en evenredigheid van alle delen wordt voortgebracht. Debay omarmde

eveneens een rationele kijk op schoonheid en definieerde deze dienovereenkomstig als het evenwicht tussen de verschillende lichaamsvormen en -functies. Hij suggereerde dat schoonheid een complex samenspel is van fysiologische, omgevings- en zelfs psychologische elementen. In wezen introduceerden Wenzel en Debay een egalitair concept van schoonheid. Ze stelden dat schoonheid door iedereen, ongeacht sociale status of achtergrond, begrepen en gewaardeerd kon worden door de toepassing van wetenschappelijke principes. Dit perspectief daagde diepgewortelde opvattingen over esthetiek uit als het exclusieve domein van de elite.

Desondanks bleef literatuur over lichaamsetiquette gereserveerd voor een bevoorrecht publiek, hetgeen de dichotomie tussen de elite en de lagere klassen weldegelijk leek te versterken. Wenzel en Debay bevestigden hun autoriteit als academici door uitsluitend formeel en deskundig taalgebruik toe te passen. Daarnaast verwezen Wenzel en Debay, in een poging de inhoud toegankelijker te maken, regelmatig naar elite-gebruiken. Dit benadrukt evenzeer dat deze voorschriften bedoeld waren voor individuen die ofwel binnen geprivilegieerde sociale sferen circuleerden, of het vermogen bezaten om bepaalde sociale signalen te begrijpen. De marginalisering van de lagere klassen was echter een veelzijdig, complex fenomeen, geworteld in bredere socio-economische en culturele dynamieken van de negentiende eeuw. Daarom zal etiquetteliteratuur maar tot op bepaalde hoogte invloed hebben uitgeoefend op de bestendiging van de diepgewortelde hiërarchieën.

Lichaamsetiquette werd door auteurs ingezet om gedrag te reguleren, waarbij aanvaardbaar en afwijkend gedrag duidelijk werd afgebakend. Geïnspireerd door de esthetische filosofie, afkomstig uit de Verlichte achttiende eeuw, verweefden Wenzel en Debay op strategische wijze noties van ethiek en schoonheid. Binnen de esthetische filosofie was de voornaamste aanname dat het uiterlijk innerlijke deugd weerspiegelde. Dit perspectief suggereert dat innerlijke harmonie en integriteit zich manifesteren in schoonheid. Deze conceptie ontspringt aan het geloof in een intrinsieke verbinding tussen de materiële en spirituele dimensies van het menselijk bestaan. Voorstanders van deze filosofie beweerden dat de wijze waarop individuen zichzelf aan de wereld presenteren onderliggende aspecten van hun karakter kan onthullen.

Wenzel werkte dit verder uit door 'innerlijke schoonheid' systematisch te poneren als een essentiële voorwaarde voor 'uiterlijke schoonheid'. In zijn werk bestond innerlijke schoonheid uit twee elementen; emoties en gedrag. Wenzels uitspraak over het verband tussen emoties en uiterlijke schoonheid weerspiegelt een algemeen geloof in de relatie tussen gemoedstoestanden en de al lang bestaande overtuiging dat emoties een diepgaande invloed uitoefenen op de menselijke fysiologie en -expressie. Zijn observatie sluit aan bij de bredere culturele opvatting over de verbinding tussen lichaam en geest. Emoties beïnvloeden niet uitsluitend het psychologische welzijn, maar evenzeer de fysieke gezondheid en het uiterlijk. Volgens Wenzel werd aangenomen dat negatieve emoties zoals jaloezie

fysiologische veranderingen in het lichaam veroorzaakten, die tot uiting konden komen in gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal.

De onderlinge verbondenheid tussen gedrag en voorkomen toont daarbij de holistische aard aan van schoonheid. Door de onderlinge verbondenheid te erkennen, onderstreept Wenzel het belang van het cultiveren van positieve karaktereigenschappen en ethisch gedrag als essentiële componenten van persoonlijke aantrekkelijkheid en charme. Hij opperde dat bepaalde gewoonten die als sociaal onaanvaardbaar geacht worden, zoals zwaar drinken of masturberen, zou kunnen leiden tot het verval van schoonheid. Alcoholisme en seksuele genotzucht werden algemeen beschouwd als ernstige ziektes die een aanzienlijke bedreiging vormden voor zowel het fysieke als spirituele welzijn. In de negentiende eeuw, waar formele moraliteitsidealen de boventoon voerden, werd losbandige levenswijzen gezien als ernstige zonden die indruisten tegen sociale normen. Het idee dat deze gewoonten iemands lichaam langzaam zouden aantasten, hen van hun jeugdigheid zouden beroven, reflecteert de opvattingen van Wenzel over de gevolgen van ondeugd en toegeeflijkheid.

Echter onthult de analyse van Wenzels gedachtegoed dat hij aanvullende doelstellingen voor ogen had. Hij benadrukte consequent het belang van het naleven van conventionele rollen. Daarmee uitte hij zijn geloof in het bevorderen van sociale cohesie en beschaafdheid. Van de maatschappelijke nadruk op esthetiek maakte hij doordacht gebruik om deviant gedrag te ontmoedigen. Tegelijkertijd benoemde hij de correlatie tussen conformiteit, schoonheid en sociale acceptatie, waardoor een vorm van sociale controle werd gefaciliteerd. Degenen die zich aan maatschappelijke verwachtingen hielden werden beloond met erkenning, terwijl afwijkingen tot marginalisatie konden leiden. In wezen is strategie van Wenzel gericht op het bestendigmaken van zijn visie van een ideale samenleving, gekenmerkt door overeenstemming.

De wijze waarop auteurs cosmetica benaderden reflecteert de complexe wisselwerking tussen moraliteit en maatschappelijke normen. Het door Wenzel beschreven schoonheidsideaal kwam voort uit een verlangen naar eenvoud, ingetogenheid en natuurlijkheid, hetgeen in schril contrast stond met de overdreven pracht en praal die voorheen geassocieerd werden met de elite. Achttiende-eeuwse praktijken om de schoonheid te preservareren en versterken, waaronder het overdadig gebruik van cosmetica, werden zwaar afgekeurd. Volgens historici zijn er verschillende samenhangende verklaringen voor de bekritiserings van cosmeticagebruik. Tijdens de Verlichting vond in Europa een diepgaande verschuiving plaats in het filosofische en intellectuele denken. Verlichtingsdenkers verdedigden de rede en het zelfbeschikkingsrecht, waarmee traditionele overtuigingen en praktijken werden uitgedaagd. Een aspect van dit gedachtegoed had betrekking op opvattingen over schoonheid en moraliteit. Filosofen als Rousseau, Hume en Kant, die als belangrijke inspiratiebronnen fungeerden voor etiquetteauteurs, onderzochten de aard van schoonheid en de relatie met morele deugd. Ware schoonheid schuldte volgens hen in karaktereigenschappen en authenticiteit en kon derhalve niet worden bewerkstelligd doormiddel

van kunstmatige middelen. In etiquetteliteratuur werd dit hervormd tot het naturalistische discours. Auteurs wezen op de immoraliteit van cosmeticagebruik, dat enkel ware schoonheid kon maskeren of vervormen. Hiermee werden conventionele opvattingen over schoonheid uitgedaagd om plaats te maken voor een alternatief begrip van esthetiek.

Aansluitend lieten auteurs zich beïnvloeden door het fysiologisch gedachtegoed. De kritiek op cosmetica kwam voort uit de overtuiging dat het gebruik van onnatuurlijke middelen het ware karakter of bedoelingen van een individu kon verhullen. Voorstanders van de fysiologische beweging benadrukten het belang van het begrijpen van menselijk gedrag door middel van observatie. Ze geloofden dat externe factoren, waaronder voorkomen en lichamelijke gebaren, inzicht konden verschaffen in de innerlijke gedachten en emoties van een individu. Vanuit dit perspectief werd cosmetica gezien als een vorm van bedrog die echte uitingen van persoonlijkheid en emotie verdoezelden. In een samenleving waar transparantie en authenticiteit in menselijke interacties gewaardeerd werden, was het idee gemanipuleerd te worden verontrustend. Vooral voor mannen, die een overheersende invloed hadden op de constructie van lichaamsetiquette, was dit een gegronde bron van bezorgdheid. Vrouwen konden cosmetica inzetten om hun ware leeftijd, gezondheidstoestand of morele karakter te verbergen. Daarnaast werd – overmatig – gebruik van cosmetica vaak geassocieerd met immoraliteit of promiscuïteit. Zodoende maakten auteurs in hun werken expliciet onderscheid tussen twee vrouwelijke archetypen; de ‘goede vrouw’, gekenmerkt door authentieke schoonheid en de ‘slechte vrouw’, geassocieerd met een geaffecteerd voorkomen.

Etiquetteauteurs onderbouwden hun weerstand tegen het gebruik van cosmetica niet alleen vanuit morele gezichtspunten, maar wezen ook op de potentiële negatieve impact ervan op het uiterlijk. Het heersende sentiment was dat cosmetica mogelijk de algehele gezondheid zou ondermijnen, hetgeen uitvoerig betoogd door Wenzel. De belangrijkste zorg van Wenzel was de schadelijke impact op de huid en het gezichtsuiserlijk. Hij stelde langdurig gebruik van cosmetica, met name producten zoals gezichtspoeders en verf, leidde tot huidbeschadiging, vroegtijdige veroudering en het verlies van de natuurlijke teint. Hij waarschuwde bovenal voor de gezondheidsrisico's die gepaard gingen met het gebruik van bepaalde ingrediënten in schoonheidsproducten. Cosmetica bevatte stoffen zoals lood, arseen en kwik, waarvan werd aangenomen dat ze bij regelmatig gebruik schadelijk waren voor het lichaam. De iteratieve gezondheidseffecten zoals hoofdpijn en bloeduitstortingen tot ernstiger aandoeningen zoals vergiftiging en orgaanschade werden door Wenzel uitgebreid beschreven.

Daargelaten ondersteunden bepaalde auteurs toch het – weliswaar beperk – gebruik van schoonheidsproducten en boden richtlijnen voor remedies zoals, pommades, schoonheidswaters en blanketsels. Deze werken, vaak gericht op vrouwen uit de aristocratie, gingen in tegen de overtuigingen van auteurs als Wenzel. Opvallenderwijs werden dergelijke werken tot ver in de negentiende eeuw

geproduceerd en vergaarden aanzienlijke populariteit. Vanwege de beperkte informatie betreffende deze auteurs, kunnen geen definitieve conclusies worden getrokken over de redenering achter hun tolerante houding jegens cosmetica. Historici hebben dit fenomeen echter geprobeerd te verklaren vanuit een genderperspectief. Naar negentiende-eeuwse maatschappelijke normen was de voornaamste eigenschap van een vrouw haar schoonheid. Mannen hadden de neiging om buitensporige preoccupatie met het uiterlijk als ijdelheid te bestempelen, tegelijkertijd koesterden ze minachting voor wat de samenleving beschouwde als onooglijk. Van vrouwen werd verwacht begerlijk te zijn. Het gebruik van cosmetica was voor sommigen een beter alternatief dan een vrouw die hare charmes zou verwaarlozen of die geen pogingen ondernam om het gebrek in de eerste plaats te verhullen.

Daarnaast werd schoonheid door deze auteurs ingezet als instrument om traditionele genderrollen te versterken. Beïnvloed door mannelijke angst voor de opkomst van de *new woman*, trachtten auteurs het gedrag van de vrouw vorm te geven en te reguleren. De nadruk op schoonheid als een wenselijke eigenschap versterkte het idee dat de voornaamste waarde van een vrouw in haar uiterlijk lag, en dat afwijkingen in gedrag haar fysieke aantrekkelijkheid in de weg zouden kunnen staan. Door schoonheid te associëren met deugd, voorkwamen auteurs dat vrouwen deviant gedrag vertoonden, waardoor het ideaal van de deugdzame, toegewijde en gehoorzame vrouw werd gepromoot.

Uit deze analyse kunnen verschillende conclusies worden getrokken. Ten eerste functioneerde lichaamsetiquette als een mechanisme voor het bestendigen van sociale hiërarchieën en machtsdynamieken, zij het in verschillende mate. Lichaamsetiquette omarmde steeds meer en wetenschappelijk paradigma, beïnvloed door de principes van de Verlichting, in hun visie van schoonheid zo blijkt uit de analyse van Wenzel en Debay. Daarnaast was lichaamsetiquette gericht op het reguleren van gedrag. Auteurs verbonden esthetiek opzettelijk aan moraliteit, waarbij ze het maatschappelijke belang van schoonheidsnormen erkenden. Door te benadrukken dat aangetaste schoonheid de consequentie was van het afwijken van de gestelde norm, bekrachtigden auteurs hun eigen idealen. Het cosmetica-discours is een treffende illustratie van deze onderneming. Alles wat kunstmatig was, werd verworpen ten gunste van het natuurlijke, omdat auteurs vreesden dat cosmetica hun idealen van harmonie, authenticiteit en conformiteit zou ondermijnen.

Hoofdstuk 2: Het hygiënediscours

‘Men zorge voor zijne gezondheid, en men zorgt dan tevens voor zijne schoonheid,’

Vanaf het begin van de negentiende eeuw stelden auteurs dat ware schoonheid verder reikte dan louter fysiek uiterlijk of manipulatie van het gelaat door middel van cosmetica. De consensus was dat het bereiken van schoonheid niet mogelijk was zonder juiste aandacht voor de lichamelijke constitutie. Dit hoofdstuk onderzoekt de convergentie van het schoonheidsconcept met de evoluerende

gezondheidsideologie. Binnen de etiquetteliteratuur was er een opmerkelijk transitie van het idealiseren van schoonheid naar het prioriteit stellen van lichamelijk welzijn. Deze overgang wordt geïllustreerd aan de hand van hygiënevoorschriften over water.

Negentiende-eeuwse etiquetteliteratuur werd gekenmerkt door de overtuiging dat schoonheid en gezondheid onlosmakelijk verbonden waren. Betsy Perk, pionierster van de vrouwenbeweging, benadrukte het lichaam als de tempel van de geest. Hiermee werd de noodzaak geaccentueerd om gezondheidszorg te begunstigen als integraal onderdeel van uiterlijke verzorging. Gezondheid werd gesegmenteerd in twee belangrijke componenten: lichamelijke- en morele gezondheid. Deze indeling loopt parallel met de benadering waarbij auteurs onderscheid maakten tussen innerlijke en uiterlijke schoonheid. Deze dichotomie werd door Wenzel bijzonder verwoord. Hij wees op reinheid en de zuiverheid der vochten als grondbeginselen voor gezondheid. Reinheid benadrukte het belang van persoonlijke hygiëne en netheid als fundamentele kenmerken van een deugdzaam, beschaafd individu. Auteurs bekrachtigden het geloof dat een zuiver lichaam samenhang met morele zindelijkheid. Het verwaarlozen van het lichaam gepaard zou gaan met het veronachtzamen van hooggewaardeerde morele waarden. Wenzel accentueerde dit door gevallen te illustreren waarin de afwezigheid van discipline en verantwoordelijkheid zich manifesteerde als gevolg van slechte hygiënepraktijken. Deze deugden duiden op de naleving van conventionele normen.

Diepgeworteld binnen deze overtuiging lag maatschappijkritiek. Door gedragscodes op te nemen in hun geschriften, boden auteurs oplossingen voor het navigeren door de uitdagingen van de hedendaagse samenleving. Het naleven van strikte zeden was volgens hen essentieel voor het preserveren van de maatschappelijke harmonie. Wenzel scheen opmerkelijke veranderingen in de vitaliteit van individuen waar te nemen, die hij voornamelijk toeschreef aan maatschappelijke ontwikkelingen. De samenleving bombardeerde haar bevolking met excessieve prikkels, betoogde Wenzel. Er heerste een gebrek aan eenvoud en mensen bezweken voor de aantrekkingskracht van vergankelijk genot, ook wel 'morele uitpattingen' genoemd.

Bovendien, als gevolg van voortdurende immoraliteit en buitensporigheid, bezat de bevolking te tere en verfijnde constituties, hetgeen hen vatbaar maakten voor schadelijke invloeden en ziekten, zo beweerde Duits geneeskundige P.K. Hartman ter aanvulling. Zulke abnormaliteiten die, tot groot ontzag van de schrijvers, getolereerd werden hadden een negatieve impact op de duurzame balans van het lichaam. Hoewel schrijvers het vanzelfsprekend vonden dat dergelijke schadelijke invloeden aan de samenleving onttrokken moesten worden, betoogden zij dat dit niet afdoende was om het probleem op te lossen. De crux was om alle aanlokselen van wellust te vermijden; anders nam het risico op vroegtijdig sterfte of verlies van schoonheid en jeugdigheid exponentieel toe. In zijn conclusie impliceerde Wenzel dat het cultiveren van innerlijke zuiverheid kon bijdragen aan het herstellen van vitaliteit.

Volgens Wenzel werd gezondheid evenzeer benadeeld door ‘morele zelfbesmetting’. Dit suggereert dat de omgeving, sociale interacties, levensstijl en andere externe factoren van invloed konden zijn op iemands fysieke gezondheid en morele integriteit. Wenzel verklaarde dat systematische blootstelling aan negatieve invloeden en immoreel gedrag, kon leiden tot een ‘wegkwijnend lichaam en/of een afbrokkelende geest’. Het idee van morele zelfbesmetting werd volgens historici door auteurs intentioneel en tactisch ingezet om bepaalde groepen te stigmatiseren. Zij veronderstelden dat omgang met mensen die als ‘on gezond’ werden beschouwd, waaronder de armen of mensen met een fysieke afwijking, kon leiden tot ‘besmetting’ en het oplopen van ziekten. Het idee van morele zelfbesmetting droeg op deze wijze bij aan sociale segregatie en de instandhouding van rigide machtsdynamieken. Opvallenderwijs zag Wenzel zelf ervan af immoraliteit of deviantie toe te schrijven aan specifieke groeperingen.

Gezondheid vond tevens haar grondslag in de wetenschap, zoals Wenzel door ‘zuiverheid der vochten’ verwoordde. De wetenschappelijke invloed heeft de benadering en de constructie van schoonheid in de negentiende eeuw drastisch veranderd, zoals benadrukt door historicus Hoffman-Reyes. Schoonheid werd in toenemende mate vanuit een medische lens bekeken, waardoor het discours rondom fysieke verschijning werd geherformuleerd. Schoonheid werd in toenemende mate beschouwd als de ‘harmonie tussen de fysieke en psychologische delen van het menselijk lichaam’, een toestand die enkel haalbaar was als beide aspecten zich in een ‘normale’ toestand bevonden.

De nadruk op zuiverheid reikte verder dan louter cosmetische zorgen. Wenzel en Debay benadrukten de intrinsieke verbinding tussen de constitutie en hygiëne. Sterker nog, een zucht naar verfraaiing, zonder stil te staan bij het cruciale belang van het behouden van fysiek welzijn, zal het lichaam in feite misvormen. Tegen het einde van de achttiende eeuw ontstond onder de elite een toenemende bezorgdheid over ziekten, ingegeven door terugkerende cholera-epidemieën en algemene slechte sanitaire omstandigheden. De geletterde bevolking zocht naar manieren om zichzelf te onderwijzen in de gezondheidsleer. Wenzels werk is een exceptioneel voorbeeld van de laatste, en nogal opmerkelijke, functie van lichaamsetiquette, namelijk het populariseren van gezondheidskundige kennis. Dit suggereert een vermeldenswaardige evolutie in de maatschappelijke houding ten opzichte van fysiek welzijn. Hoewel schoonheid van oudsher een centrale zorg was binnen de lichaamsetiquette, kwam het geleidelijk op de achtergrond terecht bij het bevorderen van de algehele gezondheid, wat een significante afwijking markeert van eerdere conventies.

In het hygiënische gedachtegoed van de negentiende eeuw was water prominent aanwezig. De opvattingen over watergebruik, ontleend aan de werken van Wenzel en Debay, illustreren effectief het groeiende belang van gezondheid. Het discours over water weerspiegelde een tijdperk waarin een groeiende belangstelling voor natuurlijke remedies en niet-invasieve behandelingen opkwam, wat een

breuk markeerde met traditionele praktijken zoals aderlating. Dit concept kwam aanzienlijk in trek en vond het zijn weg naar verscheidene werken over lichaamsetiquette. Deze overtuiging werd welsprekend verwoord door Hartman. Zo stelde hij; ‘Het makkelijkste en eenvoudigste middel om zindelijk te zijn is door het lichaam te verreiken met water.’

Volgens historici was tot de tweede helft van de negentiende eeuw hygiëne een vrijwel onbekend thema, bewezen door de aanhoudende populariteit van het *dry toilet*. Auteurs uitten hierover hun verachting. *Dry toilet* was een alternatief voor het aanwenden van water in hygiënepraktijken. De elitaire bevolking vertrouwde sterk op parfums en poeders om de perceptie van reinheid te creëren en vieze geuren te maskeren. Aanvankelijk werd water met argwaan bekeken in termen van hygiëne. Zowel geleerden als leken veronderstelden dat water ziektes zou kunnen overbrengen. Bovendien was het merendeel van de bevolking zich niet bewust van de potentiële gezondheidsvoordelen die goede hygiëne met zich meebracht. Auteurs probeerden daarom een afkeer jegens schoonheidsproducten en medicinale middelen te bevorderen door ze te typeren als kunstmatig en dusdanig als schadelijk voor gezondheid.

Als gevolg van deze onwetendheid richtten auteurs hun aandacht op het uiteenzetten van de veelzijdige voordelen van water volgens wetenschappelijk bewijs. Het gevarieerde scala aan gunstige effecten van water op het lichaam leidde tot de overtuiging onder medische professionals dat het veelzijdige toepasbaarheid had bij de behandeling van diverse aandoeningen en het versterken van de interne fysiologische processen. Water speelde een cruciale rol in het nauwgezette proces van het verwijderen van onzuiverheden van het huidoppervlak. De betekenis van water overstijgt echter uitsluitend zuivering; het had diepgaande implicaties voor holistische lichamelijke verjonging. Zo diende water ook als een krachtig instrument om het lichaam te revitaliseren.

Wenzel schreef een uitgebreid vertoog betreffende de impact van water op interne welzijnsaspecten van het lichaam. Water was essentieel voor het behoud van levenskracht. Binnen het hygiënediscours werd levenskracht opgenomen als een centrale factor, waarbij auteurs gezondheidsadviezen specifiek afstemden op het behoud en stimuleren van deze vitale energiebron. Wenzel associeerde een sterke levenskracht met een betere weerstand tegen externe factoren en ziekteverwekkers. Hoewel de ideeën van Wenzel baanbrekend waren voor zijn tijd, waren zijn verklaringen met betrekking tot de implementatie van water enigszins rudimentair en berustten meer op empirische observaties dan op concreet wetenschappelijk bewijs. Vanaf de tweede helft van de negentiende eeuw onderbouwden auteurs hun argumenten steeds meer met medische en fysiologische kennis.

Een opmerkelijk voorbeeld van deze vooruitgang is *Handboek der algemeene en bijzondere gezondheidsleer*, geschreven door Duits arts Friedrich Oesterlen. Het werk van Oesterlen toont de groeiende invloed van – moderne – medische wetenschap bij het vormgeven van het hygiënediscours. Hij

beargumenteerde dat de voornaamste bijdrage van water gelegen was in de versterking van de bloedcirculatie en een positieve uitwaseming. Een verbeterde bloedcirculatie vergemakkelijkte een efficiënter transport van zuurstof door het lichaam. De rol van water bij het ontgiftingsproces, ofwel de uitwaseming, was van het allergrootst belang. Het fungeerde als katalysator bij het verdrijven van gifstoffen uit het lichaam via metabolische processen. Deze ontgiftende eigenschap was cruciaal voor het behouden van optimale fysiologische functies en het voorkomen van de ophoping van schadelijke stoffen die anders de lichaamsbalans in gevaar zouden kunnen brengen.

Hydrotherapie werd door diverse auteurs bepleit als veelzijdige remedie. Hydrotherapie verwijst naar het medicinaal gebruik van water in verschillende vormen, zoals baden of wassingen, om ziekten te genezen of lichamelijke kwalen te verlichten. De grondgedachte achter deze therapie lag in de overtuiging dat water, wanneer toegepast op specifieke wijze en/of met een specifieke temperatuur, de natuurlijke genezingsprocessen van het lichaam zou stimuleren. Terwijl Wenzel weldegelijk schreef over de therapeutische eigenschappen van water, die aansluiten bij de principes van hydrotherapie, werd dit pas een geformaliseerde praktijk vanaf de tweede helft van de negentiende eeuw.

De vele voordelen van deze praktijk werden onder andere uiteengezet door Nederlands medicus L.A. Cohen in *Handboek der openbare gezondheidsregelingen* (1872). In zijn werk belichtte hij uitvoerig de verscheidene voordelen van specifieke watertemperaturen. Koud water moest bijvoorbeeld ingezet worden om zenuwaandoeningen te verhelpen. Warme baden of stombaden werden daarentegen voorgeschreven bij reuma of spierziekten. Daarnaast kon water een positieve bijdrage leveren aan het mentale welzijn. Warmwaterbaden werden geprezen vanwege hun vermogen om stress te verminderen en een gevoel van rust en welzijn te bevorderen, terwijl koude baden de gemoedstoestand zagezegd konden stabiliseren. In extreme gevallen werd hydrotherapie zelfs ingezet om symptomen van een angststoornis of bepaalde vormen van psychose te verlichten. Lang niet alle auteurs waren overtuigd van de bevorderlijke kwaliteiten van hydrotherapie. Volgens J. Loevenbruck is een waterkuur voor verschillende redenen nutteloos en gevaarlijk. 'In het algemeen veroorzaken alle koudwaterbehandelingen [...] verkoudheden, stoornissen in het bloed en catarrhen.' Nog erger, toepassing van hydrotherapie kon de dood van de patiënt zowaar verhaasten. Als pastoor komt Loevenbrucks scepticisme wellicht voort uit een combinatie van religieuze overtuigingen, gebrek aan wetenschappelijke kennis, voorkeur voor traditionele geneesmethoden en zorgen over morele implicaties die verband houden met bepaalde medische praktijken.

Dus, auteurs voerden aan dat losbandig gedrag in excessieve mate werd getolereerd. Om hier invloed op te kunnen uitoefenen, koppelden auteurs gezondheid aan schoonheid. Gezondheid werd aangeduid als essentiële voorwaarde voor het ideale uiterlijk. Om gezondheid te bereiken moesten bepaalde gedragingen worden beteugeld en richtlijnen worden nageleefd. Gezien het grote belang van schoonheid in de negentiende-eeuwse samenleving, anticipeerden auteurs op de verwezenlijking van hun

idealen door de adoptie van deze gezondheidsvoorschriften door het publiek. Deze prioriteit moest echter ten dele wijken voor het groeiende belang van gezondheid als een op zichzelf staand na te streven ideaal als gevolg van het toenemende bewustzijn omtrent lichamelijk welzijn. Auteurs wijdden hun werken steeds meer aan de popularisering van medische kennis. Illustratief voor deze transitie was hun visie op watergebruik ter bevordering van de hygiëne.

Hoofdstuk 3: Applicata

‘De gezondheid is ongetwijfeld de grootste schat op aarde en boven alle andere rijkdommen te verkiezen.’

Aanvullend op schoonheids- en gezondheidsvoorschriften pleitten auteurs voor het belang van een simpele, gepaste levensstijl, bedoeld om de levenskracht te behouden en versterken. Dit hoofdstuk analyseert de wijze waarop auteurs hun definities en perspectieven op schoonheid en gezondheid vertaalden naar alledaagse praktijken, ofwel de applicata. De term omvat verschillende facetten van het dagelijkse leven die volgens auteurs van invloed waren op het welzijn en voorkomen van een individu. Auteurs streefden eveneens naar het vergroten van autonomie over het eigen lichaam. Ze waren van mening dat het eenieders eigen verantwoordelijkheid was om zorg te dragen voor het lichaam en boden als zodanig de benodigde handvaten. Bovenal beoogden auteurs het gedrag van hun publiek vorm te geven door hun adviezen te contextualiseren binnen alledaagse praktijken en levensstijlkeuzes. Ze namen aan dat, door deze richtlijnen te formuleren als maatschappelijke verwachtingen, ze individuen konden aanmoedigen zich te conformeren.

Het werk van Debay dient als een voorbeeldige demonstratie van de wijze waarop etiquetteadvies praktisch werd geïmplementeerd in verschillende aspecten van de levenswijze. Onder de uiteenlopende onderwerpen die in zijn werk aan bod komen, vallen twee belangrijke categorieën op; voeding en kleding. Deze onderwerpen zijn van essentieel belang voor het verbeteren van het fysieke welzijn. Daarnaast benadrukken deze de gecompliceerde relatie tussen schoonheid en gezondheid, zowel als overeenkomstig als conflicterend.

Voeding

Voeding kreeg binnen de gezondheidsleer aanzienlijke aandacht wegens het groeiende bewustzijn onder gezondheidsdeskundigen over de impact ervan op de lichamelijke gesteldheid. Historici stellen dat dit substantiële veranderingen teweegbracht in de fysiologische denkwijze over de voeding en spijsvertering. Kenmerkend was de verschuiving naar een nadruk op de chemische bestanddelen van voedsel. Deze fundamentele elementen hadden volgens Debay een directe impact op verschillende lichaamsfuncties, zoals metabolisme. Menig auteur stelde een ideaal dieet op om de gezondheid veilig te stellen. Er werd geïmpliceerd dat het aanpassen van het dieet volgens hun voorschriften individuen de gelegenheid bood om autonomie over hun lichaam te bewerkstelligen. Een consensus over dit dieet ontbrak echter in de gezondheidsliteratuur. Zo associeerde Debay sterk gekruid of vetzig voedsel met negatieve effecten op het zenuwstelsel en de spijsvertering. Ook zou dagelijkse consumptie van vlees resulteren in slapeloosheid, prikkelbaarheid en hartaandoeningen. Plantaardige voeding werd gerelateerd aan versterking van de spieren, het bevorderen van de uitwasemings- en verteringsprocessen en het stabiliseren van de gemoedstoestand. Econoom J.L. de Bruyn Kops beweerde in 1856 daarentegen dat voeding primair

diende als energiebron en voor het vasthouden van warmte. Vettige voedingsmiddelen en vlees bleken hier uitermate geschikt voor.

Het gebrek aan consensus over voedingsaanbevelingen kan worden toegeschreven aan uiteenlopende perspectieven, professionele achtergronden en culturele invloeden, oftewel de standplaatsgebondenheid van etiquette-auteurs. Als arts geeft Debay bijvoorbeeld prioriteit aan medisch onderbouwde voedingsrichtlijnen, terwijl de Bruyn Kops, een econoom, bij voedingsaanbevelingen vooral rekening houdt met maatschappelijke normen en economische factoren. Historici stellen aanvullende verklaringen voor betreffende het gebrek aan uniformiteit. Auteurs worden beïnvloed door heersende overtuigingen van hun tijd en cultuur, wat leidt tot variaties in wat als gezond of passend wordt beschouwd. Het concept van gezondheid evolueert in de loop van tijd, zelfs gedurende de negentiende eeuw. Auteurs vertrouwden bovendien op hedendaagse – medische – kennis en persoonlijke filosofieën en overtuigingen. Achtergrondinformatie over auteurs biedt waardevolle inzichten over de redeneringen achter bepaalde perspectieven, maar moet wegens beperkte gegevens of anonimiteit voorzichtig worden benaderd.

Uniformiteit werd gevonden in het belang dat gehecht werd aan het vermijden van excessen in voeding. ‘Matigheid is de moeder van de gezondheid; zij stelt de verrichtingen van de spijsvertering in staat, om zich geheel te ontwikkelen, en uit die ontwikkeling ontstaat het fysieke en zedelijke welzijn’. Het vermijden van overdadige voeding en de voorkeur voor natuurlijke, simpele gerechten werden gezien als een teken van deugdzaamheid en zelfbeheersing. Voedingsvoorschriften waren niet enkel instructies voor gezondheid, maar werden gevormd door sociale en morele overwegingen voor wenselijk gedrag. Dit sloot aan bij het negentiende-eeuwse streven van auteurs om aspecten van lichamelijke te verbinden aan zedelijkheid, met als doel acceptabel gedrag af te dwingen onder de bevolking.

Historicus B.S. Turner verwijst naar de incorporatie van ascetisme, de praktijk van zelfdiscipline, in medische regimes. De integratie van ascetisme in lichaamsetiquette reflecteert een complex samenspel van filosofische-, gezondheids-gerelateerde- en sociale factoren, die elk bijdroegen aan de bevordering van gematigde voedingspraktijken als middel tot maatschappelijke verbetering. Niettemin ontstond er een discrepantie tussen voorgeschreven idealen van ingetogenheid en eenvoud en de levensstijl van de elite. Terwijl auteurs soberheid bevorderden, genoot de elite van luxe delicatessen. Ook overmatig gebruik van alcohol, tabak en stimulerende middelen was gangbaar, wat volgens Debay inging tegen maatschappelijke normen vanwege de vermeende link met agressief en impulsief gedrag.

Auteurs suggereerden dat bepaalde voedingskeuzes, naast hun invloed op de gezondheid, implicaties hadden op het uiterlijk. Exemplarisch hiervoor is Debay’s analyse van magerheid en zwaarlijvigheid. Interessant is dat deze auteur de gevolgen van te weinig of te veel eten eerder in verband brengt met schoonheid dan met gezondheid. Vanaf de negentiende eeuw werd obesitas hoofdzakelijk

besproken in epidemiologische termen. Zwaarlijvigheid werd gekenmerkt als een ziekte waarbij het lichaam zijn vorm verliest en slechts een ‘monsterachtige karikatuur’ overblijft. Ook magerte werd in medische zelfhulpteksten beschouwd als een wijdverspreide epidemie. Volgens Debay kon magerte alleen worden verholpen door medische middeltjes. Dit is opvallend aangezien zijn doorgaans aarzelende houding tegenover ‘kunstmatige’ middelen. Blijkbaar kon het gebruik van zulke middelen in kwesties van vrouwelijke schoonheidsidealen door de vingers worden gezien. Deze mentaliteit kwam voort uit een wijdverspreide angst onder de mannelijke bevolking, veroorzaakt door de groeiende rol van vrouwen binnen de samenleving. Als reactie hierop probeerde – doorgaans mannelijke – auteurs de voedingsgewoonten te reguleren, waarbij ze positieve en negatieve effecten op schoonheid toeschreven om het gedrag van vrouwen te controleren

Kleding

Debay presenteerde kledingvoorschriften als een middel om goede gezondheid te bevorderen, waarbij zorg dragen voor de huid de primaire doelstelling was. Kleding behoorde dus de huiduitwaseming te faciliteren en de huid te beschermen tegen externe factoren zoals zonlicht, vuil en stof. Advies inzake de scheikundige opmaak van kleding en de anatomie van het lichaam baseerde zich op wetenschappelijke bevindingen. Stoffen als katoen en wol werden door velen aangeprezen vanwege hun ademende eigenschappen, terwijl andere materialen als zijde en satijn werden bekritiseerd vanwege hun mogelijk nadelig effect op de huidafscheiding en ventilatie. Beperkende, drukkende kledingstukken werden sterk afgeraden wegens hun potentieel schadelijk effect op de gezondheid.

Hoewel de meeste auteurs het belang van gezondheid vooropstelden, beargumenteerden enkele auteurs dat kleding ingezet zou moeten worden als instrument om de schoonheid te versterken. Debay wees op het conflict tussen de goede smaak en de welgesteldheid van de fysiologie. Volgens historicus S. Hiner diende extravagante mode als instrument voor de elite om hun sociale status te versterken en zich te onderscheiden van de lagere klassen. Door middel van weelderige kledij toonde de elite hun ‘sociale competentie’, ofwel het vermogen etiquettevoorschriften te begrijpen, ter bevestiging van hun superioriteit. Over het algemeen prefereerden auteurs echter de simpelere ontwerpen, omdat de grote hoeveelheid – synthetische – stof de uitwaseming belemmerden.

Bovendien dicteerden maatschappelijke normen rigide en strikte gendergerelateerde verwachtingen ten aanzien van kleding. Deze verwachtingen legden individuen specifieke kledingvoorschriften en -stijlen op basis van hun geslacht, waardoor de traditionele opvattingen over mannelijkheid en vrouwelijkheid werden versterkt. Vrouwen werden geacht hun uiterlijke verschijning

rijkelijk 'te versieren' en hun figuur te accentueren. Mannen dienden zich volgens de etiquette gepast te kleden, echter eerder met het oog op het verwerven van macht en status dan vanwege esthetische overwegingen. Auteurs als Debay wezen echter consequent op de potentiële gezondheidsgevaaren van bepaalde soorten kledij. Mannen én vrouwen die, volgens Debay, dusdanig roekeloos omsprongen met hun gezondheid door toe te geven aan modegrillen werden bekritiseerd.

De concepten van gezondheid en schoonheid kwamen dus idealiter samen in de vormgeving van een passende levensstijl. De auteurs brachten uitgebreid advies uit over toepassingen, met als doel individuen in staat te stellen zowel hun schoonheid als hun gezondheid te optimaliseren en tegelijkertijd het gedrag van hun lezers te beïnvloeden en te reguleren. Het werd duidelijk dat in veel gevallen de gezondheid werd bevorderd omwille van de schoonheid. Gezondheidsbevordering bleek echter niet altijd op uniforme wijze afgestemd op schoonheidsverbetering. Auteurs gaven verbetering van de fysiologie voorrang indien nodig, waarbij de inherente spanning tussen schoonheid en gezondheid werd benadrukt.

Conclusie

Deze analyse duikt in de veelzijdige rol van lichaamsetiquette binnen de negentiende-eeuwse samenleving. Analoot aan Curtins analyse van sociale etiquette, onthult de studie van lichaamsetiquette een diepgaand verband met klassen- en genderverschillen. Lichaamsetiquette, onlosmakelijk verbonden met maatschappelijke normen en verwachtingen rond fysiek vertoon, diende als een mechanisme om bestaande machtsdynamieken te versterken. In de eerste plaats bestendigde de constructie van schoonheidsidealen de noties van superioriteit en macht. Deze idealen werden vaak gevormd door maatschappelijke normen die bepaalde fysieke kenmerken bevoorrechtten die verband hielden met rijkdom en status. Afwijking van deze idealen resulteerde in marginalisatie. Dit suggereert dat zowel positieve als negatieve connotaties werden toegekend aan schoonheid, zoals vastgesteld door Paternoster.

Binnen de lichaamsetiquette lijkt de nadruk op het bestendigen van machtsdynamieken echter ondergeschikt aan het verlangen van auteurs om gedrag te reguleren. In overeenstemming met de conclusies van Elias en Wouters over sociale etiquette, werd lichaamsetiquette ingezet om gedragsvoorschriften vorm te geven, alsook maatschappelijke idealen te versterken door schoonheid te presenteren als morele deugd. Dit verband tussen uiterlijk en moraliteit creëerde een dwingende stimulans voor individuen om zich te conformeren aan voorgeschreven gedragsnormen, aangezien afwijking gepaard ging met sociaal stigma. Elias beargumenteerde in zijn werk dat conformiteit resulteerde uit een diepgewortelde angst voor sociale repercussies en afkeuring, hetgeen in deze casus ook het geval lijkt te zijn. Toch bleef echter sprake van een wrijving tussen de voorgeschreven idealen van de etiquette-auteurs en de historische realiteit, zo blijkt uit de analyse van het cosmeticadiscours en de applicata. Dit werd eveneens beargumenteerd door Ashley en Clark in *Medieval Conduct*.

Het discours omtrent lichaamsetiquette ging echter verder dan het uiterlijk en omvatte eveneens gezondheidsoverwegingen. Auteurs benadrukten het intrinsieke verband tussen fysieke welzijn en schoonheid en beweerden dat het naleven van gezondheidsrichtlijnen essentieel was voor het bereiken van aantrekkelijkheid. Dit narratief verleende auteurs effectief een aanzienlijke mate van invloed op het gedrag van hun publiek, omdat individuen probeerden zich aan te sluiten bij de heersende opvattingen

over esthetiek en welzijn. Terwijl de nadruk op schoonheid overheersend bleef, was er ook een groeiende erkenning van het belang van gezondheid op zichzelf. Reinheid hervormde zich in de negentiende-eeuwse samenleving tot een symbolische representatie van gewenste kenmerken, nauw verbonden met gedrag dat de gezondheid beïnvloedt. Auteurs bekritiseerden op strategische wijze maatschappelijk gedrag, waarbij het behoud van schoonheid en jeugdigheid werd aangemoedigd. Deze genuanceerde relatie tussen schoonheid en gezondheid benadrukt de complexiteit van negentiende-eeuwse attitudes ten opzichte van het lichaam. Dit onderzoek toont namelijk de rol van etiquetteliteratuur als katalysator voor de popularisering van medische kennis aan, waardoor een nieuw licht geworpen wordt op de bredere maatschappelijke impact van lichaamsetiquette buiten het domein van sociale etiquette.

Hoewel deze analyse de intentie van auteurs op het gebied van gedragsregulering en het beïnvloeden van mentaliteiten belicht, is het van cruciaal belang om de inherente beperkingen te erkennen bij het vaststellen van de daadwerkelijke maatschappelijke impact van deze voorschriften. De potentiële invloed op de samenleving blijft speculatief, waardoor verder onderzoek nodig is waarbij gebruik wordt gemaakt van diverse primaire bronnen om een alomvattend inzicht te verwerven. Bovendien is het noodzakelijk te erkennen dat deze analyse geen uitputtend onderzoek is van lichamelijke representaties, aangezien deze zich uitsluitend concentreert op schoonheid en gezondheid. Niettemin dient dit onderzoek als een aanvulling op de historiografie van etiquette door nadruk te leggen op de integratie van lichaamsconstructies en door conclusies te trekken over de rol van etiquette als bron van toepasbare medische kennis.

Bibliografie

Primaire bronnen

Anoniem, *De Hollandsche Lelie; weekblad voor jonge dames* (Amsterdam, 1892).

Anoniem, *Het vroegtijdig verwelken van vrouwelijke schoonheid: raadgevingen voor het schoone geslacht, bij gezondheid en sterkte* (Rotterdam, 1864).

Anoniem, *Schat der Gezondheid: een tijdschrift voor alle standen ter bevordering van volkswelvaart, door verspreiding van eenvoudige beginselen van gezondheidsleer en openbare gezondheidsleer en openbare gezondheidsregeling en hunne toepassing* (Haarlem, 1859).

Busch, D.W.H en Hageman, H.H. *De vrouw, uit een natuur-, ziekte- en geneeskundig oogpunt beschouwd* (Amsterdam, 1842).

Bruyn Kops, J. L. *de Eenvoudige Gezondheidsleer* (Amsterdam, 1856).

Cohen, L. A. *Handboek der openbare gezondheidsregelingen en der geneeskundige politie, met het oog op de behoeften en de wetgeving van Nederland* (Groningen, 1872).

Debay, A. *De Menschelijke Schoonheid* (Zwolle, 1868).

Hartman, P.K. *De kunst om gelukkig te leven en tevens zijne gezondheid, schoonheid, ziels- en lichaamskrachten te behouden en te volmaken* (Leiden, 1835).

Hildebrandt, F. *Zakboek ter bewaring eener duurzame gezondheid* (1802).

Loevenbruck, P. *Het vóór en tegen van het systeem-Kneipp* (Amersfoort, 1892).

Machet, J. J. en Klett, J. G. *De Fransche parfumeur, leerende het bereiden van alle soorten van room of crèmes, ys, en alle bij de toilette gebruikt wordende poeders, pommade, blanketsel, waschwater, tandpoeder, tinctuur, opiaat, mondwater, enz* (Amsterdam, 1807).

Oesterlen, Fr., Doijer As (Az) en Allebé, G. A. N *Handboek der algemeene en bijzondere gezondheidsleer* (Amsterdam, 1856).

Pennink, J.J. *Gezondheidsleer voor het volk* (Amsterdam, 1828).

- Perk, B. en Davidis, H. *Wenken voor jonge dames, ter bevordering van huiselijk geluk* (Arnhem, 1868).
- Wenzel, G. I. *Kunst om gezondheid, jeugdige kracht en schoonheid, in al de tijdperken des menschelijken levens te behouden* (Amsterdam, 1817).
- Wood, J.G. en Rissik, G.H. *Onbeschaafde volken, beschreven in hun voorkomen, zeden, gewoonten, gebruiken* (Rotterdam, 1875).

Secundaire literatuur

- Abrams, A. 'The Art of Appearance: The Concept and Implications of Cosmetics in the Eighteenth Century' *Vides III* (2015).
- Ashley, K. en Clark, R. L. A. *Medieval Conduct* (Minneapolis, 2001).
- Black, P. *The Beauty Industry: Gender, Culture, Pleasure* (London, 2004).
- Brunton, D. *Health and Wellness in the 19th Century* (New York, 2013).
- Carré, J. *The Crisis of Courtesy: Studies in the Conduct-Book in Britain, 1600-1900* (Leiden, 1994).
- Corson, R. *Fashions in Make-up: From Ancient to Modern Times* (London, 1989).
- Curtin, M. *Propriety and Position A Study of Victorian Manners* (New York, 1989).
- Dongelmans, B.M.P. *Comme il faut. Etiquetteboeken in de negentiende eeuw* (Den Haag, 1999).
- Eagleton, T. 'The Ideology of the Aesthetic' *The Rhetoric of Interpretation and the Interpretation of Rhetoric* 9:2 (1988) 327-338.
- Driver, F. 'Moral Geographies: Social Science and the Urban Environment in Mid-Nineteenth Century England' *Transactions of the Institute of British Geographers* 13:3 (1988) 280-281.
- Elias, N. *The Civilising Process* (New York, 1978).
- Fine, A. 'Towards a History of the Eccentric Artist: Beethoven's Bad Manners and the Lure of the Anecdote' *Music and Letters* 104:4 (2023) 567-591.
- Foster-Dixon, G. 'Troping the body: Etiquette texts and performance' *Performance, Organization, and Culture* 13:1 (1993) 79-83.
- Fox, S. R. *Dandy as Disease: gender hygiene and British nineteenth-century literature* (Fayetteville, 2016).

- Fellman, A.C. en Fellman, M. *Making Sense of Self: Medical Advice Literature in Late Nineteenth-Century America* (Philadelphia, 2016).
- Gentilcore, D. en Smith, M. *Proteins, Pathologies and Politics* (London, 2019).
- Gianotta, V. 'Drop Dead Gorgeous; Beauty and Whiteness in Victorian England' *The General* 8 (2023) 73-92.
- Grego, K. How old is old? The discourse of 'good' ageing in nineteenth-century self-help medical texts in: T. Hiltunen en I. Taavitsainen., *Corpus Pragmatic Studies on the History of Medical Discourse* (2022) 273-296.
- Harrison, C.E. *The bourgeois citizen in nineteenth-century France: Gender, sociability, and the uses of emulation*. (Oxford, 1999).
- Hartley, L. 'A Science of Beauty? Femininity, Fitness and the Nineteenth-century Physiognomic' *Women: a cultural review* 12:1 (2001) 19-34.
- Hennepe, M. te 'To Preserve the Skin in Health; Drainage, Bodily Control and the Visual Definition of Healthy Skin 1835–1900' *Medical History* 58:3 (2014) 397-421.
- Hesseling, M.E.S. 'Waar het is, wil het meerdere wezen.' The Popularity of the Dutch Etiquette Book in the Netherlands in the Second Half of the Nineteenth Century. (Masterscriptie, Leiden University 2015).
- Hiner, S. *Accessories to Modernity: Fashion and the Feminine in Nineteenth-Century France* (Philadelphia, 2010).
- Hoffman-Reyes, L. M. Subversive Beauty - Victorian Bodies of Expression (PhD Dissertation, University of South Florida 2014).
- Lauer, J.C. en Lauer, R. C. 'The Battle of the Sexes Fashion in 19th Century America' *Journal of Popular Culture*, 13:4 (1980) 581-589.
- Lennox, S. 'The Beautified Body: Physiognomy in Victorian Beauty Manuals' *Victorian Review* 42:1 (2016) 9-14.
- Markiewicz, E. 'Performing Health and Beauty in Eighteenth-Century England: The Significance of Hair in the Creation of Appearances' *Hair Revisited* 22:6 (2018) 617-640.
- Marland, H. en Adams, J. 'Hydrotherapy at Home: The Water Cure and Domestic Healing in Mid-Nineteenth-Century Britain' *Bulletin of the History of Medicine* 83:3 (2009) 499-529.
- Marsh, M. *Compacts and Cosmetics: Beauty from Victorian Times to the Present Day* (South Yorkshire, 2009).
- Martin, M. *Selling Beauty: Cosmetics, Commerce, and French Society, 1750–1830* (Baltimore, 2009).
- Matthews, M. *A Victorian Lady's Guide to Fashion and Beauty* (South Yorkshire, 2018).

- Morantz, R.M. en Zschoche, S. 'Professionalism, Feminism, and Gender Roles: A Comparative Study of Nineteenth-Century Medical Therapeutics' *The Journal of American History* 67:3 (1980) 568-569.
- Pace, J.H. 'Feast of Burden: Food, Consumption and Femininity in Nineteenth-century England' *Global Food History* 6:1 (2018) 22-40.
- Paternoster, A. *Historical Etiquette Etiquette Books in Nineteenth-Century Western Cultures* (New York, 2023).
- Peiss, K. 'Going Public: Women in Nineteenth-Century Cultural History' *American Literary History* 3:4 (1991) 817-828.
- Perrot, P. *Fashioning the Bourgeoisie: A History of Clothing in the Nineteenth Century* (Princeton, 1994).
- Porter, R. en Hall, L. 'The facts of life: the creation of sexual knowledge in Britain, 1650-1950' (New Haven, 1995).
- Psomiades, K. A. 'Beauty's Body: Gender Ideology and British Aestheticism' *Victorian Studies* 36:1 (1992) 31-52.
- Ramsbrock, A. *The science of beauty: culture and cosmetics in modern Germany, 1750-1930* (New York, 2015).
- Rosenberg, C.E. 'Sexuality, Class and Role in 19th-Century America' *American Quarterly* 25:2 (1973) 131-153.
- Schirmann, F. 'Badness, madness and the brain—the late 19th-century controversy on immoral persons and their malfunctioning brains' *History of the Human Sciences* 26:2 (2013) 33-50.
- Smart, C. 'Disruptive bodies and unruly sex: The regulation of reproduction and sexuality in the nineteenth century.' in; idem eds., *Regulating womanhood* (London, 1992) 7-32.
- Smith, M.J. en Nicholar, J. 'Soft Rejuvenation: Cosmetics, Idealized White Femininity, and Young Women's Bodies, 1880–1930' *Journal of Social History* 53:4 (2020) 906–921.
- Tilburg, M. van. *Hoe hoorde het?: seksualiteit en partnerkeuze in de Nederlandse adviesliteratuur 1780-1890* (Amsterdam, 1998).
- Stolberg, M. 'An unmanly vice: Self-pollution, anxiety, and the body in the eighteenth century' *Social History of Medicine* 13:1 (2000) 1-22.
- Turner, B.S. 'The Government of the Body: Medical Regimens and the Rationalization of Diet' *The British Journal of Sociology* 33:2 (1982) 254-269.
- Wilkinson, R.G. *Unhealthy societies: the afflictions of inequality* (London, 1996).
- Wouters, C. 'Etiquette Books and Emotion Management in the 20th Century: Part One: The Integration of Social Classes' *Journal of Social History* 29:1 (1995).
- Wouters, C. 'Etiquette and Manners' *Encyclopedia of European Social History. From 1350 to 2000* 4:17 (2002) 371-382.

Zwart, H. Slankheid als beschavingsoffensief: de culturele en maatschappelijke betekenis van obesitas - Researchgate, [Slankheid als beschavingsoffensief de culturele en.pdf](#) (geraadpleegd 27-12-2003).

Zweiniger-Bargielowska, I. *Managing the Body: Beauty, Health and Fitness in Britain, 1880-1939*, (Oxford 2011).