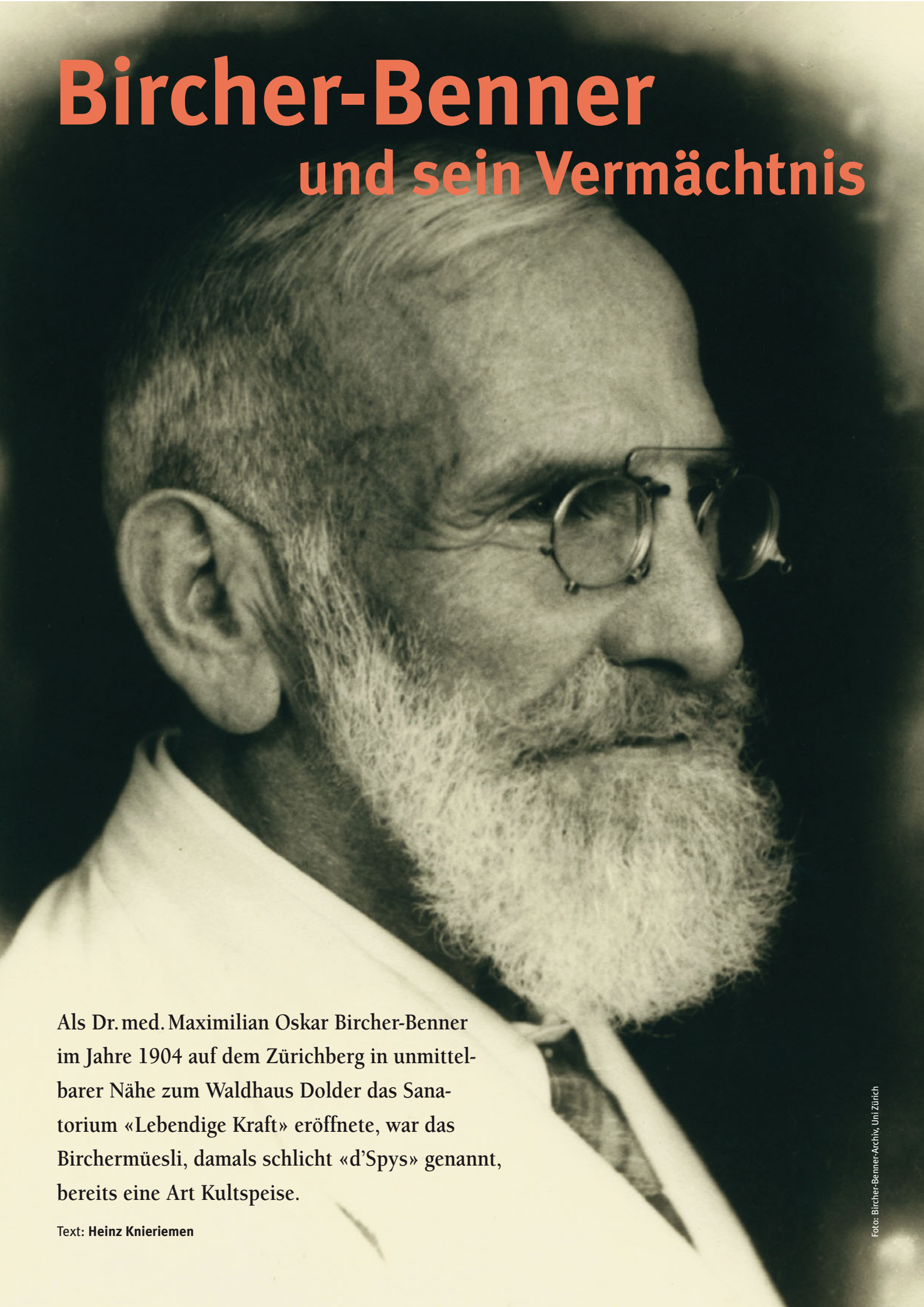


# Bircher-Benner und sein Vermächtnis



Als Dr. med. Maximilian Oskar Bircher-Benner im Jahre 1904 auf dem Zürichberg in unmittelbarer Nähe zum Waldhaus Dolder das Sanatorium «Lebendige Kraft» eröffnete, war das Birchermüesli, damals schlicht «d'Spys» genannt, bereits eine Art Kultspeise.

Text: Heinz Knieriemen

**A**ls junger Arzt erkrankte Bircher-Benner an einer Gelbsucht, die von grosser Mattigkeit und Appetitmangel begleitet war. Lediglich nach frischen Apfelstückchen, die ihm seine Frau zurechtschnitt, hatte er Verlangen. Unter dieser einfachen Apfeldiät wurde er nach wenigen Tagen wieder gesund. Ermutigt durch die eigenen Erfahrungen probierte er mit gutem Erfolg die pflanzliche Rohkostdiät an schwer magenkranken Patientinnen und Patienten aus. Auch sie wurden gesund. Damit war der Grundpfeiler der Ordnungstherapie Bircher-Benners errichtet.

### Verarmte Familie

*«Ich will keine Schützenfestrede halten, sondern die ungeschminkte Wahrheit sagen. Ich stamme aus einem Bauerngeschlecht, früher in der Gegend von Beromünster, seit einigen hundert Jahren in Küttigen im Jura lebend. Im mütterlichen Blute waren Emental und Appenzell vereint. Dieser Herkunft verdanke ich den Antrieb und die Fähigkeit zu harter Arbeit.»*

Mit diesen Worten beginnt Maximilian Oskar Bircher-Benner einen Originalbeitrag unter dem Titel «Die Gesundheit im Schweizerhaus der Gegenwart», der 1930 publiziert worden ist. Nicht erwähnt wird, dass sein Vater als Notar in Aarau seine Schulden nicht zahlen konnte und in grosser wirtschaftlicher Bedrängnis nach Amerika ausgewandert war. Seine Mutter musste derweil die Familie mit 5 Kindern in Küttigen mit Gelegenheitsarbeiten durchbringen. Maximilian Oskar wuchs später gegenüber der Glockengiesserei Rüetschi in Aarau auf und besuchte dort auch die Kantonsschule. Nach dem Medizinstudium in Zürich eröffnete er 1893 in Aussersihl seine erste Praxis. 1904 baute der Pionier der biologischen Ganzheitsmedizin mit dem Geld seiner Gattin, Elisabeth Benner, das Sanatorium «Lebendige Kraft».

Mit dem Sanatorium auf dem Zürichberg hatte der visionäre Mediziner, Ernährungsreformer und Seelenarzt an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert eine Basis für seine weitere Arbeit geschaffen. Bircher-Benner war von seinem Wesen her ein toleranter Mensch, aber auch eine Kämpfernatur. Er war wohl jener Reformmer, der am tiefgründigsten darüber



nachgedacht hat, welchen Einfluss die tägliche Nahrung auf Gesundheit und Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist hat. Sein Buch «Der Menschenseele Not», vor allem aber die vielen auch heute noch lesenswerten Arbeiten in seiner 1924 gegründeten Monatszeitschrift «Der Wendepunkt im Leben und im Leiden», zeigen auf, dass er ausgesprochen feinfühlig auf die Sorgen und Nöte seiner Mitmenschen einging. «Die Wunder der Seele bleiben jenen verschlossen, die dauernd die Ernährungsgesetze missachten.» Mit Stolz erklärte er, dass «d'Spys» fast denselben Eiweiss-, Fett- und Kohlenhydratgehalt wie die Muttermilch habe und daher von Natur aus eine harmonische, ausgewogene Nahrung darstelle.

### Visionärer Reformmer

Die Reformbewegung an der Schwelle zum 20. Jahrhundert wurde im Wesentlichen von Laien getragen. Bircher-Benner war einer der ersten Mediziner, der die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit untersuchte und seine Heilerfolge wissenschaftlich dokumentierte. Bircher-Benner ging davon aus, dass die Strahlung der Sonne der sichtbare Ausdruck der kosmischen Schöpfungs- und Ordnungskraft sei. Jedes Lebewesen in der Natur ist von dieser Lebensenergie durchströmt, die seine biologische Ordnung aufrechterhält. Den Pflanzen wird die Lebensstrahlung über die Fotosynthese direkt von der Sonne mitgeteilt, Menschen und Tiere müssen sie mehrheitlich aus der Nahrung beziehen. Essen wir lebendige Nahrung in Form von pflanzlicher Rohkost, kommt

uns die Lebensenergie direkt zugute. Das von Bircher-Benner zusammen mit der Ernährung entwickelte ganzheitsmedizinische Modell der Ordnungstherapie weist auch heute noch in fast seherischer Weise weit in die Medizin der Zukunft.

### «Vom Falschen zu viel»

Maximilian Oskar Bircher-Benner verfügte über tiefe Einblicke in fernöstliche spirituelle Lehren und in die chinesische Medizin, was seine Einstellung in vielen Lebensfragen mitprägte. Er fand nur wenige kompetente und ehrliche Mitstreiter, doch es gab sie weltweit. Da war einmal sein Zeitgenosse *John Harvey Kellogg*, von dem der Ausspruch stammt: «Die Reform des Magens ist die beste Vorbereitung, um einen Sünder zu bekehren.» Da war der deutsche Ernährungsreformer *Werner Kollath*, der im Tessin lebte, aber vor allem die enge Freundschaft mit dem 30 Jahre jüngeren *Alfred Vogel*, der 1929 die erste Ausgabe der Monatszeitschrift «Das neue Leben» herausgab. Die Reformmer unterstellten der westlichen Medizin jener Zeit zu Recht, dass sie «blutwenig über die Beziehungen zwischen Nahrung und Krankheit wisse», und empörten sich an der Kumpanei mit Landwirtschaft und Wirtschaft auf dem Rücken von Kranken.

### Das Original-Bircher-müesli, «d'Spys»

1 Esslöffel Haferflocken, 3 Esslöffel Wasser, 1 bis 2 Äpfel mit Haut und Kerngehäuse geraffelt, Saft einer halben Zitrone, 1 Esslöffel gezuckerte Kondensmilch. Alles frisch zubereiten, mischen und 1 Esslöffel geriebene Nüsse darüber streuen. (Heute existieren für die Müesli-Herstellung keine festen Regeln mehr.)

Das Birchermüesli, das über alle Sprachgrenzen hinaus zu einem Begriff für gesunde Ernährung wurde, galt nicht etwa als Beigabe, sondern als vollwertige Morgen- oder Abendmahlzeit. Bircher-Benner wies immer wieder darauf hin, dass er sich mit den frischen Früchten nähren will und nicht mit Getreide, dessen Verzehr auf das angegebene Mass eingeschränkt werden sollte.

## Kondensmilch

Die Tatsache, dass Bircher-Benner für sein Muesli gezuckerte Kondensmilch empfiehlt, löst immer wieder Erstaunen aus. Ob damit «d'Spys» ein Hauch der süssen Verführung verliehen oder dem Muesli in Bezug auf Milch die Sicherheit eines Sterilprodukts verliehen werden sollte, lässt sich aus heutiger Sicht nicht mehr klären.

Es mag überraschen, dass viele Menschen über 50 mit mehr oder weniger grossen Mengen dieser Milch grossgezogen worden sind. Mit abgekochtem Wasser verdünnt, erhielt man eine sterile Kost. Bis lange nach dem 2. Weltkrieg war auf jeder dieser Dosen eine Verdünnungstabelle, auf der die Mutter ablesen konnte, in welchem Verhältnis die Milch dem Alter des Kindes entsprechend verdünnt werden musste.

Die Kondensmilch läutete in der Schweiz den Aufstieg der Nahrungsmittelindustrie ein. Nestlé wurde mit «Kindermehl» zum Weltunternehmen. Dieser Brei aus gezuckerter, kondensierter Milch und zerkrümeltem Weizenbrot empfahl sich als «gesunde, nahrhafte, hygienisch einwandfreie» Kindernahrung. 1873, kurz nach Beginn der Produktion, wurden in Vevey täglich bereits 2000 Büchsen «Kindermehl» mit einem hohen Kondensmilchanteil hergestellt.



Läutete den Aufstieg Nestlés zum Weltunternehmen ein: Kindermehl mit Kondensmilch

Bircher-Benner hatte gegen Ende des 19. Jahrhunderts als junger Arzt in der Praxis in Aussersihl viele Not leidende und unterernährte Arbeiterfamilien erlebt. Als er wenige Jahre später die Bessergestellten auf dem Zürichberg empfing, sah er bald einmal, dass es ihnen trotz Überfluss auch nicht besser ging. Dies war die Regel und nicht die Ausnahme: Die Menschen assen das Falsche und vom Falschen zu viel. Eine Konfrontation mit jenen, die sich auf «Wahrheit und Wissenschaft» beriefen, war also vorgezeichnet, zumal Bircher-Benner mit seiner Mueslikost, einer Ernährungsumstellung und menschlicher Zuwendung als Arzt äusserst erfolgreich war.

## Kein Rohkost-Dogmatiker

Der Name seines Sanatoriums auf dem Zürichberg, «Lebendige Kraft», war Verpflichtung und wurde in die Tat umgesetzt: Lebendig und kräftig sollten sie wieder werden, seine meist blassen und verwöhnten Patientinnen und Patienten, die er im Garten auch schon mal mit kaltem Wasser abspritzen liess. Bircher-Benner revolutionierte nicht nur die Essgewohnheiten. Er versuchte auch, seine Patienten zu einem gesunden und harmonischen Leben im Einklang mit der Natur zurückzuführen. Es gab nicht nur vollwertige Kost, sondern auch tägliche ausgedehnte Spaziergänge, Sonnenkuren und Bäder. Doch vor allem stellte Bircher-Benner in der Ernährung hierarchische Strukturen auf den Kopf. Nicht Fleisch und Käse, sondern «Sonnenlichtnahrung», das heisst eben Früchte, Gemüse und Getreide sollten die Menschen vor allem essen, forderte er. Und dies in einem möglichst unveränderten Zustand. Der Konflikt mit den Vertretern der geltenden Lehrmeinung in der Ärzteschaft, wonach Fleisch, Käse und Milch die wertvollsten und wichtigsten Nahrungsmittel seien, war also vorprogrammiert.

Bircher-Benner ist oft als sektiererischer Reformator ohne Realitätssinn dargestellt worden. Doch gerade das lag ihm fern; er übte vielmehr in vielen Lebenslagen Toleranz. Zu dem Vorwurf, ein Rohkost-Dogmatiker zu sein, hat er sich mehrmals selbst geäussert. «Es kann nicht darum gehen, dass jeder Rohköstler werden solle, wie man behauptet, um die Sache als lächerliche Utopie erscheinen

zu lassen; es handelt sich lediglich darum, dass jedermann erfahre, wie die Nahrung wirkt und wie wichtig es ist, dass die tägliche Kost frische Früchte, Kräuter und Gemüse enthalte.»

## Die «Exkommunikation»

Im Januar 1900 wurde Maximilian Bircher-Benner von der allmächtigen Zürcher Ärztegesellschaft im Zunfthaus zur Safran zu einem «Kreuzverhör» geladen, das schliesslich mit seiner «Exkommunikation», dem Ausschluss aus der Ärztegesellschaft, endete. Einem der grössten Ärzte der letzten 100 Jahre war damit das Recht verwirkt, zukünftige Mediziner auszubilden. Dabei stützte er seine Gesundheits- und Ernährungstheorien an jener Sitzung vor allem auf Beobachtung der alten Eidgenossen und von Menschen auf der Alp: «Ihre tägliche Ernährung war sehr einfach und bestand oft aus einem Gericht, das die ganze Mahlzeit ausmachte. Dafür wechselte dieses Gericht in der Regel von Tag zu Tag und je nach der Jahreszeit. Zur täglichen Nahrung gehörten vor allem: Getreidebrei (Hafer, Hirse, Gerste), Kraut (besonders Mangold und Kohl), Rüben und Wurzelgemüse, Bohnen, Milch (frische und eingedickte) und Obst (frisch und gedörrt). Fleisch kam gelegentlich auf den Tisch, wenn ein altes Haustier abgetan werden musste und wenn man Jagdbeute heimbrachte. Dies war jedoch ein eher seltenes Ereignis.»

All seine in eigener Erfahrung erhärteten Theorien, die er ohne akademischen Dünkel vortrug, stiessen auf vehementen Widerspruch und eisige Ablehnung. Dr. Cloetta fasste die Einwände zusammen: «Eiweiss ist Eiweiss. Was der Herr Kollege wohl mit dem höheren Potential ungekochter Nahrung meint? Nicht einzusehen, wie das Kochen den Nährwert der Gemüse herabsetzen soll.» Der Präsident des Zürcher Ärzteverbandes sanktionierte den Ausschluss mit den Worten: «Herr Bircher hat das wissenschaftliche Gebiet verlassen – er ist für uns nicht mehr tragbar!» Der Präsident des mächtigen Bauernverbandes, Ernst Laur, doppelte nach: «Wer Fleisch und Käse für gesunde Menschen auf den Index stellt, ist unser Gegner. Den bekämpfen wir und paktieren nicht mit ihm!»



Foto: Bircher-Benner-Archiv, Uni Zürich

Bircher-Benner liess sich von seinem Weg nicht abbringen und wurde in seiner Kritik mit zunehmendem Alter noch deutlicher und schärfer: «Als die Wissenschaft begann, die Nahrungsmittel einseitig nach ihrem Eiweissgehalt zu werten, klärte man das Volk auf: die Pflanzenkost sei minderwertig, notwendig sei vor allem eiweissreiche Kost aus Fleisch, Eiern, Milch und Käse, nur solche sei kräftigende Nahrung. Fleischarme Kost wurde zum Inbegriff der Unterernährung und zum Stempel der Armut. Die Bauern, die noch vor wenigen Generationen nur an Sonn- und Feiertagen Fleisch auf den Familientisch stellten, essen heute täglich 2- bis 3-mal Fleisch. In der gleichen Epoche stieg der Konsum von Feingebäck, Zuckerwaren, Kaffee, Tee und Schokolade um ein Vielfaches. Die Umstellung der Ernährung zog die Umstellung der Landwirtschaft nach sich. Mastviehzucht und Milchwirtschaft überwucherten auf unserem Boden. Die derzeitige Ernährung zerstört wie ein schleichendes Gift die körperliche und seelische Gesundheit und verschlechtert, in stetig wachsender Masse, die Konstitution – auch diejenige der Nachkommen. Als zuverlässiges Zeichen des Niedergangsprozesses herrschen in unserem Volke, wie in allen zivilisierten Nationen, Gebisszerfall, Darmträgheit, Rheuma, Magen-, Darm- und Leberleiden, Herz- und Gefässkrankheiten, Drüsenstörungen, Fortpflanzungsstörungen, seelische Verstimmungen und Nervosität. In der Krebssterblichkeit übertreffen wir viele andere Nationen. Die Ungesundheit ist ins Schweizerhaus eingezogen. Das Gemeinschafts-

leben leidet darunter. Die Unordnung in der Lebensführung wird zur Unordnung im sozialen Leben.» (Aus «Die Gesundheit im Schweizerhaus der Gegenwart», 1930)

### Ordnungsregeln

In Bircher-Benners Efeu-umranktem Sanatorium bildete «d'Spys» eine Ernährungsbasis und wurde zusammen mit Vollkornbrot, Butter und Kräutertee serviert. Doch es ging nicht allein um gesunde Nahrung. Diese wurde eingebettet in ein strenges Schema von 9 Ordnungsgesetzen, die Ordnung auf dem Teller, Ordnung im Körper und im Geiste schaffen sollten. Nicht immer wurden diese Rituale von den Patienten mit Begeisterung zelebriert. Von *Thomas Mann*, der 1909 auf dem Zürichberg kurte, ist der Ausspruch bekannt, er fühle sich wie ein Gras essender Nebukadnezar, der im Luftbad auf allen vieren herumkriecht.

Als wichtige Regel galt, dass niemand bei Tisch oder gemeinsamen Aktivitäten über Krankheiten, Gebrechen und Schmerzen klagte. Positives Denken war eine Art Grundgesetz. Selbstverständlich kümmerte sich Bircher-Benner in vertieften Gesprächen um die Sorgen und Nöte seiner Patientinnen und Patienten, doch wurde grösster Wert darauf gelegt, dass sie im Einklang mit der Natur lebten und ihr Leben über den Aufenthalt im Sanatorium hinaus dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus anpassten. Die folgenden Ordnungsregeln sollten ihnen dabei Richtschnur sein:

- 1: Die pflanzliche Rohrnahrung übt Heilwirkung aus.
- 2: Die Ernährung ist ausgewogen, vollwertig und mehrheitlich vegetarisch.
- 3: Die Nahrungszufuhr ist sparsam und deckt nur den tatsächlichen Bedarf.
- 4: Das Kauen und das Umfeld beim Essen haben für die Nahrungsverwertung und -aufnahme grosse Bedeutung.
- 5: Licht, Luft und klares Wasser üben über die Haut günstige Heilreize aus.
- 6: Richtiges Atmen ist Lebensgrundlage.
- 7: Körperbewegung wirkt gesundheitsfördernd.
- 8: Zur Gesundheit gehören ein natürlicher Lebensrhythmus, ein gesunder Schlaf...
- 9: ...und ein ausgewogenes Seelenleben, Seelenhygiene, wie es Bircher-Benner nannte.

Maximilian Oskar Bircher-Benner, geboren am 22. August 1867 in Aarau und gestorben am 24. Januar 1939 in Zürich, war mit Leib und Seele Arzt. Seine Kritik entzündete sich vor allem an der Fehlernährung seiner Zeitgenossen und daran, dass die ärztliche Zunft nicht in der Lage war, Menschen in Bedrängnis aufzufangen und sorgfältig zu begleiten. Was Bircher-Benner bewegte, ist in einem Brief an seinen zweiten Sohn ausgedrückt, den er kurz vor seinem Tod im Jahre 1938 verfasste: «Der Arzt, wie ich ihn sehe, hat es nicht nur mit dem Magen, der Leber, dem Herzen usw. zu tun, sondern mit dem Menschen, der krank zu ihm kommt, mit seiner Charakterbildung, seiner Unreife, seiner verfehlten Beziehung zum Körper, zur Seele, zu sich, zur Umwelt, mit seiner ganzen menschlichen Tragödie, mit der in ihm verdichteten Menschheit, mit seinen Automatismen und Komplexen, mit Dämonen und Unwissenheit, Vorurteilen, mit dem Allzumenschlichen, mit Falschheit und Tücke und mit den Resten des Positiven, die oft verschüttet sind.» Er schloss den Brief mit dem Satz: «Wie leicht entartet der Arzt zum Mediziner.» ■

#### Literatur

- Albert Wirz: «Die Moral auf dem Teller», Chronos-Verlag, Zürich 1993.
- Hanspeter Seiler: «Nahrung als Heilmittel – Heilung durch Nahrungsmittel»