Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 7-8

Rubrik: Blickwinkel

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

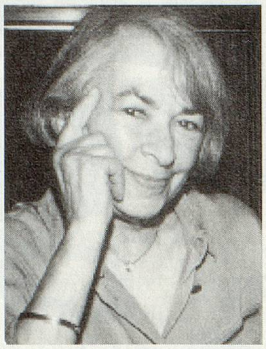
Das Geburtstagskind des Monats

Geboren am 22. August 1867 in Aarau, gestorben am 24. Januar 1939 in Zürich – dazwischen liegt das Leben eines Arztes, der als Begründer der vegetarischen Ernährungstherapie Weltberühmtheit erlangte: Dr. med. Maximilian Oskar Bircher-Benner. Die Basis seiner neuen Ernährungslehre war das ganzheitliche Denken, eine Idee, die immer wieder auf Kritik gestossen ist, die aber weit über seinen Tod hinaus von einer bedeutenden Anhängerschaft konsequent weiterverfolgt wurde.

Als junger Mediziner – er war noch im Studium – faszinierten ihn jene Methoden, die damals von der Schulmedizin verächtlich als «Naturheilkunde» abgetan wurden. Doch es gab auch schon grosse Aussenseiter, so zum Beispiel den berühmten Nervenarzt Auguste Forel. In glänzenden Vorlesungen sprach er – ein halbes Jahrhundert vor den Erkenntnissen der modernen Psychosomatik – vom Einfluss der Seele auf den Körper. Bircher war hellhörig – diese Theorie passte zu seiner Überzeugung. Bereits im Alter von 24 Jahren eröffnete er seine eigene – und eigenwillig geführte! – Praxis im Zürcher Industriequartier. Zwei Jahre später heiratete er die aus einer elsässischen Familie stammende Elisabeth Benner und nahm den Doppelnamen Bircher-Benner an – schon zehn Jahre später gehörten sieben Kinder zur Familie!

In seinem 1937 veröffentlichten Buch «Vom Werden des neuen Arztes» beschreibt Bircher seine Erfahrungen mit vegetabiler Rohnahrung, seine Heilerfolge mit vegetarischer Kost. Er schuf eine völlig neue Nährwertlehre, doch man verstand ihn nicht – noch nicht. Medizinische Fachleute befanden, «Herr Bircher hat die Grenzen der Wissenschaft verlassen.»

Dr. Bircher-Benner blieb unbeirrbar auf seinem Weg. Schon 1897 hatte er eine kleine Privatklinik gegründet, diese nahm rasch an Ansehen und an Umfang zu. 1904 entstand am Zürichberg ein Institut, das bereits zehn Jahre später 80 Patienten Platz bot. Dr. Bircher-Benner rückte die Ernährung zwar nicht in den Mittelpunkt seiner Behandlung, jedoch in den Vordergrund.



Eleonore von Planta

Das Wesentliche seines Lebenswegs – das darf rückblickend gesagt werden – manifestiert sich in drei Zielen: 1. Eine neue Ernährungstherapie als Basis allen Heilens. 2. Eine Heilkunde, die den ganzen Menschen im Auge hat, nicht nur seine Krankheit. 3. Eine Naturheilkunde auf wissenschaftlicher Basis, vereinigt mit den Errungenschaften zeitgenössischer Lehrmedizin.

Und wir heutigen? Was ist uns geblieben von diesem Pionier der Medizin? Eines bestimmt: Das Bircher-Müesli – wir wollen es nicht missen!

... sag', ich lass' sie grüssen!

Es gibt über zweihundert Arten von Rosen – und ich liebe sie alle, wo immer ich ihnen begegne: im Garten, im Park, an Hauswänden, in der Vase ... oder in der Kunst. Im Christentum ist die Rose das Sinnbild Mariens. In der Mystik werden die im Fünfeck (Pentagramm) angeordneten Kelchblätter als Zeichen von Geheimnissen gedeutet; im Aberglauben steht die rote Rose für Liebe und Hochzeit, die weisse für Entsagung und Tod.

«Pflücket die Rose, eh' sie verblüht» sangen wir ahnungslos. Wir waren jung und wussten noch nichts vom Alter und von der Vergänglichkeit. Auch «Sah' ein Knab' ein Röslein stehen» sangen wir unbeschwert. Später, als diese Goethe-Ballade in der Deutschstunde «dran» war, hoffte ich heimlich auf ein Happyend, denn ich hatte tiefstes Erbarmen mit dem armen Röslein, dem «kein Weh und Ach» half, das «eben leiden musste» – doch der Schluss stand immer mit den gleichen grausamen Worten im Lesebuch. Viel später, im zweiten Teil des Faust, lässt der alte Goethe den Gärtner der Kaiserlichen Pfalz sagen: «Über Rosen lässt sich dichten, in die Äpfel muss man beissen.»

An Rilkes Grab rätselte ich am Spruch herum, der so seltsam anziehend klingt: «Rose, oh reiner Widerspruch, Lust, niemandes Schlaf zu sein unter so viel Lidern.» Bis heute fasziniert mich der Text, ohne dass ich seinen Sinn mit dem Verstand voll erfassen könnte ... und so tröste ich mich im Bemühen, Heinrich Heines Rat pünktlich und wörtlich zu befolgen, der da lautet: «Wenn du eine Rose schaust, sag', ich lass' sie grüssen!» Übrigens: Noch sind die Tage der Rosen! Diese Zeile steht in einem Gedicht des vergessenen August Mahlmann (1771–1826), einem Schriftsteller aus Leipzig.

Alte Geschichten

Die Erinnerung lebt für uns in vielen kleinen Begebenheiten, die sich auf ein Stichwort abrufen lassen. Je älter man wird, um so grösser wird logischerweise das Geschichten-Repertoire, und die Lieblingsereignisse erzählen alte Leute lustvoll immer wieder mit den gleichen Worten. Sind die Kinder oder die Enkel noch klein, wollen sie die alten Geschichten noch einmal und noch einmal hören – wehe, wenn man am Text etwas ändert, sie merken es sofort! Später aber haben die lieben Verwandten oft nur noch ein müdes Lächeln für das längst Bekannte übrig. Und auf die ängstlich vorgebrachte Frage, ob man das am Ende schon einmal erzählt habe, sagen sie pietätlos: «Einmal? Mindestens fünfmal!»

Wenn mir das passiert (und es passiert mir immer öfter), dann schäme ich mich ein bisschen, mindestens so lange, bis man mir versichert, man habe es gern gehört und hinzufügt: «Du erzählst so schön.» Den taktvollsten Kommentar lieferte mir neulich mein erwachsener Enkel André, der auf die Bemerkung seines Bruders, dass er diese Anekdote mit meinem ersten Auto und dem Mann von der Versicherung nun wirklich schon kenne, liebenswürdig sagte: «Mir ist sie neu!» ◆