Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 76 (2005)

Heft: 5

Artikel: Bircher-Benner : Arzt, Ernährungsreformer und Sportförderer : ein Schweizer Brei ist weltweit in aller Munde

Autor: Hofmann, Heini / Biedermann, Markus

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-805212

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: 10.12.2025

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

Bircher-Benner: Arzt, Ernährungsreformer und Sportförderer

Ein Schweizer Brei ist weltweit in aller Munde

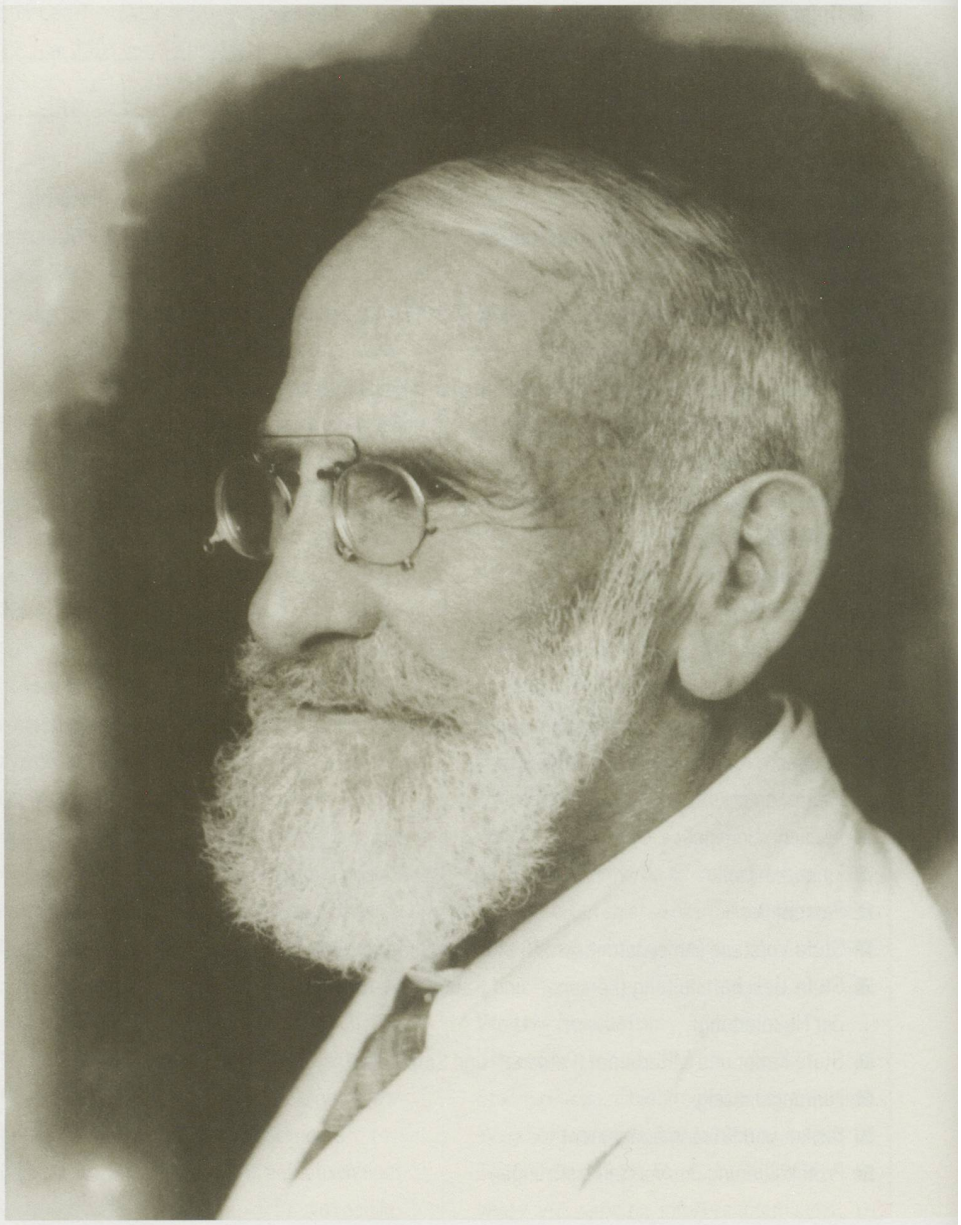
Heini Hofmann

Vor 100 Jahren kreierte der Arzt, Klinikgründer, Ernährungsreformer und Gymnastikpionier Maximilian Bircher-Benner am Zürichberg sein inzwischen weltberühmtes Müesli. Sein Sanatorium Lebendige Kraft, ein patriarchalisch geführtes Familienunternehmen, wurde später zur Bircher-Benner-Klinik.

In seinem Sanatorium nahe dem Hotel Dolder in Zürich konnte Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867–1939) sein reformmedizinisches Programm im Kampf gegen die «zunehmende Konstitutionsverschlechterung der Kulturmenschheit» – Zitat aus einem Klinikprospekt – auf sein Patientengut projizieren. Selbst internationale Prominenz wie etwa Golda Meir oder Yehudi Menuhin unterzogen sich hier dem extrem gestrengen Kurregime, das Thomas Mann in einem Brief als «hygienisches Zuchthaus» apostrophierte, in dem er sich als «Gras essender Nebukadnezar» fühle ...

Arzt und Fitnesstrainer

Bircher-Benner stellte die ganzen Ernährungsgewohnheiten des späten 19. Jahrhunderts auf den Kopf: Statt viel Fleisch und Weissbrot propagierte er Früchte, Gemüse und Nüsse. Zu seinen ganzheitlichen Gesundheitsvorstellungen gehörte aber nicht bloss kontrolliertes Essen, sondern auch spartanische körperliche Disziplin. Bircher-Benner war somit auch ein Vorreiter von Turnen, Spiel und Sport im Sinne der Volksertüchtigung. So mussten sich denn die Sanatoriums-



Maximilian Oskar Bircher-Benner.

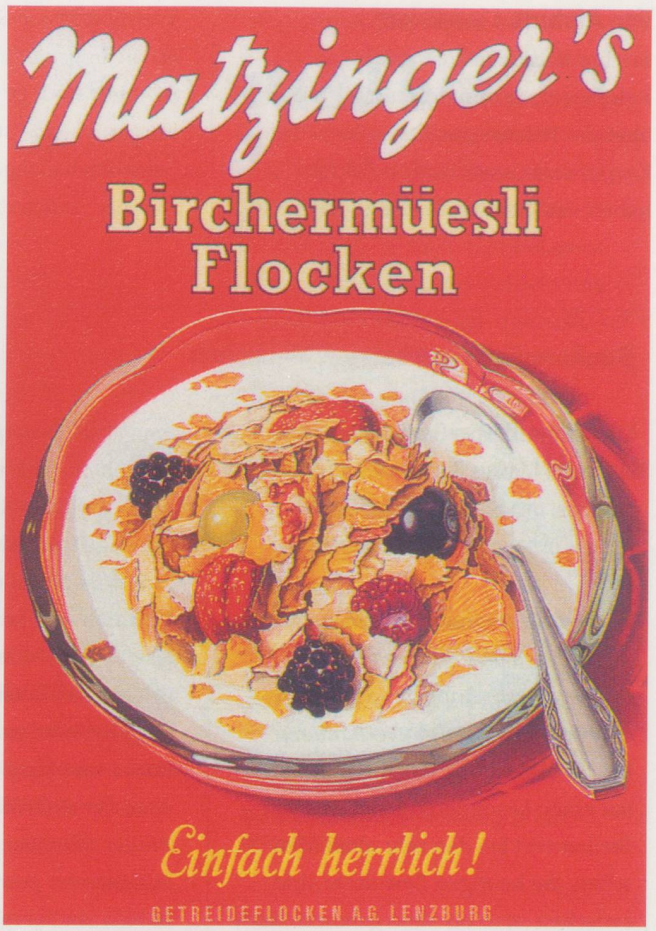
Illustrationen: Bircher-Benner-Archiv/MHIZ

Kurgäste, egal welch vornehmer Herkunft sie waren, einem fast klösterlich-asketischen Tagesrhythmus unterziehen: frühes Aufstehen, zeitiges Zubettgehen (mit Lichterlöschen bereits um neun Uhr abends), dazwischen körperliche Ertüchtigung durch Bewegungs- und Hydrotherapie, Luftkuren sowie aktive Betätigung bei Gartenarbeit und Turnen im Freien.

Bircher-Benner und Kellogg

Zwei Hauptströmungen prägten damals die Ernährungsrevolution: Was der radikale Doktor vom Zürichberg in der Schweiz, war zeitgleich der adventistische Arzt und Cornflakes-Erfinder John Harvey Kellogg (1852–1943) in der Neuen Welt, wenn auch reichlich unterschiedlich: Der Amerikaner aus Michigan symbolisierte Industriefood und vegetarische Kost, der Schweizer vollwertig-naturnahe Rohkost.

Gemeinsam war ihnen, und dies gilt auch für ihren Vorläufer, Sylvester Graham (1794–1851), den Presbyterianer aus Connecticut und Vater der modernen Ernährungsreform (Grahambrot), dass sie einer moralischen Physiologie huldigten – und dabei ausgegorene Patriarchen waren, die jedoch der Feminisierung des Essens den Weg bereiteten. Sie waren nachgerade die Inkarnation der These der englischen Sozialanthropologin Mary Douglas, wonach sich Reinheitsstreben und hierarchisches Denken gegenseitig bedingen.
Zudem scheint es eine Gesetzmässigkeit zu sein, dass Naturärzte durch persönliche Lebensumstände und eigene Krankheit auf das Thema ihres Lebens stossen und zu missionarischem Eifer beflügelt werden. Alle drei hatten ein schwieriges Jugendumfeld, Kellogg erkrankte an Tuberkulose, Bircher-Benner litt an Schlafstörungen und Herzbeschwerden. Die Naturheilkunde – eine Erfahrungsmedizin?



Auf einem Müesli-Werbeplakat der Firma Matzinger heissen die Haferflocken bereits schon ganz konkret «Birchermüesli-Flocken».

«D Spys» – das Originalrezept

Für Bircher-Benner waren Zutaten und Zubereitung von gleich grosser Bedeutung. Hier seine Bestandteile für «d Spys» für eine Person:

Zutaten:
- 2 oder 3 kleinere oder ein grosser Apfel – samt Schale und Kerngehäuse
- 1 Esslöffel geriebene Baum- und Haselnüsse sowie Mandeln
- 1 gestrichener Esslöffel Haferflocken, 12 Stunden vorgeweicht in 3 Löffel Wasser
- Saft einer halben Zitrone und 1 Esslöffel gezuckerte Kondensmilch

Zubereitung:
Zuerst werden Kondensmilch und Zitronensaft unter die Haferflocken gemischt, dann der Apfel auf der Raffel gerieben und laufend unter den Brei gemischt, damit die appetitliche, weisse Farbe des Fruchtfleisches erhalten bleibt. Wichtig ist, dass die Zubereitung unmittelbar vor dem Essen erfolgt. Die geriebenen Nüsse (als Eiweiss- und Fettergänzung) werden bei Tisch draufgestreut.

Genuss:
Bircher-Benner empfahl sein Müesli als Frühstück, Abendbrot oder ersten Gang beim Mittagsmahl – niemals jedoch als Nachtisch oder gar als Mahlzeit. Die Hauptsache der «Spys» war der Apfel, nicht das Getreide; deshalb die bewusst kleine Menge davon. Und im Gegensatz zu traditionellen Getreidespeisen wird das Müesli – zur Freude der Küchenkraft – kalt genossen.

Von Alphirten inspiriert

Bircher-Benner gehört zu jenen Reformern, die am tiefgründigsten über das Wechselspiel zwischen Essen, Körper und Gesellschaft reflektiert haben, und mit viel Spürsinn hat er Weisheiten vorweggedacht, die heute ernährungswissenschaftliches Allgemeingut sind. Er begegnete der bürgerlichen Braten-, Speck- und Schweinebauchgesellschaft als Mahner, indem er der Rohkost und der pflanzlichen Ernährung das Wort redete und dabei Qualität vor Quantität und Leichtes über Schweres setzte. «Sonnenlichtnahrung» war seine wissenschaftlich nicht fassbare Theorie – die Rückkehr zu einem Leben in

Birchermüesli und betagte Menschen

Küchenchef, Diplom-Gerontologe und Fachbuchautor Markus Biedermann aus Rumisberg über den Stellenwert des Birchermüeslis in heutigen Altersinstitutionen.

■ *Herr Biedermann, wie reagieren Seniorinnen und Senioren auf das Birchermüesli: Bringen sie Kindheitserinnerungen damit in Verbindung?*
Markus Biedermann: Das Birchermüesli hat einen besonderen biografischen Stellenwert bei den sehr alten Menschen, die heutigen Bewohner sind zwischen 1910 bis 1920 geboren. Nach meinen Recherchen erschien das erste Originalrezept erst 1926 bei Susanne Müller im «Fleissigen Hausmütterchen», allerdings aufgeführt unter den Diätspeisen. Weiter taucht das Rezept 1931 im «Kochlehrbuch der Haushaltungsschule Zürich» auf. Das heisst, dass das Birchermüesli erst viele Jahre nach seiner «Erfindung» in den traditionellen Haushalt aufgenommen wurde. Deshalb wecken Birchermüesli-Erinnerungen der Kinder von damals eher Assoziationen an Ferienlager, Kuren oder Spitalaufenthalte.

■ *Wie oft wird in Altersinstitutionen heute Birchermüesli gewünscht respektive serviert, und welches sind die ernährungsphysiologischen Aspekte? Bircher-Benner empfahl sein Originalmüesli weder als Nachtisch noch als Mahlzeit, sondern als Frühstück, Abendbrot oder ersten Gang beim Mittagessen.*
Biedermann: Das Birchermüesli wird heute in vielen Alters- und Pflegeheimen als Alternative zum Abendessen angeboten und sehr gerne angenommen. Nur handelt es sich dabei meist nicht mehr um das Original-Birchermüesli, sondern um ein mit Rahm, Früchten und Sultaninen angereichertes «De-luxe-Müesli»; ich nenne es gelegentlich boshaft «Hawaii-Müesli». Begleitet wird es oft von feinem Brot, Butter und Käse. Bei denjenigen sehr alten Persönlichkeiten, die sich schon immer mit einer gesunden Ernährung auseinander gesetzt haben, ist das Müesli ein Synonym hiefür. Ein Birchermüesli mit Haferflocken, Milch, Apfel und Nüssen ist gerade auf die Nacht hin ein leichtverdauliches Mahl, das nicht schwer aufliegt und ausserdem viele kostbare Nährstoffe enthält.

■ *Was man heute allgemein unter Müesli versteht – Getreidebrei mit Früchten – hat mit dem Originalrezept fast nichts mehr zu tun. Warum ist das Original aus der Mode gekommen? Ist es einfach in Vergessenheit geraten, schmeckt die Originalzusammensetzung heute nicht mehr interessant genug oder ist die originale Frischzubereitung schlicht zu arbeitsintensiv?*
Biedermann: Ich denke schon, dass die reichhaltige «De-luxe»-Birchermüesli-Variante etwas mit unserem Wohlstand zu tun hat. Ich hoffe, dass auch heute jeder Koch weiss, wie das ursprüngliche Rezept gemacht wird, aber der Trend scheint etwas anderes zu verlangen. Für mich ist es nach wie vor selbstverständlich, dass wir das Müesli frisch auf den Service hin zubereiten und es den Bewohnern entsprechend ihren Bedürfnissen servieren. Wir praktizieren oft das Grundrezept, ergänzen es aber mit Yoghurt und Rahm und reichen dann Saisonfrüchte fein geschnitten als Buffet dazu; so kann sich der Bewohner sein Müesli selber zusammenstellen.

■ *Halten Sie es für realistisch, dass das Originalrezept von Bircher-Benner in heutigen Altersinstitutionen nochmals ein Revival erleben könnte?*
Biedermann: Gerade jetzt, wo man wieder auf Feng Shui und Spartanisch setzt, ist auch bei der Ernährung eine Umstellung in Sicht, und das «Ur»-Birchermüesli-Rezept hat ganz bestimmt eine neue Chance. In Essen-Steele in Deutschland, wo ich ein Projekt rund um das Essen von psychisch veränderten Menschen leite, bieten wir den Bewohnern oft schon am Morgen ein Müesli an – nach Originalrezept. Dieses hat den Vorteil, dass es sehr cremig und erfrischend ist und sich daher gut für alte Menschen mit Schluck- und Kaustörungen eignet. Teilweise wird das Müesli sogar direkt am Frühstückstisch zubereitet, damit die Bewohner zum Essen animiert werden. *(HH)*

Von Markus Biedermann («Forum 99» über die Esskultur im Alter) sind erschienen: «Esskultur im Heim», «Essen als basale Stimulation», «Fingerfood» und «Der Heimkoch». In Vorbereitung sind: «Biografisches Kochen – ein therapeutischer Ansatz» und «Kreative Rezepte aus der Heimküche» (www.esskultur.ch).

Harmonie mit der Natur, so wie er es in den Lebensweisheiten seiner bergbäuerlichen Ahnen verwirklicht glaubte. So hat er denn auch immer Wert darauf gelegt, dass die konkretisierte Quintessenz seiner Ernährungsphilosophie, das Birchermüesli oder «d Spys», wie er schlicht sagte, verwandt sei mit der Nahrung helvetischer Alphirten, die in seinen Augen ein besonders gesundes, weil naturnahes Leben führten.
Deshalb reiht sich das Bircher'sche Müesli im Grunde genommen in die lange Tradition der Getreidemus-Speisen und Frühstücks-Getreidebreie ein, die bis zur Industrialisierung den bäuerlichen Speisezettel bestimmten; das also, was Gotthelf so arg vermisste, als er 1821 in Göttingen studierte.
Bei Bircher-Benner stand allerdings nicht das Getreide, sondern der Apfel (samt Kerngehäuse) im Zentrum seiner Gesundheitsspeise. Was heute alles unter dem Begriff «Birchermüesli» segelt, hat mit dem Originalrezept nicht mehr viel zu tun.

Globaler Siegeszug

Warum wurde die Traditionsspeise zum Welthit und hat sich bis heute gehalten? Im Bircher-Benner-Archiv am Medizinhistorischen Institut und Museum der Universität Zürich (wo der 160 Laufmeter umfassende Nachlass der Klinik betreut wird), fand man eine plausible Antwort: Das heutige, variationsreiche Müesli ist multifunktional, geeignet für Gesundheits- und Ökobewusste, aber auch für Sportler und Rentner, für Alt und Jung, kurz für alle – und zudem ist es von globaler Geschmacksakzeptanz.
Es will ja schon etwas heissen, wenn ein Helvetismus wie der Begriff «Birchermüesli» – oder schlicht «Müesli» – Eingang findet in den kleinen Wortschatz von Internationalismen, die überall verstanden werden. Ob «Müesli», «Müsli», «musli», «mussly» – oder wie immer der Kosebegriff für diese Symbolspeise der postmodernen, körperbetonten Gesellschaft heutzutage irgendwo auf der Welt heisst, hält er die Erinnerung an einen der markantesten Ernährungsreformer des 20. Jahrhunderts wach.

Ausstellung in Chur

Das Rätische Museum an der Hofstrasse 1 in Chur zeigt noch bis am 22. Mai die vom Museum Mühlerama in Zürich konzipierte, dem Birchermüesli gewidmete Sonderausstellung «Voll flockig. Das Müesli – von Bircher-Benner bis Functional Food». Öffnungszeiten: 10–12 und 14–17 Uhr (montags geschlossen).

Weitere Informationen: www.rm.gr.ch oder 081 257 28 88.

BFF

Berufs-, Fach- und Fortbildungsschule Bern
... eine Institution des Kantons Bern
Weiterbildung WB

Weiterbildungsangebote?

Klicken Sie auf www.bffbern.ch!

BFF BERN Weiterbildung Sozialpädagogik

Monbijoustr. 19, Postfach, 3001 Bern
Telefon 031 384 33 33
Fax 031 384 34 00

Bosco della Bella
Villaggio di vacanze Pro Juventute

BOSCO DELLA BELLA
pro-juventute-Feriendorf im Tessin

Zwischen Ponte Tresa (CH) und Luino (I) stehen die originellen und zweckmässig eingerichteten Ferienhäuschen. Jedes Haus verfügt über eigene Küche, Dusche/WC, Heizung, Betten mit Bettwäsche. Zur Verfügung stehen geheiztes, halbgedecktes Schwimmbad, Bibliothek, Waldlehrpfad, Cafeteria, Sandfussball- und Spielplätze.

Ausserhalb der Schulferien für Klassenlager, Heimverlegungen, Schulwochen usw. geeignet. **Unterer Teil des Feriendorfes ist rollstuhlgängig.**

Weitere Auskünfte und Unterlagen:
«Bosco della Bella», Villaggio di vacanze,
6996 Ponte Cremenaga, Tel. 091 608 13 66 / Fax 091 608 14 21
e-mail: bosco@projuventute.ch

hpsabb Hochschule für Pädagogik und Soziale Arbeit beider Basel
basis Basler Institut für Sozialforschung und Sozialplanung

Nachdiplomkurs Jungenpädagogik

Theorien – Persönlichkeitsentwicklung – Gruppenprozesse – Methoden – konzeptionelle Kompetenzen – Experimentieren mit der eigenen Praxis in der Arbeit mit Jungen und jungen Männern

Dauer 25 Tage in 8 teils offenen Modulen, 200 Lektionen
Beginn November 2005
Leitung Reinhard Winter, Dr. rer. soc. Diplompädagoge, Gendertrainer
DozentInnen aus verschiedenen Praxisgebieten
Besonderes Einzelne Module auch für Teilnehmende ausserhalb des NDK offen

Info-Abend **Mittwoch, 14. September 2005**
19.00–21.30 Uhr
an der HPSA-BB, *basis*,
Dornachstrasse 210, 4053 Basel
Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich

Weitere Informationen bei:
HPSA-BB, Departement Soziale Arbeit, WDF/*basis*
Thiersteinerallee 57, 4053 Basel
Tel. 061 337 27 24, Fax. 061 337 27 95
basis@hpsabb.ch, www.hpsabb.ch