

**Zeitschrift:** Historischer Kalender, oder, Der hinkende Bot  
**Band:** 280 (2007)  
  
**Artikel:** Wie ein Schweizer Brei zur Weltspeise wurde : Jahrhundert-Arzt  
Bircher-Benner und sein Müesli-Hit  
**Autor:** Hofmann, Heini  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-656317>

### **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:** 10.01.2026

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

# Wie ein Schweizer Brei zur Weltspeise wurde

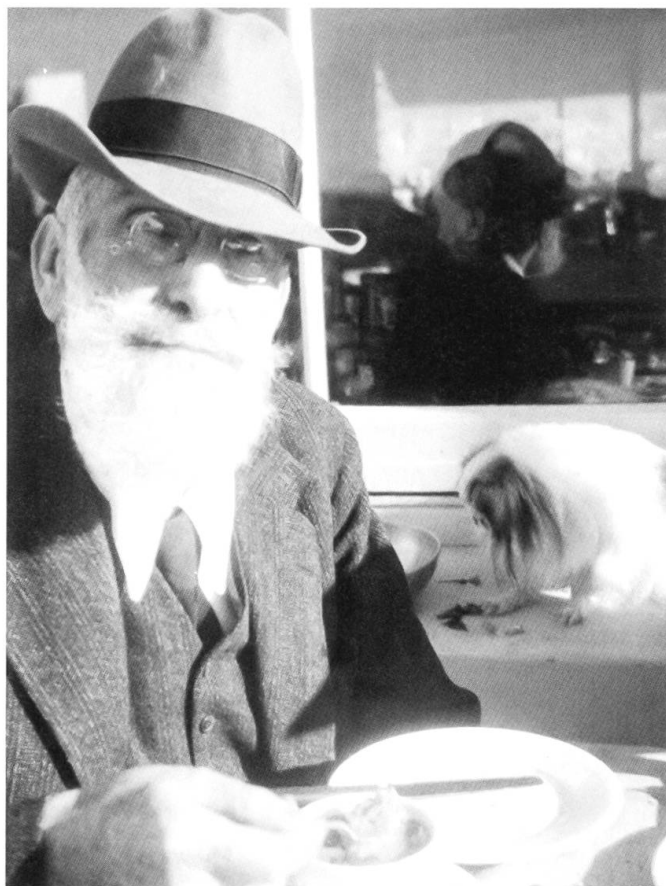
JAHRHUNDERT-ARZT BIRCHER-BENNER UND SEIN MÜESLI-HIT

In einer frühen Morgenstunde des 22. August 1867 loderte aus der Kirchenglockengiesserei in Aarau ein Flammenmeer gen Himmel. Ob dieser Feuersbrunst erschreckte sich eine schwangere Frau im Nachbarhaus dermassen, dass sie zwei Monate zu früh gebar – ihren zweiten Sohn Max, der später zum Jahrhundertschweizer werden sollte. Den zähen Überlebenswillen und die immense Schaffenskraft hatte er wohl von seinen bergbäuerlichen Vorfahren ererbt.

Die Rede ist vom Arzt, Klinikgründer und Ernährungsreformer Maximilian Bircher-Benner, dem Erfinder des Birchermüesli. Ursprünglich aus dem Kanton Schwyz stammend, wurde die Familie Bircher später in Luzern ansässig, wie unter anderem aus der Geschichte der Luzerner Hof- und Kapellbrücke hervorgeht. 1552 liess Schultheiss Johann Bircher auf der Hofbrücke ein biblisches Gemälde, verziert mit seinem Wappen, anbringen, das zugleich Auslöser der berühmten Bildergalerie auf der Kapellbrücke war. Insgesamt 13 Bildtafeln tragen Namen und Wappen der Birchers.

## *Jugendzeit in Aarau*

Der junge Maximilian Bircher besuchte in Aarau das Gymnasium und soll ein ausgezeichnete Schüler gewesen sein. In der Kadettenschule brachte er es mit 18 Jahren zum Artillerie-Hauptmann. Beim bekannten Chor-dirigenten Eusebius Kaeslin nahm er Klavierunterricht, und bei grossen Sinfoniekonzerten in Aarau spielte er die Kesselpauken.



Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867–1939) – engagierter Arzt, Klinikgründer, Ernährungsreformer, Pionier der Vollwertkost und Erfinder des Birchermüesli, beim Genuss seiner erfolgreichen «Spys»  
(Bircher-Benner-Archiv/MHIZ)

Sein grosses Engagement im Gymnasianer-Verein «Argovia» zeugt von seinem literarischen Interesse. Und selbst handwerkliches Geschick ging ihm nicht ab: So band er seine Bücher selber, und in der Glockengiesserei fertigte er gar eine Zehntelpferdekraft-Dampf-

maschine – Symbol sozusagen seiner späteren geballten Arbeitskraft.

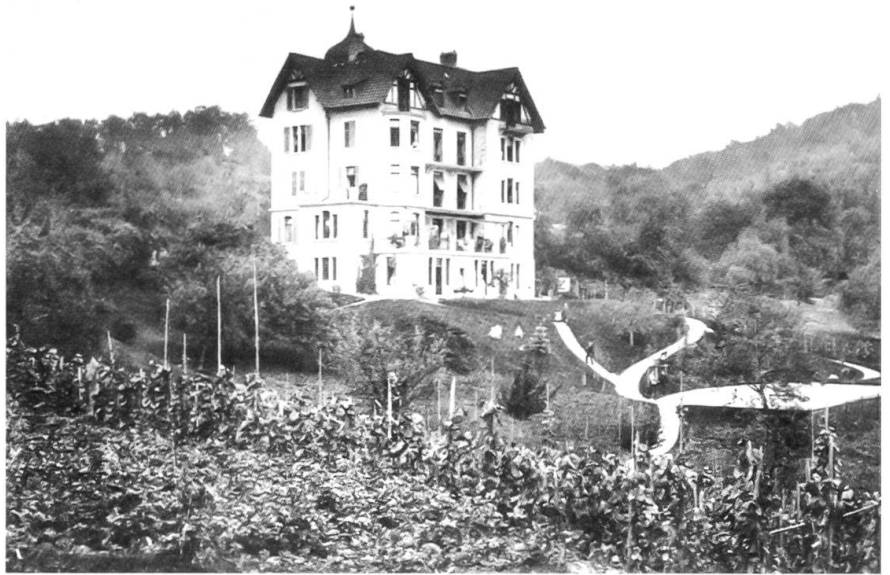
### *Vor hundert Jahren*

Schon als Jungmediziner galt seine Neugierde den aufkeimenden Naturheilverfahren, vorab den Wasserkuren. So eröffnete er denn bereits als Dreissigjähriger 1897 in der Limmatstadt eine kleine Siebenbetten-Privatklinik mit Hydrotherapie und war später Mitinitiant einer der ersten Zürcher Badeanstalten.

Sein grosser Wurf gelang ihm 1904, als er am Zürichberg, nicht weit vom Hotel Dolder, mit dem Geld seiner Frau Elisabeth Benner, einer fein gebildeten Tochter aus einem alten Elsässergeschlecht, sein Sanatorium «Lebendige Kraft» eröffnen konnte, ein patriarchalisch geführtes Familienunternehmen, die spätere Bircher-Benner-Klinik. Das ehemalige Sanatoriumsgebäude steht heute noch, dient nun aber einem internationalen Finanzdienstleister als Entwicklungszentrum, und auch das Sanatorium wird heute anders genutzt.

### *Arzt und Fitnesstrainer*

Hier konnte Bircher-Benner sein reformmedizinisches Programm im Kampf gegen die «zunehmende Konstitutionsverschlechterung der Kulturmenschheit» (Originalton eines Klinikprospekts) auf sein Patientengut projizieren. Selbst internationale Prominenz wie etwa die einstige israelische Ministerpräsidentin Golda Meir oder der gefeierte Musiker Yehudi Menuhin unterzog 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 ...



Das Sanatorium «Lebendige Kraft» im Eröffnungsjahr 1904 am noch unverbauten Zürichberg; nach dem Tod seines Gründers wurde es Bircher-Benner-Klinik genannt. (Bircher-Benner-Archiv/MHIZ)

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 Volkserziehung.

So mussten sich denn die Sanatoriumskurgäste, egal welcher vornehmer Herkunft sie waren, einem fast klösterlich-asketischen Tagesrhythmus unterziehen: frühes Aufstehen, zeitiges Zubettgehen (mit Lichterlöschen

### WETTBEWERB

#### Schweizer Kleinseen

Der Weg der Bahnfahrer und der Autobahnbenutzer führt bei Chexbres zwischen dem überwältigenden Lac Léman und dem Lac de Bret durch, den kaum jemand zur Kenntnis nimmt, weil er recht unscheinbar, aber trotzdem schön ist.

Siehe Wettbewerbsfragen auf Seite 92

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», Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867–1939) in der Schweiz, war zeitgleich der adventistische Arzt und Cornflakes-Erfinder John Harvey Kellogg (1852–1943) in der Neuen Welt, wenn auch auf reichlich unterschiedliche Weise; 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 (Graham-brot) –, 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?

### *Von Alphirten inspiriert*

Bircher-Benner gehört zu jenen Reformern, die am tiefgründigsten über das Wechselspiel zwischen Essen, Körper und Gesellschaft nachgedacht haben, und mit viel Spürsinn hat er

## D'Spys – das Originalrezept

### *Zutaten*

- 2–3 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 Fett-ergänzung) werden bei Tisch aufgestreut.

### *Genuss*

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

Weisheiten vorweggenommen, 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.



Befreiung von den Zwängen der Zivilisation durch Turnen im Freien – überwacht vom Meister persönlich – gehörte als fester Bestandteil ins Therapiekonzept. (Bircher-Benner-Archiv/MHIZ)

«Sonnenlichtnahrung» war seine – wissenschaftlich nicht fassbare – Theorie, die Rückkehr zu einem Leben in Harmonie mit der Natur, so, wie er es in den Lebensweisheiten seiner bergbäuerlichen Ahnen verwirklicht glaubte. Er hat 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 Getreidemusspeisen und Frühstücksgespeisen ein, die bis zur Industrialisierung den bäuerlichen Speisezetteln 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*

Die Gretchenfrage ist wohl die, warum eine solche Traditionsspeise zum Welthit und Dauerbrenner wurde und auch heute noch aktuell ist. Der Leiter des Bircher-Benner-Archivs am Medizinhistorischen Institut und Museum der Universität Zürich (wo der 160 Laufmeter umfassende Nachlass der Klinik betreut wird), der Volkskundler und Medizinhistoriker Eberhard Wolff, weiss 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. Das hatten vorher nur wenige Wortgebilde geschafft, so etwa die Bezeichnung für die «Schweizer Krankheit», das Heimweh, das übers Französische (*le heimv *) und Englische (*home-sickness*) in den internationalen Sprachschatz vordrang.

Ob Müesli, M sli, musli, mussly – oder wie immer der Kosebegriff für diese Symbolspeise der postmodernen, k rperbetonten Gesellschaft



Mithilfe bei der Gartenarbeit war für die Kurgäste des Sanatoriums «Lebendige Kraft» – egal welcher Herkunft sie auch sein mochten – Teil des Gesundheitsprogramms. (Bircher-Benner-Archiv/MHIZ)





Sport und Spiel in freier Natur und mit leichter Bekleidung ergänzten das Bircher-Benner'sche Ernährungsprogramm im Sinne einer ganzheitlichen Therapie. (Bircher-Benner-Archiv/MHIZ)

heutzutage irgendwo auf der Welt heisst, er hält nicht nur die Erinnerung an einen der markantesten Ernährungsreformer des 20. Jahrhunderts wach, sondern schmeichelt zudem nachhaltig der Vorstellung über die Schweiz als einer unschuldig-naturnahen Alpenidylle.

### *Auch Tieren zugetan*

Der berühmte Arzt und Menschenfreund Bircher-Benner hatte auch ein Herz für Tiere. Oft traf man ihn auf Pferdes Rücken beim Morgenritt, wo er seinen visionären Gedanken freien Lauf lassen konnte. Dass auch Tiere gelegentlich musartige Nahrung erhalten – zum Beispiel das angefeuchtete «Mash» für trächtige Stuten vor der Geburt – hat zwar nichts mit Bircher-Benner zu tun, belegt aber die vielseitige Verwendung von Musnahrung.

Besonders zugetan fühlte er sich seinen Pekinesen, die ihn stets begleiteten. Und fast

rührend ist in diesem Zusammenhang die Geschichte vom Ende des grossen Lehrmeisters: Die mit der Pflege des im Sterben liegenden Bircher-Benner betraute Krankenschwester hörte am Abend des 24. Januar 1939 im Studierzimmer im Untergeschoss die Hündchen plötzlich webern und bellen, und es gelang ihr nicht, sie zu besänftigen. Als sie wieder ins obere Stockwerk zum Sterbezimmer eilte, teilte man ihr mit, dass der Doktor eben entschlafen sei ...

## Anwalt der Köchinnen

Im ausgehenden 19. Jahrhundert hatte der Eidg. Fabrikinspektor die Arbeiterfrauen gerügt, weil sie kochten wie ihre Mütter. Heute weiss man, dass ausgerechnet die traditionellen Volksspeisen, so eintönig sie auch erscheinen mögen, durchaus moderner Ernährungsdoktrin entsprechen, weil sie eine sinnvoll ergänzende Kombination von Beilagen zur Hauptspeise gewähren.

Es war der damalige Zeitgeist, der grundsätzlich die kochenden Frauen für alle Ernährungsfehler verantwortlich machte. Egal, ob sie wenig Fleisch oder viel Gemüse auftrachten, auf kleinem oder grossem Feuer kochten, stets fanden sich Kritiker, die «das Weib als Köchin» anschuldigten. Bitterbörs äusserte sich auch der für eine leichte Küche plädierende (selber jedoch schlemmerisch essende) deutsche Philosoph Friedrich Nietzsche über die «Frau am Herd», die mit «ihrer Dummheit» die Entwicklung der Menschen «am schlimmsten beeinträchtigt» habe.

Ganz anders Bircher-Benner: Er nahm die Köchinnen in Schutz, wies solche Ausfälle zurück und stellte klar, dass nicht die Frauen, sondern die «grossen Führer der Küche» und die Ärzte durch falschen Expertenrat für solche Entwicklung verantwortlich seien.

## WETTBEWERB

### Schweizer Kleinseen

Im Alpsteingebiet, dessen höchster Gipfel der Säntis ist, finden wir drei Seen: den Seealpsee hinter der Säntiskette und den Säntiser- und den Fälensee zwischen Altmann und Hohem Kasten.

Siehe Wettbewerbsfragen auf Seite 92