

Zeitschrift:	Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber:	Bioforum Schweiz
Band:	10 (1955)
Heft:	3
Artikel:	Das lehrte schon Dr. Bircher-Benner
Autor:	Bircher, Ralph
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-890754

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: 14.01.2026

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

das Wichtige. Ich wüßte keinen andern, dem ich im Handel so trauen durfte. Nur schade, daß seine Frau Lisbeth . . . »

« . . . und daß die Kinder mehr der Mutter nachschlugen, willst du sagen . . . »

Der junge Sahli Fritz las auch — alles, was von Rente handelte.

Unter seinem Regiment veränderte sich das Gesicht des Hofes. Es verschwanden die mächtigen Hageichen, Großvaters Alterssitz, der Sandsteinofen und ganz von selber die frohen Arbeitslieder. Vergebens warteten gefaltete Hände. Markt- und Wetterbericht verdrängten das gemeinsame Tischgebet. Eine Hetze, ein Jagen, daß selbst das Kleinste in seinen Träumen erschrocken zusammenfuhr.

Einige Wochen ist es her, da warfen sich die fluchwütigen Entkinder ätzenden Kunstdünger ins Gesicht. Jetzt sprach niemand mehr von Rentieren.

«Die Arztrechnungen?»

«Wären das Geringste. Wenn nur das Augenlicht wiederkehrte!»

Weltwende — Wanken der Fundamente in kurzer Geschlechterfolge, Ansturm dunkler Mächte. — *Wenn nur überall und bald das rechte Licht wieder leuchten möchte!* Bauer, Bäuerin — ihr vollbringt eure Tagesarbeit unter der riesigen Sonne. Sie sei uns Sinnbild. *Sorget, daß auch eurer Kinder Leben und ganze Zukunft erfüllt werde von wahrer Geisteshelle, Herzenswärme und höchster Kraft.*

Fritz Bohnenblust

Das lehrte **schon** Dr. Bircher-Benner

«*Arzt im eigenen Hause*»

Magen und Darm sind zusammen ein umfassendes, mehrfach gestuftes Außenwerk des lebenden Körpers in seiner Selbstbehauptung gegenüber den Krankheiten. Solange sie wohlbehalten und leistungsfähig sind, sind wir geschützt vor vielen üblen Folgen, Fehlern und Mängeln der Ernährung. Das erste Vorwerk daran ist der Mund. Er hat die Aufgabe zugeteilt, die Nahrung einzuverleiben, d. h. sie dem Körper anzugeleichen durch breiartige Zerkleinerung und Einspeichelung; darüber hinaus hat er das Zuge-

führte bei dieser Gelegenheit auf seine Zuträglichkeit zu prüfen mit Hilfe des Gaumens, wobei dessen Antwort von der Aufnahme unzuträglicher Nahrung abhalten und zugleich die Verarbeitung der Nahrung im weiteren Verlauf vorbereiten soll. Dies einmal durch Auslösung der geeigneten Verdauungssäfte, damit die Verdauung rasch in Gang kommt und dann durch Auslösung eines Aufgebotes von weißen Blutkörperchen — «Schutzmanschaft» — in die Magen-Darmwände, sobald die Nahrungsaufnahme mit unerwünschter, belastender, hitzeveränderter oder anderswie denaturierter Kost beginnt.

Dieses erste Vorwerk der Gesundheit ist bei den meisten von uns arg daran: die Nahrung wird schlecht gekaut, schlecht eingespeichelt, und es wird nur noch auf die vorlautesten Geschmackswerte geachtet, die feineren, eigentlichen Geschmackstönungen — Nachgeschmack — werden kaum bemerkt, und doch geben gerade sie über den Wert der Nahrung Auskunft. Die Gaumenantwort wird auch gar oft mit scharfer Salzung und Würzung überschrien durch allzu Rezentes, Süßes, Aufreizendes, Betäubendes abgestumpft.

Wo es so steht, fällt die ganze Last der Krankheitsabwehr und Nahrungseinverleibung — Angleichung — auf Magen und Darm zurück. Wohl dem Magen-Darmkranken, der verstehen lernt, daß er seinen Verdauungsorganen eine große Entlastung und seiner Gesundheit eine oft entscheidende Förderung verschaffen kann, indem er dem Mund die volle Aufmerksamkeit schenkt! Der Mund allein untersteht ja unserer bewußten Aufmerksamkeit und unserem Willen, während alles das, was weiter unten, hinter dem «Rachenring» mit dem Gegessenen geschieht in Unwillkürlichkeit versinkt, so daß der Arzt unentbehrlich ist, um herauszufinden, was nicht klappt. So weit aber der Mund in Frage steht, sind wir selbst zuständig. Wir können gut und ohne fremde Hilfe die Zerkleinerungsarbeit der Zähne, die Anrichtearbeit des Speichels und die Geschmacksantworten des Gaumens prüfen und zur vollen Gel tung kommen lassen. Da sind «wir der Arzt im eigenen Hause». Ein Mann, namens Horace Fletcher, ist vor 50 Jahren durch ein Buch berühmt geworden, weil er darin beschrieb, wie er totkrank und ärztlich aufgegeben auf den Gedanken verfiel, diesen «Arzt»

zu konsultieren, und wie er dabei essen lernte, einen feinen Geschmackssinn entwickelte und vollständig genas.

Es muß soweit kommen, daß man es als unerträglich und als eine arge Plage empfindet, wenn einmal ein grobes Stückchen solider Kost den Hals hinabrutscht — eine Zeit, wo eine richtige unersättliche Beiß- und Kaufreude erwacht, und ein natürlicher Instinkt im Gaumen naturfremde Reizkost ablehnt. Wenn es soweit ist, ist das Spiel gewonnen!

Der große Beobachter Traven hat den Kauvorgang sogar mit der Kultur in Zusammenhang gebracht. Er schrieb in «Land des Frühlings» von den Indianern (Maya) in Südmexiko: «Man muß sie essen sehen, das läßt sich nicht beschreiben. Es ist Musik, eine anständige Grazie, eine erhabene Ruhe leiten beim Essen jede Bewegung. *Wir* haben keine Zeit, wir haben so viel zu tun und werden doch nicht fertig. Darum haben wir auch keine Zeit, dem Essen jene Andacht zu schenken, die ihm gebührt. Wir essen nicht, wir schlungen. Was vier Stunden der Zubereitung brauchte, schlungen wir in fünf Minuten herunter, ohne uns etwas dabei zu denken. Darum haben wir Zivilisation, während der Indianer Kultur hat.» Welche Umkehrung der Begriffe! Vielleicht etwas überspitzt, aber es ist schon etwas daran.

Hier das vierte von den Ordnungsgesetzen des Lebens, wie sie Dr. Bircher-Benner uns in Worte gebracht hat:

«Der Mund ist durch die Weisheit der Schöpfung mit allem ausgerüstet, was zur qualitativen und quantitativen Beurteilung der Nahrung und zu ihrer Vorbereitung für die inneren Verdauungsorgane notwendig ist. Das Mundgesetz fordert einfach, daß der Mund bei der Nahrungszufuhr seiner Bestimmung gemäß verwendet werde. Die Hast des Lebens und die derzeitige Beschaffenheit und Zubereitung der Nahrung haben die Menschen zu ungenügendem Mundgeruch getrieben. Es bedarf daher einer bewußten Aufmerksamkeit und Selbstbeherrschung, um diesem Ordnungsgesetz Nachachtung zu verschaffen. Kummer, Sorge, Aerger und Eile sind vom Essen fern zu halten, damit diese Aufmerksamkeit nicht gestört wird.» Dr. Ralph Bircher

Auszug aus dem neuen «*Handbüchlein für Magen- und Darmkranke*», Bircher-Benner-Verlag, Erlenbach-Zürich.