

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 19 (1964)
Heft: 3

Artikel: Frau Dr. Müller als Trägerin des Gedankens einer neuzeitlichen Ernährung für das Bauernvolk
Autor: Christen, Elisabeth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890332>

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: 20.02.2026

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

haben wollte. Jetzt sieht er das Reifende und Wachsende ringsum: Kinder, Blumen, Verhältnisse, Gedanken. In der Wahrnehmung des Reifenden ist viel Glück. Nicht das Fertige ist der Reichtum der Welt, sondern das Wachsende. Dies einzusehen, ist allerdings ein weiter Weg. Er ist nicht kürzer, er geht über Gott.»
Alice Ogi

Frau Dr. Müller _____ **als Trägerin des Gedankens einer neuzeitlichen** _____ **Ernährung für das Bauernvolk** _____

Wie war es nur möglich, daß die von Natur aus stille und früher eher menschenscheue Frau für uns zur Vermittlerin und Trägerin des Gedankens der neuzeitlichen Ernährung geworden ist? Ihr Wille, andern zu helfen und sicher das viele Drängen von Herrn Doktor haben mitgeholfen, ihre Scheu vor dem öffentlichen Sprechen zu überwinden. Den Ausschlag aber gab das durch eine kleine Notlage und einen Zufall hervorgerufene, jahrelange Lesen und Studieren so vieler Bücher.

Diese kleine Not war der Speisezettel des jung verheirateten Paares. Kopfzerbrechen verursachte es Frau Doktor — und sie war schon damals eine gute Köchin — einen vom Offizierstisch her verwöhnten Gaumen zu befriedigen. Fünf bis sechs Gerichte liebte Herr Doktor und zwar nur, wenn sie so schmeckten wie an seiner Mutter Tisch. In ihrer Not wußte sie nichts anderes als zu streiken. Sie setzte ihrem Manne das Lieblingsgericht jeden Tag vor. Das war nun doch des Guten zuviel, und bevor eine Woche um war, schlossen sie im Jahre 1914 zusammen einen Pakt. Dieser Pakt verbot Herrn Doktor, am Essen etwas auszusetzen und Frau Doktor wollte jede Woche wenigstens einmal etwas ganz Neues, ihnen beiden Unbekanntes auf den Tisch bringen.

So war sie jetzt immer auf der Suche nach neuen Gerichten und dabei entdeckte sie in einem Antiquitätenladen «Dr.

Hindhedes neuzeitliche Ernährung». Das leuchtete ihr sofort ein, Neues suchte sie ja. Aufmerksam und mit großem Interesse las sie von den Eiweiß- und Fettminimum, von den Kartoffel- und Brotversuchen, von den Zusammenhängen zwischen Krankheit und Eßgewohnheiten, von einer gesunden und billigen Ernährungsweise und von minimalen Verpflegungskosten. War es nicht, wie wenn all das für sie geschrieben worden wäre? Sie konnte nun verstehen, warum Herr Doktor soviel unter Halsweh und geschwollenen Drüsen litt. Das war also nicht alles nur Schicksal. Und wie froh war sie, daß gerade die billigen Nahrungsmittel die gesunden sind. Die damals kleine Lehrerbeseoldung mußte ja bei ihrem Werkstudenten-Haushalt für gar vieles ausreichen, studierte doch Herr Doktor Naturwissenschaft. So wollte sie helfen, ihn durch gut überlegte und wirtschaftliche Ernährung gesund zu erhalten und die Mittel für das Studium zu beschaffen.

Frau Doktor suchte jetzt überall nach neuer Literatur und fand solche von amerikanischen, englischen und deutschen Ernährungsforschern. Auch sämtliche Werke von Dr. Bircher studierte sie. Und wenn der Tag keine Zeit ließ, all das zu lesen, so zündete sie des Nachts ihr Lämpchen an, denn sie war sich schon von zu Hause — vom Bauernhof her gewohnt, früh zu Bett zu gehen und darum konnte sie auch früh am Tage wieder mit der Arbeit beginnen. So las sie und liest noch heute nachts, wenn wir andern schlafen. Und sie schreibt an den Rand des Buches, streicht an und unterstreicht all das, was ihr unvergeßlich und eindrucklich bleiben soll. In all diesen vielen Büchern hat sie auch verschiedene Ernährungssysteme kennen gelernt. Für sie jedoch maßgebend war und blieb, was der dänische Bauernsohn und Arzt, Dr. Hindhede, und der Schweizer Dr. Bircher erforscht und aufgeschrieben hatten.

Langsam lenkte sie ihren Haushalt nach diesen Grundsätzen, auch wenn es ihre Familie zuerst hart ankam, die lieben alten Ernährungsgewohnheiten fahren zu lassen.

Nun kam das Jahr 1927, und Herr Doktor gab seine Stelle als Lehrer auf, um dem Bauernvolk zu helfen. Da wußte Frau Doktor eines, daß sie nur dann in eine so unsichere Zukunft folgen konnte, wenn sie ihre Familie neuzeitlich ernährte. Denn zum Kranksein reichten die Mittel nicht mehr und sie stellte

von nun an ihre Ernährung ganz nach den neuzeitlichen Erkenntnissen um.

So unterrichtete Herr Doktor jetzt nicht mehr Kinder, sondern Bauersleute, und Frau Doktor sah oft die mutlosen Menschen mit ihren kranken Beinen, den müden Körpern und all den vielen Gebrechen. Nach den Kriegsjahren zog ja auch im Bauernhaus die Feinkost, wie Weißmehl, Zucker und polierter Reis ein zum schon großen Schweinefleisch- und Schweinefett-Verbrauch. Wollte Herr Doktor diese Leute geistig weiterbringen, so mußte seine Frau ihm helfen, sie körperlich gesund zu erhalten. Darum ließ er ihr keine Ruhe und sie mußte ihre Scheu überwinden. Ihr Wille, andern zu helfen, und das Gewissen gaben ihr den Mut, trotz allen Schwierigkeiten öffentlich aufzutreten und mit Vorträgen das Bauernvolk zu belehren.

Doch wie sollte sie den so traditionsgebundenen Menschen beibringen, Salat zu essen, da dieser auf dem Bauerntisch doch ein Fremdling war und wie konnte sie ihnen klarmachen, daß es für ihre Gesundheit zuträglichere Dinge gäbe als zuviel Schweinefett und Schweinefleisch, da doch gerade sie die Produzenten dieser Produkte sind. Und daß sie ein Essen nicht mehr mit der Suppe beginnen sollten. Daran durfte sie kaum denken. So setzte sie sich wieder hinter ihre Bücher und begann eine, ganz unseren Bauersleuten angepaßte gesunde Ernährungsweise herauszuarbeiten. Denn neben all den genannten Nachteilen erkannte sie auch die großen Vorteile, die der Bauer hat. Ist er doch auch der Produzent von den gesunden, billigen Nahrungsmitteln und kaum jemand kann so frisches Gemüse und so reichlich Obst und Salat haben wie er, der direkt an der Quelle ist. Sie mußte diesen Leuten also zuerst die Augen zu öffnen wissen und ihnen für ihre Nahrungsmittel einen gesundheitlichen Wertmesser geben, dazu die Frauen lehren, wie diese gesunde Kost auf den Tisch zu bringen ist, ohne daß man auf sein Schweinefleisch und Schweinefett ganz verzichten muß.

Im Jahre 1932 wurde Frau Doktor nebst all ihren Pflichten als Mutter, Hausfrau, Kassierin und Buchhalterin der Bewegung noch das Amt der Leiterin und Lehrerin der Hausmutter Schule auf dem Möschberg übertragen. Diese große und schwere Aufgabe nahm sie nur deshalb so tapfer auf sich, weil sie sah, wie notwendig es war und auch heute noch ist, die Bauerntöchter

zu guten, tüchtigen Hausmüttern zu erziehen. Jetzt erteilte sie auch an der Schule Ernährungslehre, oder deutlicher gesagt, die Lehre von der Wirkung der Nährstoffe auf unsere Gesundheit. Langsam richtete sie auch den Kochunterricht danach.

Wie froh waren viele Familien in der Krisenzeit der Dreißiger Jahre, daß ihre Töchter und auch sie selbst, so sparsam und gesund haushalten lernten, denn zum Kranksein reichte jetzt das Geld auch im Bauernhause nicht mehr. Und die Not lehrte viele, die lieben, alten Ernährungsgewohnheiten abzulegen und dankbar zu sein, daß Frau Doktor sie etwas Besseres lehrte. In manchem Bauernhause zog nach und nach das dunkle Brot wieder ein, und Salat und Birchermüesli waren keine Seltenheit mehr auf den Tischen vieler Familien.

Frau Doktor forschte immer weiter in neuer Literatur; denn die neuzeitliche Ernährung ist eine junge Wissenschaft und noch nachts und jahrelang las und studierte sie beim Scheine ihres Lämpchens in ihren Büchern weiter. Der Zeitmangel hielt sie aber nicht ab, uns Bauersleuten in dem Büchlein «Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müßte» alles einfach und leicht verständlich aufzuschreiben. Wir sind ihr dankbar, daß sie für uns die vielen Werke studiert hat und in einer so klaren Art alles Wichtige kurz zusammengefaßt in diesem Büchlein zu finden ist.

Wenn jetzt auch die Krisenjahre längst vorüber sind und wir in der sogenannten Hochkonjunktur leben und eigentlich vom finanziellen Standpunkte her die neuzeitliche Ernährung nicht mehr nötig hätten, so ist sie für uns vom gesundheitlichen Blickpunkt aus je länger desto dringender. Denn in der heutigen Zeit, da jede fremde Arbeitskraft so teuer bezahlt werden muß — wenn überhaupt noch eine zu finden ist — weiß der Bauer und jede Bäuerin, daß mit ihrer Gesundheit auch der Hof steht oder fällt.

Lebt auch heute, aufs ganze Bauernvolk gesehen, nur ein kleiner Teil nach den Lehren und Richtlinien von Frau Dr. Müller, so trägt doch diese kleine Gruppe ihre Gedanken weiter und viele, die sie nie gesehen haben, lesen ihr Büchlein oder hören von Nachbarn ihre Lehren und im Volke beginnt sich ihr Wirken auszudehnen und ihre Gedanken leben weiter. Denn, daß sich

ihre Theorien bewähren, dafür sind uns Herr und Frau Dr. Müller selbst der beste Beweis! Haben sie doch mit siebzig und mehr Jahren noch die Gesundheit und Kraft, ein solch großes Maß an Arbeit zu bewältigen, wie kaum jemand in jungen Jahren. Noch heute ist Frau Doktor Leiterin und Lehrerin an der Hausmutterschule. Daneben leitet sie in ihrem Haushalt eine Tochter an, hilft selbst bei allen schweren Hausarbeiten mit und besorgt ihren Garten. Auch betreut sie ein, ja oft zwei Pflegekinder aus der Möschberg-Kinderstube. Und zu all dem hat sie in ihrem Bureau eine bis zwei Lehrtöchter oder -Burschen und führt immer noch selbst die Buchhaltung der Bewegung.

Ein wirklich reich ausgefülltes Leben, ausgefüllt mit Arbeit um andern zu helfen. Auch ihre Ernährungslehre ist ja nur ein «Helfen-Wollen», dessen Wert wir kaum ermessen können. Denn jede folgende Generation wird in noch viel höherem Maße auf jedes Bißchen Gesundheit angewiesen sein, das ihr die Alten mitgeben konnten.

Elisabeth Christen

Frau Dr. Müller und ihre ehemaligen Schülerinnen

Wenn man die Wirklichkeit einer Persönlichkeit in einer besonderen Zeitepoche beurteilen will, so muß man es im Zusammenhang mit der Zeit, die vorher war und mit der Zeit, die nachher kommen soll, tun.

Die Persönlichkeit von Frau Doktor Müller wurzelt in einer Zeit, die sich durch eine geruhsame, organische Entwicklung auf allen Gebieten des Lebens auszeichnete bis hinein in den wohl auch stürmischen Fortschritt des 20. Jahrhunderts. Die Erkenntnisse aus den Naturwissenschaften wurden auch für den Wirtschafts- und Lebensstil angewandt, und der Mensch blieb Herr und Meister dieser Entwicklung und seine lebendigen Lebensgrundlagen waren ungefährdet.

Ganz anders die unmittelbare Gegenwart und die Zukunft dieses ausgehenden 20. Jahrhunderts. Die angewandte Naturwissenschaft in Form der heutigen Technik und Chemie stellen alte Lebensordnungen auf den Kopf und der Mensch als höchstes lebendiges Wesen bringt sich selber in Gefahr.