

**Zeitschrift:** NIKE-Bulletin  
**Herausgeber:** Nationale Informationsstelle zum Kulturerbe  
**Band:** 20 (2005)  
**Heft:** 3: Bulletin

**Artikel:** Zwischen Nietzsche und Bircher-Müesli  
**Autor:** Crettaz-Stürzel, Elisabeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726789>

#### **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**

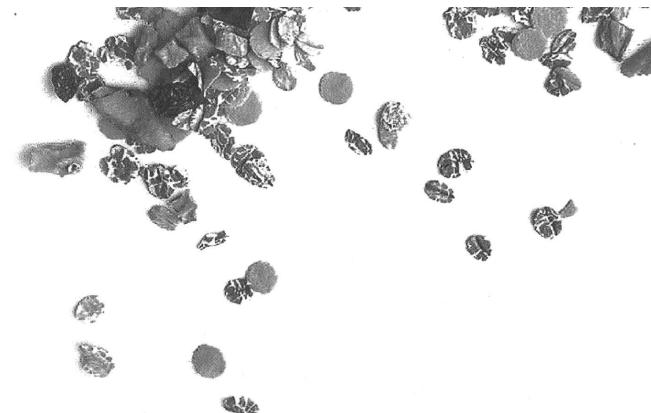
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 13.01.2026

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



# Zwischen Nietzsche und Bircher Müesli

von Elisabeth Crettaz-Stürzel

Heimatschutz und Reformkultur im Aufbruch zur Moderne

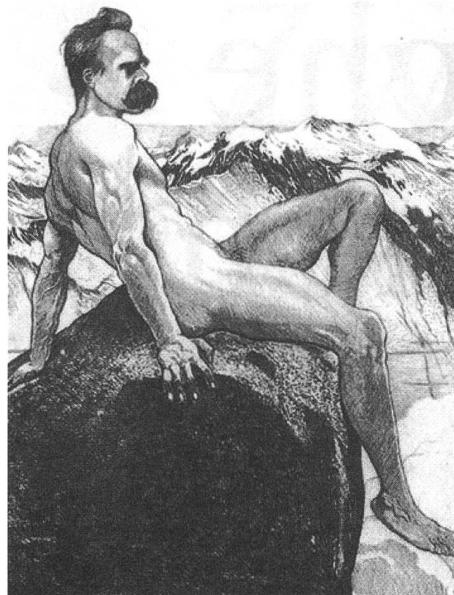
In einem gesellschaftlichen Aufbruch um 1900 beinhaltete die Lebensreform als europäisches Epochenpanorama moderne wie antimoderne Strömungen. Es gab unter den bedeutenden Lebensreformern facettenreiche Persönlichkeiten. Sie waren gleichzeitig konservativ und modern, liberal und autoritär, rational und esoterisch, national und weltoffen, kulturpessimistisch und zukunftsoptimistisch, pragmatisch und utopistisch. Zu ihnen gehörten in Deutschland beispielsweise Friedrich Nietzsche, Paul Schutze-Naumburg, Rudolf Steiner und Peter Behrens; in der Schweiz Casimir Hermann Baer, Henry Baudin, Philippe Godet, Georges de Montenach, Karl Indermühle, Edoardo Berta, Robert Rittmeyer, Ferdinand Hodler, Emile Jaques-Dalcroze, Jules de Praetere und Marguerite Burnat-Provins. Dabei gab es den ungewollten Effekt, sich auf der Gegenseite des Gewollten wiederzufinden. Frühere antiakademische «Neuerer» werden deshalb heute gerne zu den Konservativen gerechnet.

**I**m widersprüchlichen Prozess der Moderne bedeutet die Lebensreform um 1900 ein innovatorisches Epochenphänomen mit Wirkungen bis heute. Die Lebensreformbewegung darf nicht missverstanden werden als kleinbürgerliche Fluchtbewegung, die auf die negativen Auswüchse von Industrialisierung und Urbanisierung des 19. Jahrhunderts reagierte. Sie setzte sich auf allen sozialen Ebenen durch und war besonders im bürgerlichen Mittelstand verbreitet. Der Begriff «Lebensreform» wurde in Deutschland 1890 geprägt. Die Lebensreform-Bewegung war in zahlreiche Verbände und Gemeinschaften, darunter den Heimatschutz (siehe Box), aufgefächert. Sie wurde von Individualisten getragen, die durch verwandte Zielsetzungen verbunden waren. Sie wurde in Nordeuropa zur treibenden Strömung in der Modernisierung des Alltags und umfasste eine globale Reform sowohl der Lebensweise als auch der Mentalitäten. Die Lebensreformer bewegten Fragen der geistigen Sinngabe und die Gestaltung des Lebens in einem neuen Verhältnis zur Natur. Der «moderne Mensch» wurde dadurch geboren. Die Lebensreform ist die Mutter von Reformhäusern, Vegetarier-Restaurants, Bio-Nahrung, Body-Building, Wellness-Ferien und dem Schönheits- und Fitnesskult. Coca Cola und Bircher-Müesli sind ihre Kinder.

### **Die Lebensreformbewegung und die Schweiz**

Um die engere Lebensreform des Vegetarismus gab es vielfältige verwandte Strömungen. Sie wollten ein gesundes und wahres Leben ohne Schnörkel. In der Schweiz integrierte der Heimatschutz in seinem Bestre-

ben um das Bewahren von Natur und dem Gestalten von Schönheit viele dieser Tendenzen. Was im Gegensatz zu Deutschland hier kaum existierte, waren politische Frauenemanzipation, Sexualreform, Schwulen- und Jugendbewegung und die völkische Rasseneinheits-Ideologie. Diese widersprach dem Selbstverständnis der föderalistischen Schweiz.



*Alfred Soder, «Der nackte Nietzsche im Hochgebirge», Exlibris für Friedrich Berthold Sutter (1907).*

Zwischen der europäischen und der schweizerischen Lebensreformbewegung bestanden vielfältige Beziehungen. Direkte Einflüsse wurden durch persönliche Kontakte hergestellt, Architekten wie Hendrik Petrus Berlage, Karl Moser, Sepp Kaiser oder Heinrich Tessenow spielten dabei eine wichtige Rolle. Indirekte Anregungen beruhten auf der helvetischen Adaptation von

lebensreformerischen Ideen, wie die Architekturprinzipien des Genfers Henry Baudin. Einzelne Fäden aus der Schweiz führten in andere Länder und wirkten von dort aus weiter so die Licht- und Luftsanaorien von Arnold Rickli oder das Bircher-Müesli. Umgekehrt gelangten Konzepte vom Ausland in die Schweiz und wurden hier konkretisiert, so der *Monte Verità* oder das *Goetheanum*.

### **Von der Schweiz ins Ausland**

Die Schweiz hat ihre Ideen auf verschiedenen Gebieten mit Erfolg ins Ausland exportiert. Als erster ist der Pionier der Naturheilkunde, der Schweizer Färbereibesitzer Arnold Rickli, zu nennen. Bevor die Reform der Welt eingeleitet werden kann, muss zuerst der eigene Körper gesund werden – das hatte Rickli durch Selbstheilung am eigenen Körper erfahren. Er eröffnete 1855 im österreichischen Veldes (heute Bled, Slowenien) das weltweit erste Naturheilsanatorium mit Luft- und Sonnenbädern. Er erfand die so genannte Thermodiätetik und wirkte später als Naturarzt in Triest. Dieses Licht-Luftbaden im Freien, in Lichtlufthütten und auf Schlafbalkons basierte gemäss der Lichtmetaphysik der Lebensreform auf den Prinzipien von Harmonie und Selbstheilkraft. Diese Therapie fand vom Harz über Davos bis nach Nizza Anklang.

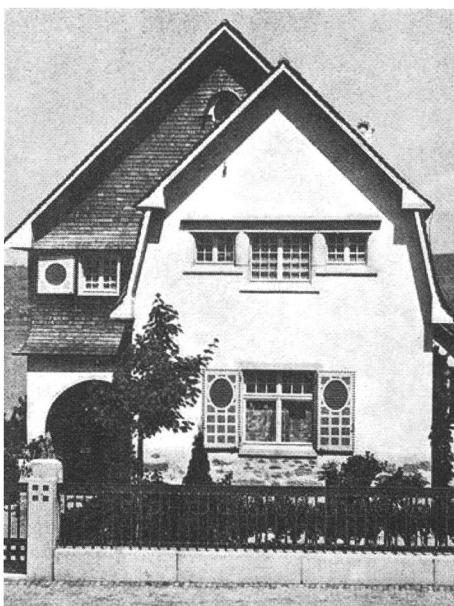
Innerhalb der Naturheilkunde wurden nicht nur Luft- und Sonnenbäder verschrieben, sondern auch vegetarische Diät als Heilnahrung eingesetzt. Der Zürcher Arzt Maximilian Oskar Bircher-Benner ist mit seiner rohkostorientierten Frühstücksmahlzeit «Bircher-Müesli» einer der bekanntesten Vertreter des Vegetarismus geworden. Nach

ihm sind in den Pflanzen die Kräfte der Sonnenenergie gespeichert, und diese führt zur Stärkung des menschlichen Organismus. Er verordnete in seiner Klinik am Zürichberg seinen Patienten diese Sonnen-Rohkost und gab Impulse für die Entwicklung der Vollwerternährung.

Die in Deutschland wohl bekanntesten künstlerischen «Lebensreformer» aus der Schweiz waren die in Genf wirkenden Freunde Emile Jaques-Dalcroze, Adolphe Appia und Ferdinand Hodler. Der Komponist und Musikpädagoge Jaques-Dalcroze, dessen national-patriotisches Festspiel *Poème Alpestre* der Genfer Landesausstellung 1896 den festlichen Rahmen verliehen hatte, beeinflusste zusammen mit dem Bühnenbildner Adolphe Appia das Reformtheater. Sie wurden von Werkbund-Initiator Wolf Dohrn 1909 in die neue Modell-Gartenstadt Hellerau bei Dresden gerufen. Dort eröffnete Dalcroze seine *Rhythmishe Bildungsanstalt* in den Unterrichtsräumen des von Heinrich Tessenow entworfenen, neuartigen Festspielhauses. Tessenow baute anschliessend, im Jahr 1916, in Graubünden die Reformstil-Villa Böhler in Oberalpina bei St. Moritz, die 1989 abgebrochen wurde. In Hellerau sollte der neue Tanz- und Lebensrhythmus den Ort mit Harmonie erfüllen und aus den Bewohnern glückliche Zukunftsmenschen machen. Die Dalcroze-Schülerin in Hellerau, Mary Wigmann, Erfinderin des Ausdruckstanzes, eröffnete 1913 auf dem *Monte Verità* mit Rudolf von Laban eine Schule für Bewegungskunst.

Ferdinand Hodler setzte diesen neuen Rhythmus in Farbe um. Hodlers unkonventionelle Bilder und nicht etwa die liebliche Malerei von Anker wurden in den Schweizer

Heimatschutzheften zur künstlerischen Bildung eingesetzt. Hodler befriedete sich in Deutschland mit dem belgischen Reformarchitekten Henry van de Velde. Dieser zog 1917 in die Schweiz. Beide arbeiteten 1907–1909 für dieselben exzentrischen Auftraggeber, Harry Graf Kessler in Weimar («Neues Weimar») und Karl Ernst Osthaus im westfälischen Hagen. Hodler



Einfamilienhaus im zürcherischen Rüschlikon. Heinrich Müller, Architekt BSA, Thalwil.

verband eine enge Beziehung zu dem reformorientierten Leiter der Hamburger Kunsthalle, Alfred Lichtwark, der als «Erzieher des Auges» mit seiner Schule des Sehens eine Museumsreform einleitete und Einfluss auf den Genfer Heimatschutzförderer Guillaume Fatio hatte. Dessen Kulturbuch hieß dann auch 1904 *Ouvrons les yeux! – Augen auf!* Sollte Hodler der Ver-

mittler zwischen Hamburg und Genf gewesen sein?

Sehr konkret war der Einfluss einer schweizerischen Siedlungsgemeinschaft, die sich auf den Anbau von Früchten und Gemüse spezialisierte und in Deutschland zu einem der erfolgreichsten Siedlungsprojekte der Lebensreform führen sollte. Nach dem Vorbild der 1893 in Bülach bei Zürich gegründeten *Obstbaugenossenschaft Heimgarten* wurde in Oranienburg bei Berlin die *Obstbaukolonie Eden* gegründet. Es ist die älteste noch bestehende lebensreformerische Siedlungsgenossenschaft in Deutschland – sie ist bis heute dem genossenschaftlichen Gedanken treu geblieben. Ihr Prinzip war pragmatisch: «Wir ernähren uns vegetarisch, aber wir leben nicht vegetarisch». Neben dem Anbau von Gemüse und Früchten für den Eigenbedarf belieferte die Edenkolonie im professionellen Stil Reformhäuser. Hauptprodukte waren Obstsäfte, Gelées, Konfitüren, aber auch pflanzlicher Butterersatz wie beispielsweise die Reform-Margarine «Eden».

### Vom Ausland in die Schweiz

Ausländische Einflüsse wirkten in die Schweiz hinein. Der zum Mythos gewordene *Monte Verità* bei Ascona im Tessin ist das bekannteste Beispiel. Wie die Kolonie Eden war er eine Vegetariersiedlung. Doch im Unterschied zur handfesten Berliner Produktionsgenossenschaft war der «Berg der Wahrheit» eine Naturheilanstalt für «Sinnssuche und Sonnenbad» (Buchtitel) der zivilisationsmüden Aussteiger Europas und wurde zum südlichen Vorposten der deutschen Lebensreformbewegung. Der Antwerpener Vegetarier Henri Oedenkoven, der Pianistin



und Feministin Ida Hofmann sowie die Brüder Karl und Gusto Gräser gründeten 1900 das Vegetarier-Sanatorium. Innerhalb weniger Jahre mutierte es zu einer Metropole der Alternativen. Die «Sonnen-Kuranstalt» wurde zum Labor für neue Lebensformen, geprägt durch Luftbäder, Nacktsein und Reformkleidung. Der Monte Verità war Kultort der experimentellen Lebensreform in den Schweizer Bergen mit internationaler Ausstrahlung.

Ausländische Philosophen, Schriftsteller, Architekten oder Künstler der Reformkultur hatten in der Schweiz zeitweilig ihr Wirkungsfeld. Dazu gehörte der protestantisch geprägte Friedrich Nietzsche, der philosophische Übervater, dessen *Zarathustra* mit den philosophischen Kernbegriffen Erde, Leib und Lust zur Bibel der Lebensreformer wurde. Er hielt sich in Basel wie in Sils Maria GR auf. In Basel gewann der Wiener Sezessionist und Architekt der Darmstädter Mathildenhöhe, Joseph Maria Olbrich, den 3. Wettbewerbspreis für den Basler Hauptbahnhof SBB. Seine moderne Formensprache schlug sich beispielsweise bei den Villen des Gambachquartiers in Fribourg nieder. Wirkung auf Schweizer Kollegen hatte der Künstler Fidus. Sein dem Sonnenkult verschriebenes «Lichtgebet» war die malerische Ikone der deutschen Jugend- und Lebensreformbewegung. Der Text soll nach einer Rigibesteigung entstanden sein. Dazu muss man wissen, dass Fidus' Gönnerin die Zürcherin Fina Zacharias war! In Zürich wirkten Richard Wagner, dessen *Parsifal* (1882) von manchen als erste «Vegetarieroper» apostrophiert wurde, und der deutsche Philosoph Richard Avenarius. Sein Bruder Ferdinand Avenarius war Begründer des

deutschen Heimatschutzes (1904) und warb mit seinem *Kunstwart* (1897) und *Dürerbund* (1901) für Reformen auf dem Gebiet von Mode, Möbel und Architektur und den Schutz von Ortsbildern, Mundarten und Volkskunst. Er vermittelte, wohl mit anderen in der Schweiz ansässigen Deutschen, Casimir Hermann Baer (1870–1942) und Roland Anheisser (1877–1949), das Know-

Hermann Muthesius propagiert worden war. Englisch-schottische und schweizerisch-bündnerische Formen wurden hier vereint. Bauführer war der Zürcher Gartenstadtförderer und Heimatstilarchitekt Armin Witmer-Karrer. Auch der Nidwaldner Architekt Sepp Kaiser aus Stans ist ein Beispiel für die häufigen grenzüberschreitenden Beziehungen. Er etablierte sich als Architekt in Berlin und kannte Baillie Scott, Peter Behrens und Richard Riemerschmid. Seine Werke stehen in Berlin und Luzern («Villa Heimeli»).

Derartige Beziehungsnetze zwischen Vordenkern, Architekten, Künstlern und Auftraggebern ermöglichen die Kontakte unter den Förderern der umfassenden Aufbruchsstimmung. Die Reformbewegung war mit ihren vielfältigen Gesichtern grenzüberschreitend. Die Schweiz wurde ins internationale Kontaktnetz eingewoben. Als Zentren kristallisierten sich die reformierten Städte Zürich, Basel, Bern und Genf heraus, doch gab es darüber hinaus zahlreiche und wichtige Nebenschauplätze, vor allem in den Bergen. Die Lebensreform in der Schweiz bewegte sich zwischen Nietzsche und Bircher-Müesli, gemischt mit einem anständigen Föhn aus den Alpen!



Marguerite Burnat-Provins, «le doigt sur la bouche», Autoporträt (um 1900).

how für die Gründung eines Schweizerischen Heimatschutzes.

Der englische Arts-and-Crafts-Architekt Mackay Hugh Baillie Scott baute für den Fabrikanten Theodor Bühler 1907–1911 in Uzwil SG das Landhaus Waldbühl. Bühler kannte Scott aus London. Mit dieser Villa im englischen Landhausstil besass die Ostschweiz ihr «englisches Haus» im Original, wie es 1904 als moderner Musterbau von

## Heimatschutz

Die Schweizerische Vereinigung für Heimatschutz, französisch *Ligue pour la beauté*, war in ihren Gründungsjahren Teil der nordeuropäischen Lebensreform. Die 1905 in Bern gegründete Vereinigung wurde schnell eine populäre und soziale Gegensätze integrierende Volksbewegung und besteht unter einer erneuerten Form heute als *Schweizer Heimatschutz / Patrimoine suisse*. Durch Publikationen, ästhetische Erziehung und Bauinventare warb sie für die Bewahrung der landschaftlichen und baulichen Schönheiten der Schweiz. Dazu zählten neben Handwerk, Sprache und Kleidung das Kunstgewerbe, die

## Résumé

*C'est vers 1900 que dans un élan de renouveau social, «la réforme de la vie» s'est révélée être un mouvement européen caractéristique d'une époque, comprenant des courants modernes aussi bien qu'antimodernes. Parmi les «réformateurs de la vie» les plus importants, il y avait des personnalités aux multiples facettes. Ces personnes étaient à la fois conservatives et modernes, libérales et autoritaires, rationnelles et ésotériques, nationalistes et ouvertes sur le monde, pragmatiques et utopistes, pessimistes quant à la culture et optimistes quant au futur.*

*En Europe du Nord et en Europe Centrale, ce mouvement réformateur s'est transformé en un courant dynamique de modernisation du quotidien et englobait une réforme globale aussi bien des habitudes de vie que des mentalités. Les «réformateurs de la vie» étaient préoccupés par des problèmes touchant à l'interprétation spirituelle et à l'organisation structurelle de la vie dans une nouvelle relation avec la nature. L'«homme moderne» était né.*

*Ce mouvement aux aspects variés s'est propagé au-delà des frontières. La Suisse est devenue un réseau international de contacts rassemblant architectes, artistes et esprits avant-gardistes. Certaines villes comme Zurich, Bâle, Berne et Genève sont devenues les centres de ce mouvement, mais de nombreux lieux moins connus, mais tout aussi importants se sont développés, surtout dans les régions de montagne.*

*Parmi les «réformateurs de la vie» suisses on peut citer Casimir Hermann Baer, Henry Baudin, Philippe Godet, Georges de Montenach, Karl Indermühle, Edoardo Berta, Robert Rittmeyer, Ferdinand Hodler, Emile Jaques-Dalcroze, Jules de Praetere et Marguerite Burnat-Provins.*

---

Raumkunst und der Städtebau. Diese galten als Quelle für eine neue Lebenskultur der Menschen. Im Heimatschutz, in dem Politiker, Künstler, Architekten, Schriftsteller und Lehrer versammelt waren, wurden bis 1908 die politischen, ideologischen und praktischen Voraussetzungen für den Heimatstil als nationale Reformarchitektur gelegt. Der Schweizer Heimatschutz war – im Gegensatz zu seiner deutschen Schwesternorganisation – programmatisch mehrsprachig und multikulturell. Neben kantonalen Sektionen gab es eine englische Auslandssektion in London. Der Heimatschutz war die Ideologiefabrik der helvetischen Reformkultur.