

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Begegnung mit Dr. Bircher-Benner  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970059>

#### 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:** 28.01.2026

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

Zubereitung von Tee geltend, denn durch das blosse Abkochen oder Überbrühen der Kräuter können nicht alle Stoffe so ausgenutzt werden, wie dies nötig wäre, da viele von ihnen nur alkohollöslich sind. Oft sind die besten Wirkstoffe gerade in diesen schwerlöslichen Gehaltstoffen enthalten, weshalb man sich eben des Alkohols bedienen muss, um sie richtig auswerten zu können.

Solcherlei Warnungen geschehen entweder aus Mangel an Sachkenntnissen oder zielen auf beabsichtigte Verunsicherung des Verbraucherkreises von Naturheilmitteln hin. Chemische Medikamente sind ihrer meist

gefährlichen Auswirkungen wegen richtigerweise der Obhut des Fachmannes unterstellt. Es herrscht jedoch heute die Neigung, auch die harmlosen Naturmittel auf die gleiche Stufe zu versetzen, obwohl dies völlig unnötig ist und daher unterlassen werden sollte. Die erwähnte Warnung wäre bei Likören und Schnäpsen am Platze, nicht aber bei tropfenweisem Einnehmen von Heilmitteln. Aber da, wo es angebracht wäre, gegen die Alkoholgefahr Stellung zu beziehen, schweigen die massgebenden Persönlichkeiten, und die Gefährdeten können sich in «Sicherheit» wiegen.

### Erbmasse oder Sternenwelt?

Was ist für unser Dasein mit seinen Veranlagungen massgebend, die Erbmasse, die uns bei unserer Geburt zuteil wurde, oder die unpersönliche Sternenwelt, die damals bei Nacht über uns leuchtete? Bestimmt üben nebst ihnen Sonne und Mond einen gewissen gesundheitlichen Einfluss auf uns aus, was besonders sonnenarme, dafür aber regenreiche Jahre reichlich bestätigen. Auch die Vorsicht, die gegen zu starke Sonnenbestrahlung geboten ist, spricht eine beredte Sprache für sich. Die Beziehung des Mondes zu Ebbe und Flut kann nicht in Abrede gestellt werden und auch für gewisse Menschentypen wirkt sich vor allem die Zeit des Vollmondes gesundheitlich oft belastend aus. Doch all dies hat nichts mit dem zu tun, was heidnische Lehrer besonders den Sternen angedichtet haben.

Dies begann mit Nimrod, dem Erbauer von Babel, was in der Geschichte der Menschheit weit zurück liegt. Aber dennoch ist es gewissermassen heute volkstümlich geworden, sein Leben nach den Horoskopangaben moderner Zeitschriften zu richten, sich glaubensvoll danach umzu-

sehen und davon abhängig zu werden. Kaum merken die heutigen Anhänger solch althergebrachter, heidnischer Sitten, dass diese im Grunde genommen im Widerspruch zu ihren anderweitigen modernen Ansichten stehen, denn wer so weit geht, wie unsere Neuzeit, die vielfach das Dasein Gottes in Abrede stellt, sollte sich auch nicht durch unpersönliche Himmelskörper in eine abhängige Stellung begeben wollen. Aber von jeher haben sich die Menschen, die Gott ablehnten, metaphysischen Ansichten gerne zur Verfügung gestellt. Dass dies dann ihr Dasein entsprechend beeinflussen konnte, ist begreiflich, da hinter all dieser Wirksamkeit zerstörende Mächte überirdischer Natur stehen, die nur zum Schein das Gute vortäuschen, das Böse aber zu erreichen suchen. Wenn man sich nun in aufklärendem Sinne von all diesem fernhält, wird man dadurch auch nicht irregeleitet werden können. Lassen Herausgeber von Zeitschriften Horoskope erscheinen, dann geschieht dies mehr aus geschäftlicher Berechnung heraus, um jene als Abonnenten gewinnen zu können, die solche Liebhabereien pflegen.

### Begegnung mit Dr. Bircher-Benner

Es war um das Jahr 1925 herum, als ich die erste, längere Besprechung mit Dr. Bircher-Benner in Zürich hatte. Ich vertrat

damals als günstige Grundlage einer gesundheitlichen Ernährung den Vegetarismus und die Rohkost. Auch stand ich in

den Anfängen eines Naturheilberaters, denn ich erkannte sehr rasch, dass der Weg zur Unterstützung der Gesundheit auch noch der Naturheilbehandlung bedurfte, da die Ernährung allein nicht bei allen Krankheiten die notwendigen Ziele rasch genug erreichen konnte. So nahm ich denn gleichzeitig Zuflucht zum Naturheilverfahren, und um Leidenden zweckdienlicher beistehen zu können, sah ich mich auch im Reich der Pflanzen nach geeigneter Hilfe um. Zwar war ich gut bewandert auf dem Gebiet der Heilkräuter, die als Tee Verwendung fanden, aber gleichwohl strebte ich noch nach wirkungsvolleren Möglichkeiten. Damals herrschte zwar unter den Anhängern des Vegetarismus und der Rohkost die einseitige Ansicht, man könne nur durch die richtige Ernährung zur Gesundheit gelangen. Den Kranken, der sich damit nicht abfinden konnte, liess man ganz einfach seine Wege gehen.

**Der Kampf um die natürliche Ernährung**  
Grossen Eindruck hinterliess bei mir Dr. Birchers Feststellung, dass die Rohkost als konzentrierte Sonnenenergie zu bezeichnen sei. Das gefiel mit sehr und leuchtete mir vollauf ein. Ich war Dr. Bircher auch sehr dankbar, dass er sich für die Vollwerternährung einsetzte, denn als Vertreter des Ärztestandes konnte er diesem neuzeitlichen Ideengut in der Schweiz mehr Gewicht verleihen. Das war die Erwartung all jener, die sich in gesundheitlichen Fragen hauptsächlich auf eine natürliche Ernährungsweise stützten. Aber eigentlich arbeitete Dr. Bircher nicht besonders gerne mit diesen eifernden, reformbeflissen Menschen zusammen, da er weit mehr danach strebte, einen durchgreifenden Einfluss unter seinen Arztkollegen zu erwirken. Leider fand er jedoch bei diesen wenig Gehör, im Gegenteil, man lehnte ihn dort weit eher ab. Obwohl man hoffte, durch ihn zu einem Lehrstuhl über Ernährungstherapie gelangen zu können, kam es leider nicht dazu, dass sich dieser Wunsch verwirklicht hätte.

### **Wissenschaft oder Erfahrung?**

Als ich mich mit Dr. Bircher noch weiterhin unterhalten konnte, fand ich durch ihn manche meiner Ansichten bestätigt, wiewohl er mit mir nicht in allen wichtigen Erfahrungspunkten übereinstimmte. Dies war so, weil er sich mehr auf wissenschaftliche Befunde als auf Erfahrungstatsachen stützte. Während mir mannigfache Erfahrungen bestätigten, dass der gleichzeitige Genuss von Gemüsen und Früchten bei den meisten Menschen Störungen auszulösen vermag, fand Dr. Bircher hierzu keine wissenschaftliche Begründung und schenkte daher dieser Vorsichtsmassnahme keine weitere Beachtung. Ich dagegen verliess mich auf diese vielen Berichte aus meinem Patientenkreis sowie auf meine Beobachtung am eigenen Körper, weshalb ich keine wissenschaftlichen Befunde benötigte, um überzeugt sein zu können, dass die Trennung zwischen Frucht- und Gemüsenahrung Gährungen zu verhindern vermag. Dies dient vor allem zur Schonung der Leber, denn besonders anhaltende Gährungen wirken sich für diese nachteilig aus. Selbst Anhänger der Bircher-Diät finden an, diese Erfahrung zu berücksichtigen, und fanden dadurch die entsprechende Erleichterung, da sie dieserhalb von Gährungen verschont blieben. In Ernährungsfragen bestand ich daher stets darauf, morgens und abends die Fruchlinie mit den Vollkornprodukten von Müesli und Vollkornbrot einzuhalten, mittags dagegen ausschliesslich Gemüse und Salatnahrung zusammen mit Stärke- und Eiweissprodukten zu wählen.

### **Die Naturheilmethode bestätigt**

Als erfolgreicher Ernährungstherapeut stütze ich mich nun schon auf mehr als 50jährige Erfahrung auf diesem Gebiet und vertrete daher noch immer die gleiche Ansicht, auch wenn die exakte, wissenschaftliche Begründung dafür noch nicht erfolgt ist. Wie oft schon täuschte sich die Wissenschaft, während die Wirklichkeit die Erfahrungstatsachen reichlich bestätigen konnte. Die Naturheilmethode mit ihrer Ernährungstherapie, ihrer Pflanzen-

heilkunde wie auch der Homöopathie ist im wesentlichen auf Erfahrung und Beobachtung aufgebaut. Oft handelt es sich für die Wissenschaft nur um die Aufgabe, die Erfahrungstatsachen durch die Ergebnisse genauer Forschungsarbeit zu bestätigen. Auch wenn diese Aufgabe durch die Wissenschaft nicht in Angriff genommen wird, kann doch nicht in Abrede gestellt werden, dass hundertfach nachgewiesene Erfolge immer wieder beweisen, wie ratsam es ist, die Ernährungstherapie durch Pflanzenpräparate zu unterstützen, um dadurch die günstige Wirkung der Ernährung beschleunigen zu können. Auch dieses Erfahrungsgut besprach ich mit Dr. Bircher, aber es lag nicht in seinem Interesse, sich mit Naturheilmitteln einzulassen, obwohl er die Möglichkeit nicht in Frage stellte, damit manch rascheren Erfolg erwirken zu können.

Auch über die Nachteile einseitiger Fleischnahrung waren wir nicht gleicher Ansicht, obwohl die Bircher-Diät ja keinen Fleischgenuss vorsah. Während ich mir der gesundheitlichen Schädigungen durch die Fleischnahrung genau bewusst war, schien sich Dr. Bircher mit dem durch ihn erreichten Erfolg zufriedenzugeben. Ebenso verhielt es sich in seiner Ansicht über die Schädlichkeit des Rauchens. Es kam mir vor, er wolle sich damit gar nicht gross befassen, doch möchte sich diese Einstellung

für ihn geändert haben, würde er heute, in einer Zeit vermehrter Schwierigkeiten, noch immer leben. Sicher würde er auch diesem Gebiet den berechtigten Kampf an sagen.

### Der Vorteil literarischer Erzeugnisse

Da uns Dr. Bircher-Benner sein Erfahrungsgut in verschiedenen Büchern und im «Wendepunkt» hinterlassen hat, können wir noch immer daraus reichlichen Nutzen ziehen, und es ist gut, dass uns die serhalb seine Ansichten und Erfahrungen nicht verlorengegangen sind. Zu begrüßen war es auch, dass der «Wendepunkt» durch seinen Sohn Dr. Ralph Bircher weiter erscheinen konnte, aber leider ist dies heute nicht mehr im gleichen Rahmen der Fall, hat er doch sein Erscheinen im früheren Kleide eingestellt, was ich sehr bedaure. Bei der heutigen Verschlechterung der Nahrungsqualität und vermehrter Umweltverschmutzung ist es mehr denn je nötig, sich wie Dr. Bircher-Benner der Vollwertnahrung zuzuwenden, da sie als konzentrierte Sonnenenergie zu unserem gesundheitlichen Gedeihen wesentlich beizutragen vermag. Davon ist heute nicht nur ein grosser Teil der Bevölkerung überzeugt, sondern auch manche Ärzte und Therapeuten haben den entsprechenden Wert begriffen und vertreten ihn zum Wohle ihrer Patienten.

## Das Problem der Eiweissüberfütterung

Immer mehr ist die Eiweissüberfütterung als schwerwiegendes Problem zu beurteilen, weil Eiweiss eine wesentliche Mitursache von Zivilisationskrankheiten darstellt, und zwar vor allem der Gefässleiden in Form von Herzinfarkten und Schlaganfällen wie auch von Krebs. Das sollte die Hausfrauen entschieden dazu anspornen, über eine Verminderung des Eiweissverbrauchs im familiären Kreise nachzudenken. Ein Versuch würde sich lohnen, die gewohnte, tägliche Menge um die Hälfte abzubauen. Dies würde zu einem grossen Fortschritt im Kampf gegen die erwähnten

Krankheiten führen. Aber hierzu braucht es viel Geschicklichkeit seitens der Hausfrau. Wie soll sie unbemerkt die Hälfte der entzogenen Eiweissmenge ersetzen? Wer an Eiweissnahrung gewohnt ist, frägt dem Gemüse und den Salaten in der Regel ohnedies weniger nach. Das ist aber meist so, weil man deren Zubereitungsart auch zuwenig Aufmerksamkeit zollt. Gewürzkräuter sollten die Schmackhaftigkeit der Gemüsennahrung erhöhen und durch ihr Gratinieren im Ofen die Eiweissgerichte an Beliebtheit übertreffen. Wer gewohnt ist, die Gemüse so zuzubereiten, lässt sie sehr