

Zeitschrift: Wohnen
Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
Band: 6 (1931)
Heft: 9

Artikel: Wir wussten nicht, aber wir wissen jetzt
Autor: Bircher-Benner, M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-100642>

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: 29.12.2025

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

schränken müsste, dann wird dieses Geschenk zur Lawine anwachsen und der ganze Charakter dieses Schneeballensystems sich offenbaren.

Vorsicht — Gefahr!

Diese Regel des Strassenverkehrs gilt also offenbar auch im geschäftlichen Verkehr mit der «Kobag». Wer hier wagt, gewinnt — vielleicht, vielleicht aber verliert er auch. Es möge sich daher jeder besinnen, ob er seine Haut zu Markte tragen will, um vielleicht das «grosse Los» des zinsfreien

Wohnens zu gewinnen, vielleicht aber auch einen sauer ersparten Batzen zu verlieren und das Los davon schwimmen zu sehen. Wir wollen nicht so weit gehen, wie «Der Schweiz. Haus- und Grundeigentümer» bzw. sein Gewährsmann, und von «Kobagerei», «Schwindel» und «plumper Bauernfängerei» reden. Aber die Entwicklung der Dinge drängt dazu, dass man sich die frisch und fröhlich aufschliessenden Pilze der Bausparkassen etwas aus der Nähe und mit nüchternen Augen ansieht. Mögen sich weitere Stimmen zur Diskussion melden.

K. St.

Wir wussten nicht, aber wir wissen jetzt

Von Dr. med. M. Bircher-Benner

«Eiweiss braucht der Mensch und Verbrennungskraft für seine Körpermachine. Viel Eiweiss und viel Kalorien in der Nahrung, das ist kräftige Kost». So lautete die Parole am Ende des neunzehnten Jahrhunderts. Drei Generationen — und der Fleischkonsum war pro Kopf der Bevölkerung um das Vierfache gestiegen; drei Generationen — und das weisse Brot, das verbräunt wie Stroh, hatte das grobe, harte Vollbrot unserer Väter verdrängt. Eine Nahrungsmittelindustrie war entstanden, die das Nahrungsmaterial auf Haltbarkeit verarbeitete, das Getreide tot mahlte, den Zucker raffinierte, das Fleisch gefror, Obst und Gemüse konservierte, das Kochsalz von seinen mineralischen Beimischungen reinigte. Ganze Mahlzeiten, vor Monaten gekocht, bazillenfrei, geschönt und gefärbt, in Blechbüchsen verpackt, kamen auf den Markt. Sogar die frische Milch unserer Alpenweiden-Kühe wurde sterilisiert.

Die Tierwelt nährt sich mit roher, ungekochter Nahrung. Der Mensch aber, dank seiner höheren Intelligenz, konnte kochen. Durch die Hitze des Feuers glaubte er sonst unverdauliches Nahrungsmaterial aufschliessen zu können; überdies vernichtete die Hitze die Krankheitskeime, die sich ins Nahrungsmaterial eingeschlichen hatten, vor allem die gefürchteten Bakterien. Das Eiweiss und die Kalorien aber vernichtete das Feuer nicht. Also wurde die Nahrung des Menschen gekocht, gar, übergar, in allen Tonarten. Je geringer die Gesundheit, um so peinlicher mied man das Ungekochte, das Rohe.

Diese Wandlung der Nahrung änderte den Appetit und den Geschmack in fast unmerklicher Wechselwirkung. Langsam ging die gesunde Esslust verloren. An ihrer Stelle erschien eine Essgier und ein Verlangen nach vermehrter Abwechslung, schärferen Reizen und Reizmitteln. Das Raffinement der französischen Küche, die schon lange das Gastgewerbe beherrschte, eroberte sich auch den bürgerlichen Familientisch, und diese vorbildlichen Institutionen fanden ihr Echo in der bis in die letzte Hütte fortschreitenden Entartung der Volksernährung. Niemals noch in der Menschheitsgeschichte hatten die alkoholischen Getränke, der Kaffee, die Schokolade, der Tee, das Feingebäck und das Zuckerzeug eine solche alltägliche Herrschaft über die Massen erreicht. Schon zu Beginn der Achtziger-Jahre war dieser Entartungsprozess soweit vorgeschritten, dass Friedrich Nietzsche, dieser Seher des Unheils, ausrief: «Pfui über die Mahlzeiten, welche jetzt die Menschen machen, in den Gasthäusern sowohl als überall, wo die wohlbestellte Klasse der Menschheit lebt! Selbst wenn hochansehnliche Gelehrte zusammenkommen, ist es dieselbe Sitte, welche ihren Tisch wie den des Banquiers füllt: nach dem Gesetz des «Vielzuviel» und des «Vielerlei» — woraus folgt, dass die Speisen auf den Effekt und nicht auf die Wirkung hin zubereitet werden, und aufregende Getränke helfen müssen, die Schwere im Magen und Gehirn zu vertreiben». «Der Rausch gilt ihnen mehr als die Nahrung!» Noch ahnte Nietzsche nichts von dem kommenden Umsturz in der Ernährungsforschung, noch wusste er nichts von dem ursächlichen Zusammenhange der vielen, stets anwachsenden Volkskrankheiten mit den von ihm gezeigten Mahlzeiten, noch lag nicht der geringste Anschein vor, dass 40 Jahre später einer der bedeutendsten Ver-

treter der Ernährungswissenschaft, der Amerikaner McCollum, das Urteil fällen werde:

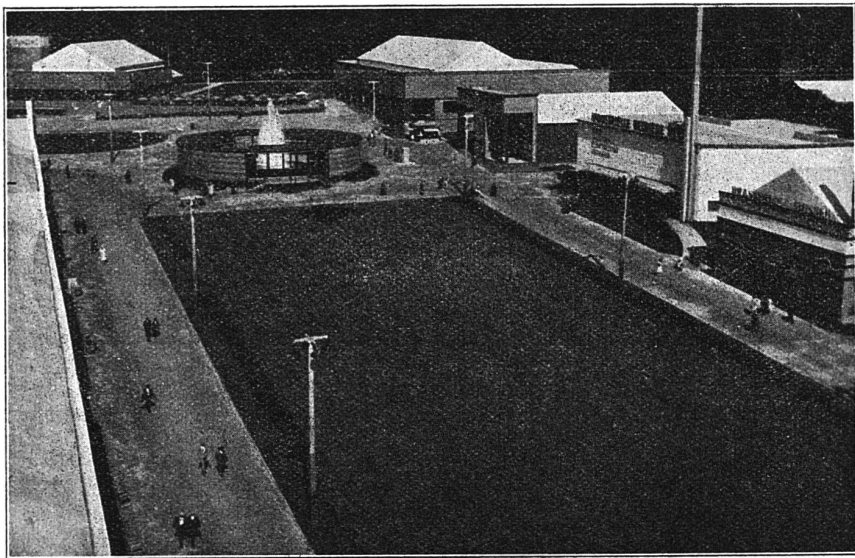
«Es ist ein Experiment in der menschlichen Ernährung auf einer sich über Millionen erstreckenden Skala mit einer Diät angestellt worden, von der noch kein Volk in der Geschichte jemals zu leben versucht hat. Die Ergebnisse eines solchen Versuches liessen sich auf keine Weise vorhersagen, denn man kannte die diätetischen Eigenschaften der einzelnen Nahrungsmittel nicht, und die Ernährungsbedürfnisse des Körpers verstand man auch nur teilweise. Es ist jedoch nach der Erfahrung von zwei Generationen mit einer Diät aus Weissbrot, Fleisch, Zucker und Kartoffeln, mit kleinen, aber im allgemeinen unzureichenden Zusätzen von Speisen, die geeignet waren, die Unzulänglichkeiten der Hauptbestandteile der Nahrung auszugleichen, möglich gewesen, mit Sicherheit gewisse unheilvolle Einflüsse einer unzureichenden Diät zuzuschreiben». — Solches schrieb McCollum im Jahre 1925.

Nein! Selbst am Ende des 19. Jahrhunderts war die Wissenschaft mit ihrem Eiweiss- und Kalorienstandpunkt und mit der Entwicklung der Volksernährung noch höchlichst zufrieden. Sie gab sich der Täuschung hin, dass sie die Hauptsachen der menschlichen Ernährung wisse und zu lehren vermöge. In selbstbewasstem Begnügen wehrte sie sich gegen jede anders geartete Einsicht, — die ja, wie jeder weiss, der sich an die Harnsäurelehre Haigs und die Nährsalzlehre Lahmanns erinnerte, nicht fehlte — mit dem Bannstrahl der Unwissenschaftlichkeit. Der Gipfelpunkt ihrer Verstiegtheit war die Diätetik in den Krankenhausküchen, von der heute gesagt werden kann, dass kein der diätetischen Behandlung bedürftiger Kranker durch sie heilen konnte. Die zwangsläufige Folge solchen Verhaltens war das krampfhaftes Suchen nach mehr und neuen Medikamenten.

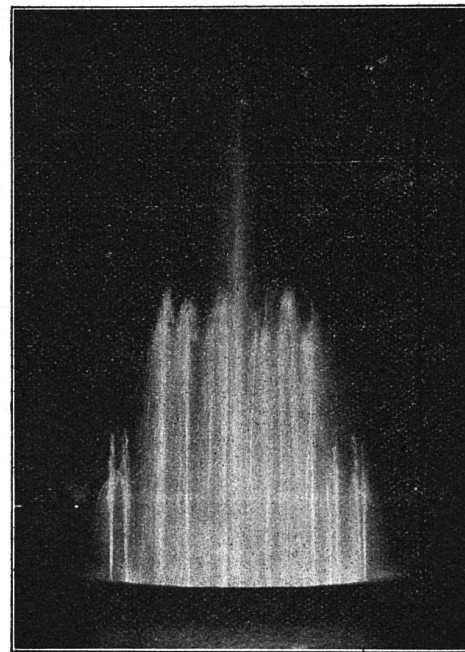
Als dieser Krug lange genug zum Brunnen gegangen war, kam der grosse Umsturz. 1897 entdeckte der holländische Arzt Eijkman in Batavia die diätetische Ursache der furchtbaren Volkskrankheit Beriberi. 1902 fand Prof. Chittenden in seinem Riesenexperiment die diätetische Bedeutung der Eiweiss- und Kalorienökonomie für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. 1906 begann das grosse Wiskonsinexperiment, das klipp und klar feststellte, dass die einzelnen Nahrungsmittel diätetische Wirkungen hatten, von denen die Wissenschaft nichts wusste; diätetische Eigenschaften, durch die trotz vollem Eiweiss- und Kaloriengehalt das Wachstum geschädigt, die Gesundheit untergraben, die Fortpflanzung auf das Schwerste betroffen und die Nachkommenschaft geschwächt wurden. Vor diesen Tatsachen kapitulierten die genialen Forscher der jüngeren Generation. Sie machten sich ans Werk. Ein Forschen begann, wie es die Geschichte der Ernährungslehre noch nie gekannt hatte. Wo vorher einer, arbeiteten jetzt Tausende. Die neue Aera der Ernährungsforschung hatte eingesetzt.

Welches sind nun die Ergebnisse, die bis heute zutage gefördert wurden, in der kürzest gefassten Hauptsache?

1. Wir wussten nicht, wissen aber jetzt, dass es vollständiges und unvollständiges Eiweiss in den Nahrungsmitteln gibt. Vom vollständigen bedarf der Körper einer geringen Menge; vom unvollständigen kann selbst viel ungenügend sein. So hat das Muskelfleisch ein unvollständiges



Die „Hyspa“ vom Uhrturm aus gesehen



Phot. Nino

Der grosse Sprudel an der Hyspa

Eiweiss, mit dem nicht einmal junge Löwen aufgezogen werden können. Umgekehrt zeichnet sich das grüne Blatt durch vollständiges Eiweiss und hohen Nährwert aus. Eine an unvollständigem Eiweiss reiche Nahrung vergiftet den Stoffwechsel und das Blut und führt in täglicher Wiederholung zu schwerer chronischer Erkrankung. Umgekehrt bringt eine auch in allen andern Teilen vollwertige Nahrung, die nur den ökonomischen Bedarf an vollständigem Eiweiss enthält, Gesundheit, volle Leistungsfähigkeit, gutes Wachstum, normale Fortpflanzung und kräftige Nachkommenschaft.

2. Wir wussten nicht, wissen aber jetzt, dass es ausser den bekannten Nährstoffen eine Anzahl von Faktoren in der von der Natur dem Menschen gereichten Nahrung gibt, von deren Vorhandensein in genügender Menge und in wechselseitigem Gleichgewicht es überhaupt abhängt, ob die Nahrung nährt, der Bestand der lebenden Gewebe und ihre Funktion aufrecht bleibt, der Gewebe- und Organaufbau im Wachstum vollwertig geschieht, während auch nur fühlbarer Mangel sowie gestörtes Gleichgewicht dieser Faktoren mit Sicherheit Wachstumshemmung, langsamen Zerfall, schweres Erkranken, Widerstandsschwäche gegen Infektionen, Ernährungskatastrophen oder chronisches Siechtum herbeiführt. Zu diesen Faktoren gehören die Vitamine und die ans Lebendige gebundenen Mineralien.

3. Wir wussten nicht, wissen aber jetzt, dass die Energien, welche den Lebensbetrieb speisen, durch die Verbrennungswärme in Kalorien nicht definiert sind, sondern als hochpotenzierte und nach Wellenlängen und Frequenzen feindifferenzierte Sonnenlichtwerte beurteilt sein wollen, dass uns der Kaloriengehalt über die mögliche Arbeitsleistung der Nahrung zu wenig sagt, dass erst die Wertung ihres Sonnenlichtgehaltes dieses geheimnisvolle Geschehen des Lebens verständlich machen kann. Wir hatten nie gefragt, wie es mit dem Sonnenlichtwert der Nahrung steht, und was wir ihm durch die industrielle und küchentechnische Verarbeitung des Nahrungsmaterials antun; fortan haben wir uns mit dieser Frage zu beschäftigen, denn das Leben ist ein Gebilde des Lichtes und hängt von der Lichtzufuhr ab. Degradierter Lichtgehalt bringt Krankheit; hochwertiger aber Heilung.

4. Wir wussten nicht, wissen aber jetzt, dass die Kochkunst mit Feuer hochwichtige Nährfaktoren schädigt, dass deshalb eine im Dampfkochtopf gar gekochte Nahrung gesunde Affen innert 100 Tagen durch schwere Krankheit zum Tode führt, dass die Gesundheit daher einen wesentlichen

Anteil der menschlichen Nahrung in frischer, ungekochter, ursprünglicher Beschaffenheit fordert.

5. Wir wussten nicht, wissen aber jetzt, dass das ganze, von der Natur gelieferte, noch lebende Nahrungsmittel die Nährfaktoren in einem abgestimmten Gleichgewicht enthält, das gestört wird, wenn wir ihm nur einzelne Teile entnehmen, und dass wir auch dadurch Krankheiten verursachen. So zogen wir den Magnesiumgehalt des Getreidekornes, der sich in der Samenhaut befindet, nicht in Betracht, entfernten ihn ahnungslos, um Weissmehl und Weissbrot zu gewinnen. Dabei wussten wir nicht, wissen aber jetzt, dass wir damit eine Ursache der Krebskrankheit in unser tägliches Brot einführen.

6. Wir wussten nicht, wissen aber jetzt, dass der Grössteil der verbreitetsten Krankheiten, Leiden, angeborenen Konstitutionsschwächen des Volkes, zusammen eine ungeheure Belastung der Erwerbsfähigen und eine Quelle von Unmut, Verstimmung und Unzufriedenheit, in den schon eingewurzelten, zur Sitte gewordenen, komplexen Fehlern und Mängeln unserer Volksernährung ihre Grundursachen haben, dass alle diese Krankheiten und Schwächen, deren Ursachen man umsonst anderswo suchte, sich nunmehr als Ernährungskrankheiten und Nährschäden entpuppt haben.

7. Wir wussten nicht, wissen aber jetzt, dass bei all diesen Leiden die zur Heilnahrung umgewandelte Nahrung im Einklang mit allgemeiner Diätetik das gegebene und einzig wirksame Heilmittel ist, dass somit in erster Linie die Krankenbehandlung, die Therapie, eine Totalwandlung zur diätetischen Behandlung erfahren muss und dass so der Weg zur Regeneration der Nation und zur Vorbeugung gegen alle jene Leiden sichtbar geworden ist.

Nach diesen sieben Ergebnissen erhebt sich gebieterisch die Forderung zur Aufklärung des ganzen Volkes über die Nahrungswirkungen. Es darf nicht weitergehen wie bisher, mag das Eingeständnis uns auch noch so schwer werden, dass wir uns geirrt und die Irrwege des Volkes mitgegangen sind. Rücksichtslos gegen uns selbst haben wir mit McCarrison zu erklären:

«Es gibt in der Tat im gegenwärtigen Augenblick keine wichtigere Sache, als die Sorge für eine bessere Volksernährung, keine dringendere Not, als die Aufklärung über die Ernährungsfragen».

Möge die Hypa in Bern im Jahre 1931 diese Aufgabe fördern, dann vollbringt sie ein grosses Werk!