Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 78 (2000)
Heft: 11

Artikel: Nelly Hartmann-Imhof
Autor: Amberg, Vre
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725727

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: 16.09.2025

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

Nelly Hartmann-Imhof

Vor mehr als fünfzig Jahren begann Nelly Hartmann-Imhof mit einigen Tricks, die Schweizer Küche zu revolutionieren und dabei die wenig geliebte «Reformkost» unter dem Namen «Moderne Ernährung» salonfähig zu machen. Die Zeitlupe besuchte die bald 92-jährige Schöpferin von «Nellys Kalender», der von 1948 bis 1972 in vielen Schweizer Haushaltungen ein unentbehrlicher Ratgeber war.

VON VRE AMBERG

«Danke, schlecht», meint Nelly Hartmann auf die Frage nach ihrem Wohlergehen. Die Antwort kommt wie aus der Pistole geschossen. Die Schmerzen, die sie als Folge einer Oberschenkelhals-Operation seit Monaten plagen, beeinträchtigen ihren Alltag und zehren an ihrer Kraft. Aber von Aufgeben und Resignieren keine Spur: «Ich habe ein Leben lang bewiesen, dass man Krankheiten mit einer gesunden Kost vermeiden kann, ich möchte es auch weiterhin beweisen», gibt sie sich kämpferisch.

«Aber du bist ja gesund, nur deine Knochen sind eben alt und abgenutzt», versucht ihre Tochter Eva, die zu Besuch ist, die Sache zu relativieren. «Ich wollte doch gar nie so alt werden», schmunzelt die alte Dame. «Aber du hast ja alles dafür getan, es zu werden.» Mutter und Tochter können herzlich darüber lachen. «Madame Hartnäckig», wurde sie früher einmal genannt. Sie schmunzelt über dieses Etikett und ihr Kopf mit den schön frisierten, grauen Haaren nickt zustimmend.

Erste Frauenzeitschrift

Als Nelly Imhof und der Kunstmaler und Werbeberater Emil Hartmann heirateten, brach der Zweite Weltkrieg aus. «Mein Mann war wohl der bekannteste Innerschweizer Werber», würdigt sie ihren verstorbenen Mann. Doch in Kriegszeiten ist kein Bedarf für Werbung und schon gar nicht für die Werke eines Kunstmalers. Beim «Schweizer Familien-Wochenblatt» fand er ein neues Einkommen als Chefredaktor und Nelly schrieb für diese Zeitschrift Artikel zum Thema «Ernährung». Kochen und gut essen waren ihr schon immer wichtig: «Wenn mein Papa von einer Mahlzeit ‹cheibe guet› sagte, musste mir Mama das Rezept geben.»

Früh schon lernte Nelly die Rohkost von Dr. Bircher-Benner kennen. In jungen Jahren machte sie erfolgreich eine Bircherdiät, um ihren «Babyspeck» endlich loszuwerden. Als dann ihre Schwiegermutter todkrank in der Bircherklinik lag, lernte sie in der Spitalküche die von Dr. Bircher ins Leben gerufene Rohkostdiät zubereiten, so wie es alle Patienten oder ihre Angehörigen an Ort und Stelle lernen mussten.

Tausende von Schweizerinnen kochten Nelly-Kost

Allmählich wurde sie zur Fachfrau für gesunde Ernährung. 1948 wagte das Ehepaar Hartmann, das inzwischen drei kleine Kinder hatte, sich selbstständig zu machen und mit «Nellys Kalender» die erste Schweizer «Fachzeitschrift für die Frau» auf den Markt zu bringen. Emil Hartmann war Verlagsinhaber, Irène Hagmann, die das Startkapital von viertausend Franken beisteuerte, wurde Chefredaktorin, und Nelly, als Herausgeberin, war für die Themen Gesundheit, Kochen, Erziehung und Garten verantwortlich. Zunächst war der Themenkreis der Artikel bescheiden: Kinder, Garten, Mode und vor allem: Menüvorschläge und Rezepte gesunder Kost, angelehnt an die Bircherküche und von Nelly weiterentwickelt.

So entstand die Nelly-Kost, nach der damals Tausende von Schweizerinnen gekocht haben. Ihre Menüs waren dank ihrer Zubereitung und Zusammensetzung nicht nur gesund und bekömmlich, sie waren auch eine Augenweide. Und mit einem einfachen Trick hatte Nelly Hartmann auch die letzten Zweifler für die gesunde Ernährung gewinnen können: Das Wort «Reformkost» ersetzte sie mit «Gesunde Ernährung», den Rohkost-Teller, mit dem jede Mahlzeit beginnen musste, nannte sie «Hors d'œuvre», und das Birchermüesli wurde zum «Fruchtcocktail» oder zur «Coupe Nelly».

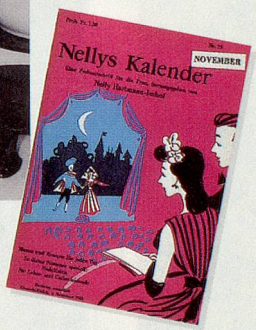
Für ihren Mann, der an einem Magengeschwür litt und zunächst ihrer «modernen Ernährung» gegenüber sehr skeptisch war, musste sie sich noch einen zusätzlichen Trick einfallen lassen. Er war es gewohnt, als ersten Gang eine Suppe zu essen. Doch die Bircherrespektive Nelly-Küche beginnt immer mit Rohkost. So servierte sie zuerst das «Hors d'œuvre» und meinte jeweils entschuldigend, «d'Suppe chunnt grad». Das Magengeschwür von Emil Hartmann verschwand und mit ihm auch die Skepsis der gesunden Kost gegenüber.

Nelly-Köchinnen gesucht

Nelly Hartmann gab viele Koch- und Ernährungskurse und wurde oft engagiert, in Kurhäusern, Hotels und Heimen die «moderne Ernährung» einzuführen. Auch für «Mövenpick» arbeitete sie, es ist ihr Verdienst, dass diese Restaurant-Kette als erste in der Schweiz ein Salatbuffet aufstellte. Während sie in fremden Küchen Personal in der «modernen Ernährung» unterrichtete oder umschulte, was zwei oder auch mehr Wochen dauern konnte, wurden zu Hause ihre drei kleinen Kinder Adrian, Martin und Eva von einer Prakti-

ZVG

Blick in fremde Menükarten anlässlich ihres 90. Geburtstages, den Nelly Hartmann-Imhof vor bald zwei Jahren feiern durfte.



Kein Menüvorschlag in «Nellys-Kalender», der nicht zunächst in Nellys eigener Küche ausprobiert worden wäre.

kantin betreut. Manchmal seien es auch mehrere «Meitschi» gleichzeitig gewesen, die im grossen Haus der Familie Hartmann ein Haushaltlehrjahr gemacht und zugleich die Nelly-Küche erlernt hätten.

Unter der Rubrik «Briefkasten» wurden in «Nellys Kalender» fleissig entsprechende Angestellte oder Arbeitsplätze gesucht: «Gibt es wohl eine Köchin, die nach Nelly kochen kann und zu uns nach Lima (Peru) kommen möchte?» «Ich sollte nach St. Moritz in ein 1.-Klass-Hotel eine neue, flinke, sauber arbeitende ‹Nelly-Salatköchin› haben. Unter Umständen käme auch ein junger Koch in Frage ...» «Es haben sich zwei ältere Fräulein, eine Frau und ein Fräulein gemeldet, die gerne in einer Familie mit Nelly-Küche mitarbeiten möchten ...» «Ein junges Mädchen sucht eine Stelle in England, wo es die Nelly-Küche vertreten könnte ...»

Nelly Hartmann war nicht nur Kursleiterin und Zeitschriften-Autorin, sie schrieb auch mehrere Bücher: über moderne Säuglingspflege, über Sebastian Kneipp und seine Wasseranwendungen, Briefe an werdende Mütter und diverse kleine Kochbücher. Wenn sie zu Hause ungestört schreiben wollte, stellte sie jeweils für die Kinder den Wecker: «Wenn dieser klingelte, durften die Kinder mich holen.» Ob sich die Tochter noch daran erinnern kann? «Söll ichs säge?», wendet sich Eva liebevoll an ihre Mutter. «Ich wäre manchmal gerne mehr mit dir zusammen gewesen.»

«Wieso erzähl ich jetzt das?»

Während Nelly Hartmann in ihrer Wohnung im zürcherischen Küsnacht aus ihrem reichen Leben erzählt, verliert sie hin und wieder den Faden. Hilfesuchend meint sie dann zu ihrer Tochter: «Wieso erzähl ich jetzt das?» Und Eva kann ihr mit einem Stichwort wieder auf die Spur helfen. «Sehen Sie, das ist eben der Alzheimer», entschuldigt sie sich. Sie ist überzeugt, dass sie Anfang der Neunzigerjahre «tief in der Anfangsphase der Alzheimerkrankheit steckte» und deren Fortschreiten mit einer konsequenten Rohkosternährung stoppen konnte. Ob sie mit einem Arzt über ihre Beobachtungen und Ängste geredet habe? «Nein, alle, mit denen ich hätte darüber reden wollen, sagten nur: ‹Dummes Zeug, du hast doch keinen Alzheimer›.» Nelly Hartmann ist überzeugt, dass Ernährung und Alzheimerkrankheit einen Zusammenhang haben.

Es ist ihr ein grosses Anliegen, dass vermehrt geforscht wird auf diesem Gebiet. Und ihr grösster Wunsch wäre, ihre Erfahrungen der letzten zehn Jahre noch zu Papier bringen zu können. Die Leute sollten wissen, dass man mit der richtigen Ernährung die Alzheimerkrankheit bremsen kann. Aber das Schreiben will ihr nicht mehr gelingen. Darunter leidet sie.

Und dennoch: Sobald ihre Schmerzen ein klein wenig erträglicher seien, so erzählt ihre Tochter, könne man die Mutter nicht mehr bremsen. Eben habe sie sich für einen Kongress in Luzern angemeldet. Das sei nur ein Vortrag, wehrt Nelly Hartmann lachend ab. Und sie könne doch noch gut alleine Zug fahren, nur das Ein- und Aussteigen würde halt weh tun. Nelly Hartmann will den Referenten persönlich hören, wenn er über «Krankmachende und gesunde Fette» reden wird. Auch wenn sie dessen Buch dazu bereits gelesen hat.

Madame Hartnäckig ist eine besondere Frau. Und sie hat eine besondere Tochter: Eva ist die bekannte Kinderphilosophin Eva Zoller. Auch sie ist eine Bücherautorin, auch sie eine Frau, die nicht aufhört, Fragen zu stellen und nach Antworten zu suchen. Wie ihre 92-jährige Mutter.