Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 22 (1967)

Heft: 3

Artikel: 100 Jahre Dr. Bircher-Benner

Autor: Müller, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-890197

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: 02.07.2025

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

wenn sie nicht nach Stundenerträgen schätzbar ist — und der unzerstörbare Glaube, daß jedem Wollenden am guten Werk auch der Segen geschenkt wird — ohne den die Welt längst zur Wüste geworden wäre.
Erst dann gewinnt das Wagnis der Aussaat Sinn und Zukunft. Alle Generationen vor uns säten, ohne zu fragen — wie eine Mutter ihr Kind aufzieht, ohne zu «rechnen». Ob heute der europäische Bergbauer auf seinem steilen Hang die Saat noch mit der schwingenden Hand ausstreut oder der kanadische Großfarmer in Manitoba mit einer Sämaschine von zwölf Metern Wurfbreite — unverrückbar gleich bleibt die immer ungewisse Hoffnung auf Keimung und Wachstum. Keine noch so kluge Voraussicht «zwingt» den schlafenden Keim zu seiner Entfaltung; immer bleibt jenes Ungewisse bestehen, das nur die Hoffnung auf Segen überwindet.
Wer diese besitzt, wird auch morgen bereit sein zu säen!
Unaufhaltsam gleitet auch die bäuerliche Arbeitswelt in die Zeit der Computer und der programmierten Arbeitsabläufe hinein. Immer noch aber widersetzte sich der freie Wille des Menschen der endgültigen «Programmierung». *Nur der frei entscheidende Mensch gestaltet die Zukunft. Wer ernten will, muß säen! Und heute, da viele schwankend werden, ob sie den Acker verlassen oder auch morgen säen wollen, findet nur jener die rechte Entscheidung, der sich die Nüchternheit der Erkenntnis bewahrt hat, daß Säen wichtiger ist als Machen, daß Zucht höher steht als Ausnützung.*
Wer an den Segen des erfüllten Lebens glaubt, der wird auch morgen säen . . . !

Franz Braumann

100 Jahre Dr. Bircher-Benner

Am 22. August 1967 jährte sich zum hundertsten Mal der Geburtstag eines Mannes, dessen ärztliches Wirken nicht nur für unser Land ein großer Segen war. Nicht nur für die Menschen der Städte, ebenso für unsern Stand, den Nährstand des Landes. Seit Dr. Bircher-Benner braucht niemand mehr im Nebel, in Unsicherheit und Zweifel zu tappen, wie und mit was er seine

Gesundheit und damit die Leistungsfähigkeit pflegen soll, daß sie ihm erhalten bleibe, sofern er nur ehrlich und ernstlich bemüht ist, sich diese Wissenschaft anzueignen, in ihr heimisch zu werden, und sie dann auch praktisch zu befolgen. Erstaunlich, wie seine Ansichten, Erkenntnisse und Grundsätze je länger je mehr von weitern Forschungen nun bestätigt werden.
Als ich mich vor dreißig und mehr Jahren daran machte, für unsere Hausmutterschule und den Lebenskreis der Schweizerischen Bauern-Heimatbewegung eine der Gesundheit und Leistungsfähigkeit dienende Ernährungsweise herauszuarbeiten, sie den Möglichkeiten des Bauernbetriebes und Bauernhaushaltes anzupassen, in die bäuerliche Sprache zu kleiden, war wohl allerhand Forschungsmaterial vorhanden, aber auch viel Wirrwar und Gegensätzlichkeiten. Wem glauben, was glauben? Ein guter Stern ließ mich vorerst unter dem großen Wust auch die Bücher von Dr. Hindhede finden und über ihn diejenigen von Dr. Bircher-Benner. Sie ragten beide durch solides Wissen, durch eine klare Linie, durch praktischen, bodenständigen Sinn und viel Verantwortungsgefühl aus allem heraus.
Landläufig ist heute der Name Dr. Bircher und sein Wirken verknüpft mit «Birchermüesli» und «Rohkost». Auch wenn es «nur» diese beiden Dinge wären, die sich durch ihn im Volke derart verankern konnten, wäre dies wohl ein Zeugnis seines praktischen Geschickes, mehr noch aber ein Vorausahnen ihrer Notwendigkeit. Daß man in Bern, Basel, Zürich, im Tessin, am Boden- oder Genfersee in jeder bessern Gaststätte anstandslos sein Birchermüesli oder eine Rohkostplatte erhalten kann, so gut wie Apfel- oder Traubensaft, erfüllt mich immer wieder mit Staunen und Dankbarkeit. Vor fünfzig Jahren wehte der Wind noch wesentlich anders.
Lange schon hat Dr. Bircher die Augen geschlossen, seine Hände ruhen, aber sein Geist wirkt fort zum Segen vieler. Wem diese Gnade widerfährt! Sein Geist wirkt aber auf den verschiedensten Gebieten fort, erschöpft sich nicht rund um das Birchermüesli und Rohkostplatten.
Einmal bemühte er sich um eine gründliche Erfassung des *Wesens* der Gesundheit. Wie äußert sie sich, was gehört zu ihr? Ein nur «Freisein von Krankheit» genügte ihm nicht. Er schuf den Begriff «trächtige Gesundheit», ein Zustand, da noch keine Krankheitsmerkmale vorliegen und doch die Gesundheit durch

unsere Lebensgewohnheiten bereits untergraben wird. Wie aktuell ist dieser Gedanke heute und wird je länger je ernsthafter vor uns stehen.
Ferner vertrat er die Auffassung, der Mensch könne nur Gesundheit bewahren, wenn er seine ganze Lebensführung ordnet nach den Gesetzen, die in ihm wirken. Die Rohkost befürwortete er deshalb so warm und trat für sie deshalb so entschieden ein, weil er erkannte, daß sich der Mensch mit Rohkost nicht nur Nähr- und Baustoffe, sondern «Ordnungen» zuführt, die nicht gestört sind durch Zubereitung in Hitze usw., die im Körper dann ihrerseits Ordnungen aufrecht erhalten oder wieder herstellen, wo sie verloren gegangen sind. Auf keine andere Art wird der Körper so nachdrücklich unterstützt in seinem eigenen Streben nach Ordnung und Harmonie, — eben Gesundheit — als durch Versorgung mit Rohgemüsen, Früchten und roher Milch.
Wie heute, so zu seiner Zeit noch vielmehr galt die *Kalorienlehre,* die Wärmewertlehre, das heißt die Menge der Wärme, die ein Nährstoff, ein Nahrungsmittel hervorzubringen vermag, gab ihm den Wert.
Dieser Wärmewertlehre gegenüber schuf er die *Energielehre,* das heißt die Kraft, die Energie, die ein Nahrungsmittel zu entwickeln vermag, welche Wirkungen es zu entfalten imstande ist, war ihm viel wichtiger. Daraus folgte, daß bei ihm nicht nur die Kalorienträger: Fett, Eiweiß und Kohlehydrate als vollwertige, notwendige Nährstoffe galten, sondern ebensosehr die Mineral- und Vitalstoffe, als Schutz- und Antriebsstoffe, Katalisatoren, in ihrer Mannigfaltigkeit und Ursprünglichkeit. Diese wiederum fanden sich nur in pflanzlicher Rohkost in Fülle und Vielseitigkeit, ausgewogen, eben in Harmonie oder Ordnung unversehrt und voller Lebens- und Gestaltungskraft.
So konnte er schreiben, was den Lesern der «Vierteljahrsschrift» längst nichts mehr Unbekanntes ist:

> *«Pflanzliche Rohkost ist die Nahrung mit dem maximalen Wirkungsvermögen, dem höchsten Heilwert und überraschenden Nährwert, wenn sie richtig zusammengesetzt und zubereitet ist. Ihre Heilwirkung — im Zusammenhang mit geordnetem Leben — grenzt ans Wunderbare. Sie heilt nicht nur die Krankheit, sondern den gesamten Organismus, dem sie Kraft gibt, das Krankhafte zu überwinden.»*

Dieser Standpunkt ist im Laufe der Jahre in ungezählten Forschungsarbeiten nur bestätigt und erhärtet worden.
«Im Zusammenhang mit geordnetem Leben» heißt es. Was verstand Dr. Bircher darunter? Bei so vielem ist der Mensch reichlich unbekümmert daran, es in Unordnung zu bringen. Er verunreinigt die Luft, verschmutzt das Wasser, macht die Nacht zum Tage, setzt sich auf Motoren, freut sich, daß sie sich für seine Beine bewegen, im übrigen hetzt und hastet er herum, flieht Feierabend und Besinnung, und die Bindung an seinen Schöpfer ist längst zu locker, fraglich und unwirklich geworden. Alles Symptome und Ausdruck gestörter Ordnungen.
Wer soll sich zurückfinden zum «geordneten Leben»? Wie soll es bewerkstelligt werden? Die Bauernarbeit hat viele Handikaps. Vieles hindert die Bauernfamilie in der Konkurrenz um den wirtschaftlichen Erfolg mit den andern Ständen, ich weiß es. Eines aber hat sie voraus, auch heute noch, und dieser Vorsprung wird ihr bleiben, solange sie ihn nicht selber vertut. Sie kann, sie allein kann auch ein gutes Stück weit die Ordnungen herstellen, die ein gesundes Leben ermöglichen, vor allem die biologisch arbeitende Bauernfamilie.
Wem steht des Herrgotts frische, gesunde Luft so unmittelbar zur Verfügung Tag und Nacht? Wer kann stramme Arbeit verrichten in frischer Luft, bei Sonnenschein und Regen? Wer kann seinen Armen, seinen Beinen, seinem Herzen, seinem Kopf sinnvolle Tätigkeit verschaffen von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang? Wem plätschert ein klarer Brunnen ohne Meßuhr vor dem Haus? Wer kann sich seine Nahrung frischer und gesunder aus gesundem Boden, ohne Gifte, heranziehen und auf den Tisch bringen? Wer kann in Freiheit sich selbst und den Seinen sagen: «So, für heute reicht es — wir waren fleißig, und morgen ist auch noch ein Tag. Jetzt setzen wir uns auf die Bank vor dem Hause oder unter die Linde, besinnen nochmals den Tag und danken dem Geber aller Gaben für alles, was um uns ist.» Das kann die Bauernfamilie, sie kann es, oder kann es wieder schaffen — kann es aber auch selbst vertun. *Wie* sie es schaffen soll, auf welche Art und Weise, bald im Garten oder auf den Feldern, in der Küche, oder zum Feierabend, dabei möchte die «Vierteljahrsschrift» helfen seit Jahren. Daß so viele Bauernfamilien landauf, landab schon so tapfer mitmachen, auch mit Birchermüesli, Rohkost und Vollkornbrot, diese Güter beachten,

schätzen, sie hegen und pflegen, ist unsere Freude. Arbeiten wir weiter, danken aber auch für alle Wegleitung, die uns aus andern Ständen zukommt. Frau Dr. M. Müller

Warum wir den Boden mikrobiologisch untersuchen

Dozent Dr. med. H. P. Rusch

Allen Beteiligten macht der Bodentest recht viel Mühe: Den Probenehmern, die neben der täglichen Arbeit zu den Freunden auf die Äcker gehen müssen und die vielen Protokolle schreiben; dem Laboratorium, das für jede Probe viele Bakterienkulturen anlegen muß und dessen wissenschaftlichen Assistentinnen oft die Augen wehtun vom vielen Zählen im Mikroskop; dem Bearbeiter, der dies neben seiner ärztlichen Arbeit und täglich Dutzenden von medizinischen Testen tut; nicht zuletzt Herrn Dr. Müller, der die sicher allerwichtigste Aufgabe meistert, das wissenschaftliche Protokoll in die landbauliche Praxis zu übersetzen. Warum machen wir alle uns diese zusätzliche Arbeit, was hat sie für einen Sinn?

Das einfachste zuerst: Eine jede kulturelle Arbeit bedarf der strengen Kontrolle, nicht, um die Mitarbeiter ständig unter der Lupe zu haben wie in einem Polizeistaat, sondern um der gemeinsamen Aufgabe willen, um der Arbeit willen, die nach einer gemeinsamen Richtschnur und exakt getan werden muß. Es soll den Mitmenschen eine gesunde Nahrung geschaffen werden, es soll besser gemacht werden als bisher — wer solches unternimmt, der muß dazulernen, der muß es anders machen als die vielen anderen; deshalb braucht er eine Kontrolle, vor allem eine Selbstkontrolle; er wird sich ihr freiwillig und gern unterwerfen, denn so hat er einen Rückhalt, zumal er ja weiß, daß sich alle seine Kameraden der gleichen Kontrolle unterwerfen. Nur so kann er sicher sein, daß er seine Arbeit richtig getan hat; auch dann, wenn alle seine Nachbarn Kunstdünger-