

# Birchermüesli – der Schweizer Rohkost-Hit

Die Rohkost ist eine extreme Variante der Vollwerternährung, die aus der Ernährungsreform Mitte des 19. Jahrhunderts hervorging. Damals verordneten Mediziner wie der Schweizer Maximilian Oskar Bircher-Benner Rohkostdiäten zu therapeutischen Zwecken. Die Vertreter der modernen Rohkost propagieren indes eine reine Rohkosternährung als ideale Dauerkost.

VON ANDREA BAUMANN

«Ihr esst zu viel Fleisch, zu viel Fett, zu viel Zucker, zu viel Weissmehl, zu viel Gewürze, zu viele Genussmittel», so der Aufruf der Ernährungsreformer Mitte des 19. Jahrhunderts. Sie waren davon überzeugt, dass sich die Menschen im Zeitalter der Industrialisierung völlig falsch und ungesund ernährten. In der Tat hatten sich Konserven und behandelte Lebensmittel wie raffinierter Zucker und Weissmehl oder Fertigprodukte wie Fleischextrakte und Bouillonwürfel rasch im Haushalt des modernen Bürgers verbreitet. Die Ernährungsaufklärer sahen in der modernen Kost die Ursache für viele Krankheiten und propagierten die Vollwerternährung. Diäten, basierend auf rein vegetarischer Rohkost, versprachen Heilung von Zivilisationserkrankungen. Nur möglichst naturbelassene Lebensmittel seien wirklich gesund, so die These der Reformer. Ihr Motto lautete gemeinhin: zurück zur Natur!

## Birchers Müesli-Revolution

Die Rohkosternährung im deutschsprachigen Raum blickt auf eine mehr als hundert Jahre alte Geschichte zurück. In der Schweiz war es der Arzt und Er-

nährungswissenschaftler Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867–1939), der von seinen Erfolgen mit Rohkostbehandlungen berichtete. Bircher-Benner verschrieb sich zeitlebens der Ganzheitsmedizin und interessierte sich für das Wechselspiel von Essen, Körper und Gesellschaft. Die Älpler waren für ihn der Gegenpol des urbanisierten Bürgers. Sie lebten in Harmonie mit der Natur und ernährten sich von gesunden Getreidebreien – die Inspirationsquelle für das weltberühmte Birchermüesli. Die Apfeldiätspeise, oder «d'Spys», wie Bircher-Benner es auch nannte, ist das Rohkostgericht schlechthin. Im Zentrum standen aber nicht etwa die Haferflocken, sondern der frisch geriebene Apfel samt Schale und Kerngehäuse. Bircher-Benner wäre entsetzt, wenn er wüsste, was heute alles als gesundes Birchermüesli über den Tisch geht und würde wohl dazu sagen: «Zu viel Zucker, zu viel Rahm, zu viel Industriefood.»

Zu den ganzheitlichen Gesundheitsvorstellungen Birchers gehörte nicht nur die Ernährung. In seiner Zürcher Klinik Lebendige Kraft befolgten die Kurgäste verschiedene Kodexe, die Ordnung auf dem Teller, im Geiste und im Körper schaffen sollten.



ARCHIV LANDESMUSEUM ZÜRICH

*Maximilian Oskar Bircher-Benner mit dem originalen Birchermüesli, welches er schlicht «d Spys» nannte. Er empfahl es als Frühstück, Abendbrot oder ersten Gang beim Mittagmahl – niemals jedoch als Nachtisch oder gar als Mahlzeit.*

## Das Original Birchermüesli

### Zutaten für 1 Person

- 2–3 kleinere oder ein grosser Apfel – samt Schale und Kerngehäuse
- 1 Esslöffel geriebene Nussmischung aus Wal- und Haselnüssen sowie Mandeln
- 1 gestrichener Esslöffel Haferflocken, 12 Stunden vorgeweicht in 3 Löffel Wasser
- Saft einer halben Zitrone und 1 Esslöffel gezuckerte Kondensmilch

### Zubereitung

Kondensmilch und Zitronensaft unter die Haferflocken mischen, die Äpfel auf der Raffel reiben, laufend unter den Brei mischen, damit die weisse Farbe des Fruchtfleisches erhalten bleibt. Wichtig: unmittelbar vor dem Essen zubereiten. Die geriebenen Nüsse (als Eiweiss- und Fettergänzung) bei Tisch aufstreuen.

Er bezeichnete sein Sanatorium deshalb auch als Lebensschule.

### Die Vollkornbrotfrage der Nationalsozialisten

Ordnung im Geiste und Körper des Menschen wollten auch die Nationalsozialisten schaffen. Bircher-Benners Ansätze und die Idee der Lebensschule inspirierten sie dazu.

Aus Angst vor erneuten Hungersnöten wurde die Ernährung der deutschen Bevölkerung staatlich beeinflusst und gelenkt. Ziel war, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des «Volkskörpers» zu gewährleisten. Im Mittelpunkt des Interesses stand die sogenannte Vollkornbrotfrage, bei

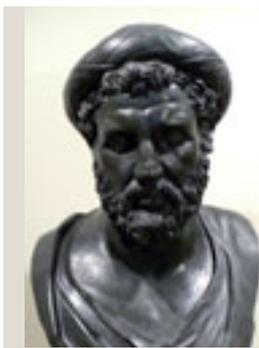
der die Bäcker dazu angehalten wurden, Vollkornbrote zu backen. Die Parole dazu lautete: «Der Kampf um das Vollkornbrot ist ein Kampf für die Volksgesundheit.»

### «Fit for life» belebt die Rohkostwelt

In der Nachkriegszeit wich die naturnahe Ernährung einer brachialen Fresswelle, das Interesse an Ernährungsphilosophien sank auf null. Erst in den 70er-Jahren wurde die gesunde Ernährung wieder zum öffentlichen Thema. Und in den 80er- und 90er-Jahren erlebte die Rohkostbewegung dank dem Buch-Bestseller «Fit for Life» des Ehepaares Harvey und Marilyn Diamond ihr ganz grosses Come-

back. Grundlage ihrer Idee war die lakto-ovo-vegetabile Rohkost von Herbert Shelton (1895–1985), mit dem Unterschied, dass ihre Theorie ohne Milchprodukte und Eier auskommt und somit in der Kategorie vegane Obst- und Gemüserohkost einzureihen ist.

Die moderne Rohkostszene ist alles andere als homogen. Sie kennt unzählige Bezeichnungen und Ausrichtungen. Gemeinsam ist diesen Theorien allerdings, dass sie Ungekochtes als Dauerkost empfehlen. Auffallend ist, dass die meisten modernen Rohkostbücher von Laien verfasst und von einer ablehnenden Haltung gegenüber der Naturwissenschaft geprägt sind. □



Pythagoras



Heinrich Lahmann



Bircher-Benner



Der Bestseller in den 90er-Jahren

## Eine lange Tradition

Die Idee, sich wie in der Urzeit zu ernähren, durchzieht die ganze Menschheitsgeschichte. Historisch heben sich zwei Rohkostbewegungen ab: die traditionelle Rohkostbewegung der 1920er- und 1930er-Jahre und die moderne Rohkostbewegung der 80er und 90er.

### Chronologischer Überblick

- **Antike:** Die Diätetik ist eine antike Idee. Der Ursprung geht unter anderem auf Pythagoras (582–500 v. Chr.) zurück, der seinen Anhängern ungekochte Nahrung empfahl.
- **Fin de siècle:** Ernährungsreformer wie Heinrich Lahmann, Adolf Just oder Bircher-Benner setzen Rohkostdiäten erfolgreich zur Heilung von Krankheiten ein.
- **1920er-/ 1930er-Jahre – Traditionelle Rohkostbewegung:** Die Wirkung von Rohkostdiät wird medizinisch-wissenschaftlich überprüft. Bircher-Benner engagiert sich stark für die Anerkennung von Rohkosttherapien.
- **1930er-/ 1940er-Jahre:** In Dresden kommt es von 1934 bis 1943 zu einer Zusammenarbeit zwischen Naturheilkunde und Schulmedizin.
- **1980er-/ 1990er-Jahre:** Die moderne Rohkostbewegung spaltet sich von Wissenschaft und Medizin ab. Sie bezieht sich auf alte Ideen, propagiert aber eine reine Rohkosternährung als Dauerkost. Exponenten dieser neuen Bewegung sind «Fit for Life» nach Harvey und Marilyn Diamond, David Wolfes Sonnenkost oder die 80/10/10 Diät nach Douglas N. Graham.