

Dr. med. Max Bircher-Benner, der Ernährungsreformer, wie ich ihn sah und erlebte.

Von Prof. Dr. J. Trumpp, München.

Es sind nun schon mehr als 30 Jahre her, daß ich zum erstenmal den Namen des Züricher Kollegen hörte. Eine von ihm geheilte Patientin erzählte mir mit Begeisterung von dem schönen Sanatorium Birchers, von der eigenartigen Diät, die dort verabreicht werde und bei den meisten Kranken geradezu Wunder wirke. Damals selbst schon ein Gegner der noch allgemein üblichen Überfütterung mit eiweißüberreicher, sog. „kräftiger Kost“, nämlich mit viel Fleisch, Ei und Milch, und vertraut mit den Lahmannschen Ansichten über Krankendiät, berührten mich die mir da mitgeteilten Ideen und Verordnungen B.s nicht befremdend und Opposition erweckend, sondern erregten mein lebhaftestes Interesse. Dies um so mehr, als ich aus dem Bericht so laienhaft und unvollkommen er auch war, herauszuhören glaubte, daß B. nicht einfach den Fußstapfen Lahmanns folgte, sondern offenbar eigene Wege ging, die Neuland zu erschließen versprachen. Alsbald stand bei mir fest: Den Mann mußte ich kennenlernen ! Und bei erster Gelegenheit suchte ich ihn in Zürich auf.

Sein Sanatorium, das er im Jahre 1904 errichtet hatte, nachdem er seine erste in der Stadt gelegene Privatklinik aufgegeben, trug den merkwürdigen Namen "Lebendige Kraft", eine Bezeichnung, die mir erst später verständlich wurde. Es lag oben auf dem Zürichberg unweit vom berühmten Dolderhotel und den daran angrenzenden Wäldern, in gartenreicher Umgebung, in würziger, staubfreier Luft mit herrlicher Aussicht auf den tief unten liegenden See und die Stadt. Ich fand in B. einen in Aussehen und Benehmen sehr kultivierten Mann meines Alters, der mich in seinem heimeligen Schweizer-Hochdeutsch herzlich begrüßte und mir in seiner einfachen, ungezwungenen, offenen Art gleich so sympathisch war, daß ich schon bei der ersten Unterredung die Empfindung hatte, als kennten und verstünden wir uns schon seit langem. Nachdem mir B. die Einrichtung seines damals noch bescheiden großen Sanatoriums gezeigt hatte, führte er mich in das nebenan im gleichen Gartenanwesen liegende Arzthaus, in dem er mich gastfreundlich für ein paar Tage beherbergte.

Die schönen Stunden, die ich nun in diesem behaglichen, gutbürgerlich eingerichteten Hause verbringen durfte, sind mir unvergeßlich. B.s Gattin, eine liebe, feingebildete Elsässerin, ihrem Manne kongenial, herrschte still und weise in ihrem hausfraulichen Bereich, war auch ihren 5 Kindern (deren Zahl sich später noch um 2 vermehrte) eine prächtige Mutter. Es war eine Lust zu beobachten, wie mustergültig die Kinder von ihren Eltern erzogen waren, ohne viel Worte in Zucht gehalten, mit warmer, aber fester Hand geführt wurden. Daß das gesittete Betragen der Kinder nicht etwa nur eine ausnahmsweise Musterleistung war, wie sie auch weniger guterzogene Kinder einem noch fremden Gast gegenüber einmal für kurze Zeit fertigbringen, davon konnte ich mich später auf einer mehrtägigen Fußwanderung im Berner Oberland überzeugen, die das Birchersche Ehepaar mit meiner Frau und mir und ihren 3 ältesten Söhnen unternahm. Diese 3 Kinder waren noch im richtigen Bubenalter, nämlich 6, 8 und 10 Jahre alt. Lustig und lebhaft, singend und plaudernd, stiefelten sie wacker vor uns her, interessierten sich für alles Neue, stellten auch viele Fragen, wurden aber nie lästig und aufdringlich, blieben lieb und bescheiden, da die Eltern sie in Gegenwart von Erwachsenen weder zu Hause noch außer Haus die erste Rolle spielen ließen. Ebenso erfreulich war die körperliche Leistung der Kinder. Legten sie mit uns doch täglich, bei häufigen kurzen Ruhepausen, Strecken von 8 bis 9 Wegstunden zurück, ohne - außer zuletzt gegen Abend - stärkere Ermüdung zu zeigen. Dies war mir damals um so überraschender, als die Ernährung tagsüber nur aus Butterbrot und Früchten bestand, und erst im Nachtquartier eine warme, reichhaltigere Mahlzeit gereicht wurde. Auch meine Frau und ich fühlten uns bei dieser ungewohnt einfachen Kost durchaus frisch und ungewöhnlich leistungsfähig. B. konnte mir

kaum einen besseren Beweis für die Richtigkeit seiner Lehre erbringen, daß es bei der Nahrung nicht so sehr auf ihren Gehalt an Nährstoffen, als vielmehr auf ihren Gehalt an Nährkräften ankomme, und daß frische Früchte sehr reich an diesen Nährkräften sein müßten, als durch diesen Anschauungsunterricht und die Erfahrung an mir selbst bei so anhaltender ungewohnter körperlicher Anstrengung. Ohne dies eigene Erlebnis auf der Wanderung hätte ich ja immerhin noch denken können, daß die "Bircherkost" eben doch nur für ein so geruhames Leben ausreiche, wie ich es als Gast in B. Heim führen durfte. Dabei waren dort die Mahlzeiten keineswegs so frugal. Es gab freilich nur 3 Mahlzeiten am Tag: Morgens und abends das nun weltbekannte "Birchermüsli", Obst, Vollkornbrot, Butter und eine Tasse süße oder saure Milch; mittags Obst, Suppe oder Mehlspeise (damals noch wöchentlich zweimal einen Fleischgang), Salate, gedünstetes Gemüse und Kartoffel in irgendeiner Form, aber sie waren so sättigend, so vorzüglich zubereitet, daß man keineswegs erst der Angewöhnung bedurfte, um sich dabei wohl und höchst befriedigt zu fühlen.

Natürlich interessierte es mich zu erfahren, ob die Patienten dieselbe Kost erhielten, wie sie am Familientisch gereicht wurde. Deshalb bat ich, auch einmal im Sanatorium essen zu dürfen. Das wurde mir gern bewilligt, und ich konnte mich überzeugen, daß für die Sanatoriums-Insassen ebenso gut gesorgt war wie für die Arztfamilie, nur waren besondere Fälle auf streng vegetarische Kost gesetzt, die bei einigen Kranken nur aus Rohkost bestand. Jedem Tisch in dem lichten, luftigen Speisesaal präsierte eine erfahrene Vertrauensperson der Anstalt. Der Ton unter den Tischgenossen war heiter und freundlich. Man merkte kaum, daß man Kranke vor sich hatte. Alle erwarteten eben zuversichtlich ihre Genesung von dem seltsamen Manne, dessen Führung sie blind vertrauten.

Wie kam es, daß Bircher solche Macht über sie gewann? Zum ersten dadurch, daß er selbst felsenfest von der Richtigkeit seiner Anschauungen überzeugt war und durch nichts und niemand in diesem Glauben zu erschüttern war.

Als ich ein paarmal seiner Sprechstunde beiwohnte, hörte ich wiederholt von Kranken beim Abschied die Äußerung: "Herr Doktor, ich will gerne alles tun, was Sie für nötig halten, nur um eines möchte ich noch bitten - verlangen Sie nicht von mir, daß ich rohes Obst esse; mein Hausarzt hat es mir streng verboten, es sei Gift für mich, und ich werde in der Tat auch jedesmal krank, so oft ich rohes Obst esse !" Gespannt wartete ich das erstemal darauf, was B. antworten würde. Gar nichts ! Er lächelte nur kaum merklich und entließ die verblüfften Frager mit einer freundlichen Handbewegung. Ich konnte mich davon überzeugen, daß diese Ungläubigen schon bei der nächsten Mahlzeit am Anstaltstisch ebenso wie alle anderen Tischgäste das gefürchtete "Gift" aßen und ohne Beschwerde vertrugen !

Das zweite Machtmittel B.s war seine eiserne Selbstbeherrschung. Sie offenbarte sich mir einmal bei einem Unfall in besonders lehrreicher Weise. Bircher, sehr musikliebend und stets darauf bedacht seinen Kranken Freude zu machen und gute, sie erhebende Unterhaltung zu bieten, hatte für ein Abendkonzert in seiner Anstalt bei einem Musikalienhändler ein sehr wertvolles Violoncello ausgeliehen und wollte es den anderen Morgen in seinem Wagen zurückbringen. Er saß am Steuer, eine seiner Töchter und ich im Fond des Autos, das kostbare Instrument behutsam zwischen uns haltend. An einer Straßenbiegung sahen wir von rechts her aus einer Nebenstraße einen Personenwagen den Berg herunterkommen, und zwar in einem plötzlich ganz verboten schnellen Tempo. Die Dame, die ihn führte, hatte bei unserem Anblick die Geistesgegenwart verloren und streckte, anstatt zu bremsen, schreiend beide Arme in die Luft. Durch B.s Kaltblütigkeit und Geschick fiel der nicht mehr vermeidbare Zusammenstoß mit dem führerlos auf uns zusausenden Auto noch glimpflich aus. Bircher, der sicher um seine kostbare Last innerlich gezittert hatte, führte die Verhandlung mit dem verstörten Fräulein mit einer Ruhe und Höflichkeit, als wäre gar nichts Besonderes vorgefallen. Er beruhigte sie noch wegen des angerichteten Schadens.

Diese Selbstbeherrschung, ruhige Gelassenheit und vornehme Gesinnung bezeugte B. zu allen Zeiten auch im Kampf um seine Lehre den vielen Gegnern gegenüber. Weder in persönlicher Aussprache noch in seinen Schriften ließ er sich je zu Schmähungen der Gegner hinreißen, die ihm das Leben doch wirklich, nicht leicht gemacht haben. Wieviel Energie und Opfermut dazu gehörte, sich in diesem Kämpfe jahrzehntelang durchzusetzen, standhaft zu bleiben, wenn er ob seiner Forderungen der Alkoholenthaltung und Reform der Ernährung zu einer Zeit, da man das eine für überflüssig, das andere für schädlich und wissenschaftlich unbegründet hielt, als Fanatiker und Phantast verhöhnt wurde - das vermag nur der zu ermessen, der Ähnliches auf gleichem Leidensweg erlebt hat.

Bei dieser gegnerischen Einstellung der Schulmediziner drohte die Gefahr, daß B.s Patienten, aus dem Sanatorium entlassen, unter dem Einfluß anders denkender Ärzte und Familienmitglieder in der Heimat bald wieder in die alten Gewohnheiten zurückfallen würden. Dieser Gefahr begegnete Bircher so gut wie möglich dadurch, daß er seinen Kranken nicht nur Verordnungen gab, sondern sie auch - ein guter Redner - in häufig abgehaltenen Vorträgen an der Hand von Tabellen und Bildermaterial eingehend begründete, damit sich seine Schutzbefohlenen selbst ein Urteil bilden könnten. Er begnügte sich aber nicht mit Lehren allein, sondern lebte seinen Kranken die nach seiner Überzeugung einzig richtige Lebensweise selbst vor. Er gehörte nicht zu denen, die "Wasser predigen und Wein trinken". Er stand mit den Patienten in aller Frühe auf, holte Säumige selbst energisch aus den Betten, beteiligte sich an den Luft- und Sonnenbädern, an den gymnastischen Übungen, Wanderungen, auch an Spazierritten, aß dieselbe Kost, enthielt sich (übrigens schon seit seiner Studentenzeit) aller alkoholischen Getränke - und bewies dabei vor aller Augen, Tag für Tag eine ungewöhnliche körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

B.s Tag war schwer besetzt. Von den morgendlichen Übungen zurückgekehrt, empfing er seine Assistenten und Krankenschwestern zum Rapport, besprach mit ihnen eingehend die Aufgaben des Tages, kontrollierte die sehr genau geführten Krankengeschichten, besuchte die Kranken auf ihren Zimmern, hielt Sprechstunde und arbeitete im Laboratorium, in den Abendstunden auch noch viel in seiner Studierstube.

Die Krankenbehandlung war, wie schon aus obigem ersichtlich, keineswegs einseitig auf Verwendung von Heilkost eingestellt. B. benutzte alle Mittel der Naturheilkunde, u. A. auch Wasseranwendungen, deren Technik er als ehemaliger Schüler von Wintemitz gründlich beherrschte. Im übrigen verhielt er seine Kranken zu strenger Einhaltung der nach hygienischen Grundsätzen aufgestellten Hausordnung. Außer Physiotherapie übte B. auch Psychotherapie. Stets darauf bedacht, nicht O r g a n e, sondern M e n s c h e n zu behandeln, die Persönlichkeit des Kranken als Ganzes, als Leib-Seele-Einheit zu erfassen, hatte B. bald erkannt, von welcher, ja oft überwiegender Bedeutung neben der körperlichen, die seelische Verfassung für Entstehung und Verlauf von Krankheiten war. Die damals aufkommende Lehre einer analytischen Seelenheilkunde fiel bei ihm auf schon gut vorbereiteten fruchtbaren Boden. Wie klar er die Zusammenhänge erfaßte, wie nutzbringend er die Ergebnisse der Psychoanalyse für seine Kranken zu verwenden wußte, beweist seine Arbeit: "Der Menschenseele Not" (Wendepunkt-Buch 8/19. Menschenseele Not, Teil I und II, siehe Anzeige im Anhang.)

Was den Patienten B.s nun noch vollends das Gefühl gab, in durchaus zuverlässigen Händen zu sein, war die außerordentlich sorgfältige Art der körperlichen Untersuchung, die nicht nur bei der Aufnahme sehr eingehend vorgenommen wurde, sondern in kurzen, regelmäßigen Abständen zur Prüfung des Krankheitsverlaufes und der Wirkung der verordneten Maßnahmen wiederholt wurde. B., der eine große Anzahl von in- und ausländischen

Fachschriften hielt und eifrig studierte, machte von jeder ihm wertvoll scheinenden Untersuchungsmethode Gebrauch, scheute keine Kosten zur Anschaffung auch der teuersten Apparate, stellte auch, obgleich selbst in Chemie gut ausgebildet, später noch einen geprüften Chemiker als Leiter seines Laboratoriums an.

Von der Reichhaltigkeit und dem Wert des teils klinischen, teils rein wissenschaftlichen Untersuchungsmaterials, das sich so im Laufe der Jahre in B.s Sammlung anhäuften und jeder Universitätsklinik Ehre machen würde, hatten wohl nur wenige Außenstehende einen richtigen Begriff. B. verarbeitete dieses Material mit Bienenfleiß und kritischem Blick, und wuchs daran. Seine Heilerfolge auch in schwersten und hartnäckigsten Krankheitsfällen schaffte ihm Weltruf. Aus fernsten Ländern strömten ihm Kranke zu. Die Anstalt mußte durch Anbauten und Neubauten vergrößert, ein Teil der Kranken sogar in Privathäusern und im Dolder-Hotel untergebracht werden. Unbegreiflich, woher B. die Schaffenskraft nahm, all diese Arbeit zu bewältigen! Wohl halfen ihm mit der Zeit 3 seiner Söhne, die gleichfalls den Arztberuf ergriffen hatten, im Anstaltsbetrieb. Aber die unzähligen, unausgesetzt einlaufenden Anfragen von auswärtigen Kranken und an seinen Ideen interessierten Kollegen zwangen ihn auch noch zur Feder zu greifen und viele Nachtstunden am Schreibtisch verbringend, in Büchern, Broschüren und Zeitschriften seine Lehre einem ständig wachsenden Leserkreis zu unterbreiten.

Die Schulmedizin verhielt sich den B.schen Ideen gegenüber lange Zeit ablehnend. Noch im Jahr 1926 erregte es in diesen Kreisen Aufsehen und Befremden, als ich es wagte, in der Münchener Medizinischen Wochenzeitschrift in einem Artikel "Ernährungsprobleme" für B. und für seine Forderung einer Reform der Ernährung auf energetischer Grundlage einzutreten. Allein die erwarteten stürmischen Angriffe auf diese ketzerische Schrift blieben aus. Und heute bestreitet auch in akademischen Kreisen niemand mehr B.s große Verdienste um die Ernährungswissenschaft; die Erörterung und Würdigung dieser Verdienste findet sich an anderer Stelle dieser Festschrift. Hier sei nur erwähnt, daß die hauptsächlichsten Forderungen B.s für eine Ernährungsreform: Minderung der Eiweißzufuhr in der täglichen Nahrung, vorwiegend Pflanzenkost, davon ein beträchtlicher Teil frisch und ungekocht, als richtig anerkannt werden; ebenso unbestritten sind die Vorzüge der von B. eingeführten Rohkosttherapie bei einer ganzen Anzahl von Krankheiten (eine dauernde ausschließliche Ernährung mit Rohkost ist von B. weder für Gesunde noch für Kranke jemals gefordert oder auch nur befürwortet worden). Soweit noch Meinungsverschiedenheiten bestehen, drehen sie sich nur noch um B.s theoretische Begründung, seiner Ernährungslehre. Weitere Forschung wird hier die Entscheidung bringen. Heute aber schon findet man B.s Namen auf der Redner- und Referentenliste in- und ausländischer medizinischer Kongresse, und der Name des mutigen Ernährungsreformators wird dereinst auch in die Geschichte der Medizin eingehen und in ihr einen ehrenvollen Platz erhalten.