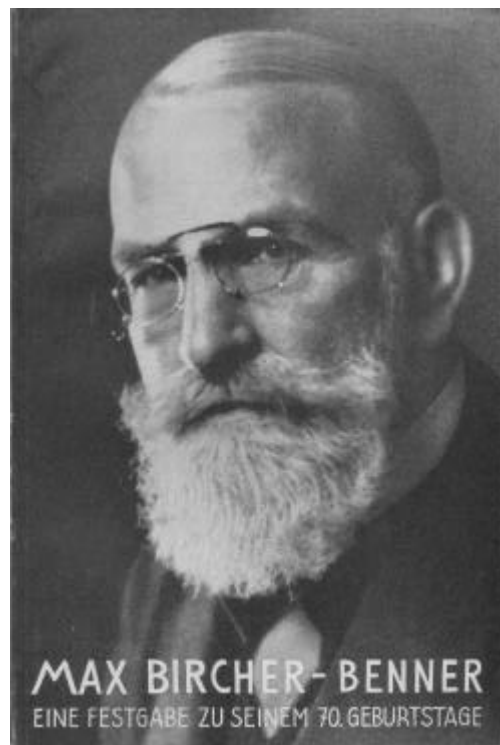


Eine Festgabe zu seinem 70. Geburtstag mit Beiträgen von Sophie Haemmerli-Marti, Prof. Dr. j. Trumpp, Dr. A. Maeder und Prof Dr. Martin Vogel; herausgegeben von Dr. med. Max Edwin Bircher

Inhaltsverzeichnis

- Vorwort von Dr. Ined. M. E. Bircher
- Silhouette von Sophie Haemmerli-Marti
- Dr. med. Max Bircher-Benner, der Ernährungsreformer, wie ich ihn sah und erlebte. Von Prof. Dr. J. Trumpp
- Acht Jahre Hausarzt in der „Lebendigen Kraft“. Von Dr. A. Maeder
- Was wir Dr. Max Bircher-Benner verdanken. Von Prof. Dr. Martin Vogel



Vorwort

Lieber Vater !

Wie eine sturmerprobte Eiche stehst Du an Deinem 70. Geburtstage vor uns. Wir, die wir unter dem Schutze Däner Äste groß geworden sind, haben, einen Teil Deines Lebens mitgelebt und einen großen Teil unseres Lebens durch Dich leben dürfen. Heute stehen wir Alle um Dich in Dankbarkeit und Liebe und wünschen Dir Jahre der Ruhe und der Ernte.

Ich weiß, wie viele Menschen Deine Hilfe gespürt haben, wie groß der Kreis derjenigen ist, die Dir an diesem Tage nahe sein möchten. Freunde, Schüler, Patienten drängt es, Dir die Hand zu drücken, sich zu vergewissern, daß Du ihre Dankbarkeit wenigstens dies eine Mal entgegennimmst. Aus dieser großen Schar haben ich Einige gebeten, über ihre Begegnung mit Dir zu schreiben. Sie haben es Alle nicht nur bereitwillig, sondern mit innerer Freudigkeit getan ! Ihre Aussagen haben für uns besonderen Wert da ihre Lebensstellung und Reife sie zu einer Objektivität der Deutung und Darstellung befähigen, die uns Allzunahestehenden abgehen muß.

Um so größer aber ist für uns und wohl für Viele, welche sich durch Niederschriften aus Deiner eigenen Feder belehren ließen, die Freude, einmal über Dich und über Dein Werden und Wirken lesen zu dürfen.

Möge dieses bescheidene Büchlein der Ehrung Dir den heutigen Tag verschönen helfen !

Dein Sohn Max.
Zürich, den 22. August 1937.

Silhouette

Von Sophie Haemmerli-Marti.

»Ich trage meine Jugend allezeit bei mir. Wo sollte sie sonst hingekommen sein?"
Augustinus.

Wer am Ende seines Lebens zurückschaut wie von einem hohen Berge auf das Land zu seinen Füßen, der nimmt mit Erstaunen wahr, was für ein Künstler das Gedächtnis ist: alles Unwesentliche hat es in eine Nebelschicht gehüllt, daraus hervorragen läßt es nur, verklärt von der Sonne des Bewußtseins, die wichtigen Momente des Daseins.

Und was nennen wir wichtig?

Vor allem die menschlichen Beziehungen, wenn anders es wahr ist, daß ein Leben um so größeren Wert hat, je mehr es uns Gelegenheit gibt mit bedeutenden Persönlichkeiten zu verkehren. Diese geistigen Wechselwirkungen sind es, welche uns fortdauernd beeinflussen, das Beste in uns zur Entfaltung bringen und in ihrer Gesamtheit den Grundakkord bilden in der großen Lebensmelodie. Und wie denn die Morgenstunden die frischesten und eindruckreichsten des ganzen Tages sind, so machen die Jugendjahre, auch die ärmsten und poesielosesten, die eigentliche heilige Zeit des Daseins aus. Alles ist hier bedeutungsvoll: Das erste Staunen über das Wunder eines Sonnenaufgangs, die Offenbarung eines großen Kunstwerkes, die ungeahnte Erschütterung über das Geheimnis der Liebe. Und wem es gegeben war, uns diese starken Eindrücke zu vermitteln, sie durch gemeinsames Erleben zu vertiefen und zu steigern, dem bleiben wir durch alle Lebensschicksale hindurch unlöslich verbunden, weil er uns eine höhere geistige Welt zum Geschenk gemacht hat.

An der Schwelle meines achtzehnten Lebensjahres steht das Bild eines Jünglings von schlanker Gestalt, stolzer Haltung und ernsten, brillenbewehrten Augen unter dichtaufstrebendem braunen Haar: Max Bircher.

Es war die Zeit von Frank Wedekinds „Frühlingserwachen“, Karl Henckells "Amselrufen" und des jungen Strindbergs Aargauerjahr im "Rößli" meines Heimatdorfes Othmarsingen, von dem im "Sohn einer Magd" die Rede ist. Wir Aarauer Institutstöchter fuhren jeden Morgen mit dem Frühzug zur Schule, nach Vorschrift zweiter Klasse und streng getrennt von den Kantonsschülern, die aber dennoch auf geheimnisvolle Weise irgendwie in den Besitz unserer taufrischen Rosenbüsche kamen. Mir ist, sie müssen damals das ganze Jahr geblüht haben: rosengefüllte Hände und Aarau gehören einfach zusammen.

Heute war zudem Schülerabend, u n s e r Fest lang vorbereitet und ersehnt. Nach alter Tradition wurde der Ball durch ein von der Schülerschaft dargebotenes Konzert eingeleitet, das diesmal Außergewöhnliches verhieß: das C-Dur-Klavierkonzert von Beethoven sollte gespielt werden von einem Gymnasiasten der obersten Klasse, dessen Namen ich zum ersten Male hörte.

Der Augenblick, da er das Podium betrat, ist mir unvergeßlich. Das war kein Adonis wie der schöne Walter Minnich der, uns vor Weihnachten den „Chlaus“ gesungen hatte, kein Geniejüngling wie der räuberbärtige Franklin, der am Schlußfest seinen schwungvollen Prolog in den Saal hinausschmetterte. Still und bescheiden setzte er sich an den Flügel, beugte sich auf die Tasten und wartete, bis kein Hauch mehr zu hören war. Dann versank alles unter der Gewalt einer seelenbewegenden Musik, die den Saal erfüllte: Beethoven war mir zum großen Erlebnis geworden.

Von der vollkommenen Hingabe dieses jungen Menschen an sein Spiel, von seinem Können und seiner geistigen Reife waren auch die Erwachsenen ergriffen. Kaeslin, der Musikdirektor, strahlte: sein Lieblingsschüler hatte ihm Ehre gemacht.

Von den übrigen Darbietungen sah und hörte ich nicht mehr viel. Als der Saal geräumt wurde und wir jungen Mädchen zu einer weißen Musselinwolke geballt auf unsere Tänzer warteten, gab es für mich nur einen einzigen, und es schien ganz natürlich, daß auch er sich bald von einem Lenzburger Kameraden vorstellen ließ: Max Bircher - Sophie Marti.

Aber solche Ballgespräche und ein derartig feierlicher Kavalier waren mir noch nie vorgekommen: Nicht etwa Schopenhauer, wie es zu den melancholischen Augen so gut gepaßt hätte, auch nicht der oben in die Mode gekommene Eduard von Hartmann war sein Philosoph, sondern Kant. Und unter den Klängen einer Polonaise, die er mit Sicherheit und Eleganz anführte, ertönten meinem erstaunten Ohr plötzlich die Worte Fausts bei seinem Erwachen im Geisterkreise:

„Des Lebens Pulse schlagen frisch lebendig,
ätherische Dämmerung müde zu begrüßen.
Du Erde warst auch diese Nacht lebendig,
und, atmest neu erquickt zu meinen Füßen.
Beginnest schon mit Lust mich zu umgeben.
Du regst und rührst ein kräftiges Beschließen
zum höchsten Dasein immerfort zu streben -“

Und so deutlich hat sich mir die Erinnerung an dieses Zitat erhalten (ich war ja noch nicht über den ersten Teil der Dichtung hinausgekommen), daß mir jetzt ist, als wäre hier überhaupt das Leitmotiv von Max Birchers Leben zu suchen:

„Zum höchsten Dasein immerfort zu streben.“

So wie es Stück für Stück und auf allen möglichen Gebieten sich mir in der Folge enthüllte, kannte dieses Leben keine Kompromisse. Hier gab es nur Alles oder Nichts: Unbedingte Gebundenheit an das eigene Gewissen, unbedingte Gefolgschaft aber auch als Forderung für die zu ihm Gehörenden. Und über Allem das Streben nach Vollkommenheit in allen Dingen: Ausbildung des Körpers, Bereicherung des Geistes, Ausweitung und Vertiefung der Seele.

Einer einzigen Ironie des Schicksals entsinne ich mich: Der spätere große Abstinente goß mir an jenem ersten Abend Wein in die Limonade, trotz meines lebhaften Protestes !

Wie das Spiegelbild, einer Landschaft uns aus dem ruhenden Wasser in verklärter Gestalt zurückstrahlt, so zeichnet sich eine Persönlichkeit in der Seele des Freundes, von Zufälligkeiten losgelöst, bestimmter und künstlerisch abgerundeter ab als in der Wirklichkeit. Die damals schon scharf hervortretenden Hauptwesenszüge meines Jugendfreundes haben sich mir denn auch eingepreßt mit einer Bestimmtheit und Farbigkeit, die ein langes, reich ausgefülltes Leben nicht auszulöschen vermochte. Ja, vermöge einer gewissen hellseherischen Kraft, die wohl jedem tiefen Gefühl eignet offenbarten sich mir auch die Kennzeichen einer Genialität der Begabung, die ihrem Träger vorerst nur durch die Leiden bewußt war, die sie verursachte.

Dahin gehört vor allem ein Vermögen, das Spitteler "Wahrheitswitterung" nennt: ein plötzlicher Blick in den Abgrund des Daseins, ein Schauern vor der Tiefe, ein Ablehnen von jedem billigen Trost, wie es in unseren Gesprächen oft zum Ausdruck kam.

Nein, ich wollte nicht glauben, daß sich Alles um den „Kampf ums Dasein“ drehe, das Leben konnte Selbstzweck sein. und war in sich selber schön wie die Rose am Maimorgen.

Nein ich liebte die „Nora“ nicht besonders, meine Freundin war Leonore von Este.

Nein, die Menschen waren von Natur gut und die Welt schien mir herrlich, so wie sie war: hatte nicht Gott selber sie geschaffen und vollkommen befunden am siebenten Tag ?

Aber er schüttelte nur traurig den Kopf.

Eine unerhörte Willenskraft war dem verschlossenen Menschen eigen. Er meisterte und stählte seinen eher schwächlichen Körper durch harte Willensübungen: Turnen, Reiten, Jurawanderungen bei jedem Wetter und Schwimmen im kalten Aarewasser. Nur in seltenen Momenten der Vertraulichkeit war zu spüren, daß sie ihn nicht immer leicht ankamen.

Durch eisernen Fleiß war es ihm möglich, eine unglaubliche Arbeitslast zu bewältigen und sich auf den verschiedensten Gebieten zu betätigen. Er leistete Vorzügliches in der Schule, besonders in den humanistischen und naturwissenschaftlichen Fächern, die nicht geringe Anforderungen stellten. Als Vorstandsmitglied des Kantonsschülervers "Argovia" hatte er regelmäßige Vorträge zu halten und das Protokoll zu schreiben, auch die Bierzeitung ! zu redigieren, die ihm der geschickte Zeichner Hans Walty illustrieren mußte. Dem Kadettenkorps diente er als Artilleriehauptmann und übte sich im Instruieren und Kommandieren einer größeren Menschengruppe, so wie er im Progymnasium unter Emil-Feer als Trommler gehorchen gelernt hatte. Er erlernte nebenbei die Buchbinderei und band sich die Bücher selber ein. Er stellte in der Glockengießerei Rüetschi eine Zehntelpferdekraft-Dampfmaschine eigener Konstruktion her und trieb russische Sprachstudien bei dem heute noch lebenden Arzt Dr. Schmutziger. Er bildete sich außerdem zu einem trefflichen Klavierspieler aus bei dem am Leipziger Konservatorium geschulten Eusebius Kaeslin, einem der damals bekanntesten Musiker der Schweiz, der sich namentlich, als Chordirigent einen Namen gemacht hatte.

Auch wurde er oft zur Begleitung der Gesangschöre Josd Burgmeiers zugezogen, der wohl ein prachtvoller Sänger und Musiklehrer, aber ein schlechter Klavierspieler war. Aber eine Hauptleistung des Achtsehnjährigen war über Alles hinaus seine eigene Tätigkeit als Klavierlehrer eines vollen Dutzend von Schülern und Schülerinnen, die es alle bei ihm zu etwas brachten, auch solche, mit denen früher niemand etwas anfangen konnte. Entzückend in seiner Originalität ist mir ein Schülerkonzertchen im Gedächtnis geblieben, das Max Bircher im großen Saal des Gemeindeschulhauses vor geladenen Gästen gab und bei welchem Kaeslin als Oberexperte waltete. Der neunjährige Fritz Niggli spielte damals die zweistimmigen Inventionen von Bach und trug eine Haydn-Sonate auswendig vor, und wir bewunderten die Leistungen der späteren Sängerin Mösi Ringier und der anmutigen Zeline Adam, der künftigen Musikergattin Josef Laubers.

Den Höhepunkt dieses glücklichen Sommers jedoch bildete das Jugendfest in Aarau mit dem schönen Namen, "Maienzug" bezeichnet, und gleichwie in den Nachbarstädten Lenzburg, Brugg und Zofingen eine eigentliche Sommerfeier für Kinder, Lehrer und Eltern. Alles spielt sich da nach alten Traditionen ab. Die musikalische Feier in der Stadtkirche oder in der Telli am Morgen mit der Festrede eines Kantonsschülers und eines Lehrers, das Kadettenmanöver

im Schachen, das Festessen auf der Schanz mit selbstgelieferten, blumengeschmückten Platten. Schon die ganze Woche ist feierliche Vorbereitungszeit. Von jungen Damen werden Kränze gewunden, zu denen ganze Schulklassen Moos aus den Wäldern und Blumen aus den Gärten herbeischleppen, die Straßen widerhallen von Trommelwirbeln und die freudige Aufregung packt auch die Erwachsenen vom Herrn Regierungsrat bis zum Schulhausabwart - von den Müttern nicht zu reden, die blühende Granaten an die sauber gebürsteten Uniformen zu stecken und steife Volantröcke zu plätten haben. Am Vorabend dieses hohen Tages werden die Kanonen bekrämt. Besonders dazu geladene Institutstöchter haben diese Ehrenpflicht zu erfüllen, und die Herren Offiziere Überbringen ihnen während der Arbeit feierlich einen Korb voll roter Kirschen zum Geschenk. Der Artilleriehauptmann ober hat in voller Uniform seine Dame in ihrer Wohnung abzuholen und durch die ganze Stadt zum Schulhausplatz zu führen, gefolgt von vielen gwundrigen Blicken hinter halboffenen Jalousieläden. Völlig seiner Würde bewußt erfüllte diesmal Max Bircher die überlieferte Mission. Wem die Ehre der Hauptmannsdame zufiel, verrate ich nicht. Aber es war bitter, sie im letzten Augenblick noch mit einer geschickt sich zugesellenden Freundin teilen zu müssen.

Eine noch schönere Aufgabe fiel dem jungen Musiker am "Maienzug" selber zu, als er unter Burgmeiers Leitung die spätere große Opernsängerin Erika Wedekind bei ihrem ersten öffentlichen Auftreten in der Aarauer Stadtkirche zur Arie der Eurydike in Glucks Orpheus begleiten durfte. Schon als Schulmädchen umgab das zierliche Lenzburger Schloßprinzeßchen mit dem braunen Lockenköpfchen ein besonderer Nimbus, und als der herrliche Sopran einsetzte und die Musik sich andachtsvoll ihm anschloß, da bereute wohl keiner der Herren Schulpfleger mehr seine endliche Einwilligung zu dieser Darbietung: sie hatten nämlich nur den Orpheus in der Unterwelt gekannt und befürchtet, es handle sich um ein "unmoralisches Stück" !

Ganz ausgesprochen war des jungen Max Bircher Erziehertalent, welches er früh an den drei jüngeren Schwesterchen auszuüben begann. Zwar das feine institutstöchterchen Berta mit den großen Augen in dem vergeistigten Gesichtchen, die ich ganz besonders liebte, überbot sich mit mir in der Bewunderung des großen Bruders. Da war daß Gehorchen eine Freude. Hingegen die beiden Jüngsten seufzten bisweilen unter der strengen Disziplin dessen, der sich von ihrem Liebreiz nicht bestechen ließ, wie die nach seiner Ansicht verblendeten Eltern. Ich erinnere mich eines Schülerballes, an dem der strenge Pädagoge mit bekümmertem Gesicht die hübsche, vielbegehrte Fanny im rosa Perkalkleidchen nach Hause schickte, weil eine Zwölfjährige um diese Zeit ins Bett gehöre, nicht auf den Tanzboden. Und ich sehe noch die kleine Alice, wie sie, auf der Eisbahn ausgleitend, neunmal hintereinander allein wieder aufstehen mußte, bis sie endlich fest auf ihren beiden Füßchen zu stehen verstand.

Selbstverständlich wurde bei allem gebührenden Respekt auch von mir in höflicher Form Gefolgschaft erwartet, aber ich riß gelegentlich aus wie ein wildes Füllen. Zwar die nachdrücklich empfohlenen „Stützen der Gesellschaft“ samt „Brand“ und „Rosmersholm“ las ich mit Leidenschaft, sobald Schillers „Ideale“ und Klopstocks "Ode vom Zürichsee" auswendig gelernt waren und ich „Hermann und Thusnelda“ sattsam in die Nacht hinausgerufen hatte bei der Frühwanderung zum Bahnhof:

„Fliehend blieb ich und sah dir
schon die Unsterblichkeit an,
die nun dein ist!
Hermann, Hermann,
so hat dich niemals Thusnelda geliebt.“ –

Aber daß es ein Mißtrauensvotum bedeuten sollte, wenn ich meinem Führer beim Schlittschuhlaufen nicht über die Warntafeln hinaus zu den verbotenen Stellen folgen wollte, auch auf die Gefahr des Einsinkens hin, das konnte mir einfach nicht einleuchten. Wenn man doch nicht gut schwimmen kann? Und daß ich das anvertraute Armband nicht hätte zurückerbitten dürfen, wo doch Vater sein Fehlen sofort mit einer strengen Inquisition geahndet haben würde --

„Sie haben kein Vertrauen zu mir“ - dieses Wort des Enttäuschten tönte mir noch lange nach.

Ja wahrhaftig, man sagte sich dazumal "Sie" und "Herr" und "Fräulein", gleich nach der Konfirmation ! Von Kameradschaftlichkeit im heutigen Sinne war keine Rede, denn der Sport und die Wandervogelromantik und die Klubhüttenpoesie waren noch nicht erfunden. Durfte ich doch in der Bezirksschulzeit nicht einmal den halbstündigen Schulweg in Begleitung der eigenen Brüder machen, aus Furcht vor der Bezeichnung eines "Buebemeitli". Eine zufällige Begegnung auf der Straße mit tiefer Verbeugung und Hutabziehen, ein Edelweißsträußchen vom Säntis in den Sommerferien, die Gedichte von Adolf Frey mit Nizzarosen zu Weihnachten und die drei Jahresfeste der Kantonsschule, das waren die Höhepunkte des Daseins. Davon lebte man. Die fortlaufend entstehenden heimlichen Gedichte aber fanden ihren geheiligten Platz in der einzig verschließbaren Kommodenschublade meines Giebelzimmers unter dem Taubenschlag, wo sie heute noch ruhen. Sie dem Adressaten zu übermitteln, wäre mir nicht eingefallen.

Alles Andere war nebensächlich: die hohe und die niedere Politik, die Schule mit der Vorbereitung auf das Lehrerinnenexamen, Vaters Abkommandierung zu den Kaisermanövern in Straßburg in seiner Oberstenuniform mit dem wallenden Federbusch, Mutters Plage mit dem, großen Bauernwesen und das Übergewicht der beiden Brüder - das erlebte man aus der Distanz, es ging nicht in die Seele. Phantasie und Illusion, die waren das wahre Lehen, und es bedeutete gelegentlich einen Sturz aus allen Himmeln, wenn, die Träger derselben durch irgendeine weltsichere Handlung oder einen urwüchsigen Ausspruch bewies, daß er seinerseits auf dem festen Boden der Wirklichkeit stand. Hatte Max Bircher nicht in der Kapuzinerpredigt des jüngsten Klassenaufsatzes eine erstaunliche Menschenkenntnis bewiesen, und in dem Thema „über mich“ den humorvollbittern Ausspruch getan:

„I gseh nid guet und ghör nid guet und cha nid weidli springe --“

kurzsichtig war er allerdings, einen Herzfehler hatte er auch, und zudem mußte er sich wahrhaftig noch kürzlich beim Sprung vom hohen Pferd den Oberarmknochen entzweibrechen !

Aber bei aller Anerkennung seiner Geistes- und Charaktereigenschaften war dieser Vorzugsschüler nicht der allgemeine Liebling der Lehrer und Kameraden, wie etwa sein hübscher und geschmeidiger, um ein Jahr älterer Bruder Ernst. Zu große Sicherheit in jungen Jahren wirkt leicht distanzierend, sogar verletzend, das Andersartige wird von der Umgebung gern als Verneinung des eigenen Wesens aufgefaßt. Die "dumpfen Jugendtage", von denen C. F. Meyer spricht, die Auseinandersetzung mit der Welt, das Ringen um die innere Daseinsmöglichkeit machen junge Menschen zudem viel unduldsamer gegeneinander als gereifte. "Ich glaube mehr gefühlsmäßig als klar damals erkannt zu haben", schreibt mir ein ehemaliger Klassenkamerad was tatsächlich Max Birchers Wesen mitbestimmt hat, „die Fähigkeit, etwas sozusagen Abseitiges zu erfassen und sich mit einem gewissen Fanatismus dafür einzusetzen. Das nun sah ich zunächst von der negativen Seite an, statt von der positiven.“

Carl Spitteler hat in "Prometheus und Epimetheus" dieser ewigen Ablehnung der Abseitigen durch die Korrekten den klassischen Ausdruck gegeben:

„Von wannen kommen die ? Und nicht gemein ist ihre 'Art, jedoch es fehlt darin ein Etwas, das ich sehr vermisse.

Und auch ein Etwas ist darin zuviel, das mir mißfällt auf eine jede Weise.

Und Niemand, der nicht Anstoß nahm an ihrer Art ein Jeglicher von einer andern Seite.“

Auf jeden Fall hatte Max Bircher das Glück, bedeutende Klassenkamezaden zu finden, die sich gleich ihm später einen Namen machten: Fritz Fleyner, den Rechtsgelehrten und Universitätsprofessor, der oft mit ihm vierhändig spielte, dann einen stillen, bescheidenen Menschen, der unter dem Namen "Sir Theiler" als Tierarztforscher in Afrika berühmt wurde, den früh verstorbenen Arzt Walther Bruggisser, den Schriftsteller Hans Kaeglin, der als geschätzter Deutschlehrer an der Kantonsschule von Aarau wirkte, um nur die bekanntesten zu nennen. Sie alle sind, wohl einig in dem Urteil einer absoluten Integrität des Charakters bei dem heute Gefeierten, die nach meiner Überzeugung auf einer tiefen religiösen Veranlagung, beruhte. Das Wort Viktors aus Spittelers "Imago": "Ich brauche für meine Lebensarbeit ein sauberes Gewissen", scheint alle Handlungen Max Birchers von jung auf mitbestimmt zu haben. Um so mehr bedauerte er zeitlebens den Mangel eines guten Religionsunterrichtes in der Konfirmationszeit. Der Pfarrer war ein Phrasenmacher, zudem der einzige Lehrer, der diesem gewissenhaften Schüler je eine Stunde Arrest erteilt hat: für die aus Langeweile hingeworfene Porträtskizze eines Professors nämlich, der seine Schüler zu fesseln verstand.

Große Bedeutung für die Entwicklung aller dieser jungen Menschen ist dem Umstand beizumessen, daß die damalige aargauische Kantonsschule von hervorragenden Lehrern geleitet war und als die beste humanistische Anstalt der Schweiz galt. Humanistisch vor allem im ursprünglichen Sinn des Wortes - der Mensch sollte selber denken und sich nicht auf Autoritäten verlassen. Aber die altklassische Kultur durfte nicht, wie vielfach anderwärts, das der Gegenwart Gemäße unterdrücken. Durch Besetzung der Geologie, Botanik und Physik mit Männern von ungewöhnlichem Geist und Wissen, wie Mühlberg und Tuchschild, hatte die Schule zu dieser Zeit sogar ein ausgesprochen naturwissenschaftliches Gepräge bekommen, das auf viele jungen Leute bestimmend wirkte. Mühlberg besonders war eine ungemein starke Persönlichkeit, der durch strenge Logik und laugenscharfen Witz zum Denken zwang und für den intelligenten, schlagfertigen Schüler ein Prachtslehrer war, für den schüchternen oder flüchtigen dagegen ein Quälgeist sein konnte, der ihn zur Verzweiflung, brachte. Bircher bewahrt ihm ein bleibendes dankbares Gedenken für die tiefen Einblicke, die er den Schüler in das Naturgeschehen tun ließ und für die eindrucksvolle Art, mit der er den Menschen diesem gesamten Naturgeschehen einzufügen verstand. Als Ziel seines Unterrichts bezeichnete Mühlberg selber mehr als einmal: den jungen Menschen beobachten, denken und sprechen zu lehren, was wahrlich von überlegener Einsicht zeugt.

In A d o l f F r e y verehrten seine Zöglinge den idealen Deutschlehrer, der nie pedantisch wurde, die Eigenart jedes einzelnen Schülers anerkannte und auch dem anders Gerichteten Freude und Interesse an der Literatur heizubringen verstand. Überdies hatte er den unschätzbaren Vorzug, selber ein Dichter zu sein.

In Rudolf Hunziker, dem Verfasser eines aargauischen Wörterbuches und eines Werkes über das schweizerische Bauernhaus besaß das Gymnasium einen ausgezeichneten Führer durch die französische Literatur, in dem trefflichen Germanisten J o s t W i n t e l e r den philosophisch und theologisch geschulten Geschichtslehrer, in S u t e r den vorzüglichen

Mathematiker, der auch die arabische Sprache vollkommen beherrschte und dadurch befähigt war, die arabischen Spezialwerke im Original zu studieren, und in M e y e r einen gelehrten und gestrengen Rektor. Es wäre unrecht, den etwas nüchternen, aber mit großem Wissen ausgestatteten Griechischlehrer F r a n z F r ö h l i c h zu vergessen, den etwas komischen, aber anregenden und gutmütigen Chemieprofessor Paul Liechti, den gelehrten, immer hüpfenden kleinen Gutentag, Zielscheibe der Schülerstreiche.

Mit den höheren Beamten der Stadt, meist geschulten Juristen, stellten die Kantonsschulprofessoren die eigentlichen Träger der Bildung in Aarau dar, welches damals noch eine ziemlich ländliche Stadt mit aufblühender Industrie, aber ohne eine lang zurückreichende Tradition war, da es ja erst zu Anfang des Jahrhunderts Hauptstadt des neugegründeten Staatswesens wurde.

Das bedingte, daß noch Alles einander kannte und das gesellschaftliche Leben sich auf einfacher, gemüthlicher Basis abspielte. Alle Verhältnisse waren klar, gesund und natürlich. Zu der "Frau" stand der junge Max Bircher in einem fast pathetischen Verhältnis. Er verehrte und schätzte sie gemäß seinen Erfahrungen hoch. Pietätvoll bewahre ich das Briefchen mit den schon vollständig ausgebildeten charaktervollen Schriftzügen, mit welchen der mit einem gestickten Argoverband Beschenkte mir am 17. Juni 1886 für die Überraschung dankt: (Abdruck des Originalbriefes s. nach S. 16)
Welches Selbstgefühl, aber auch welches Verständnis des Andersartigen spricht aus diesen Zeilen !

Ohne Zweifel waren die Schriftstücke, in denen andere Argover ihren Dank für die gleiche Gabe ausdrückten, liebenswürdiger, weniger selbstbewußt und ernst. Aber ich hätte mein Dokument um keinen Preis dafür eingetauscht. Es bedeutete mir eine Welt von Zuverlässigkeit und Treue, an die ich glaubte.

Indessen hatte meine in der Heimlichkeit später Nachtstunden entstandene Stickerei noch eine andere glückliche Folge: ich wurde von Zeit zu Zeit offiziell ins Haus Bircher eingeladen. Es stand am Eingang der hinteren Vorstadt, einer breiten Gasse mit altertümlichen Fassaden, und der Weg zu den Wohnräumen führte durch einen düsteren Hof, in dessen Mitte ein Brunnen plätscherte. Aber auch dieser Hades hatte eine Seele: ein Fenster schaute mich, an, auf dessen Sims eine blaue Argovermütze lag. Ich legte eine Rose darauf im Vorbeigehen.

Oben stand neben dem Klavier ein Schaukelstuhl, mein Logenplatz. Gesprochen wurde wenig, nur gespielt, und in der Teepause brachte ich kaum ein Stücklein Kuchen herunter vor Freude. War eine Sonate verklungen, so kehrte sich der Spieler um, den Eindruck vom Gesicht seiner Zuhörer zu lesen. Aber kein leicht hingeworfenes Wort vertrieb die Seele Beethovens, der zum Schutzgeist dieses endlos schönen Jahres wurde.

Ganz eigenartig erschien mir damals die Stellung des rätselhaften Sohnes und Bruders innerhalb seiner Familie. Sein Selbstständigkeitsdrang und sein überaus leicht verletzbares Ehrgefühl hatten ihn wohl anfänglich zu der ungewöhnlichen Betätigung als Klavierlehrer geführt, erst durch den Erfolg war auch die Freude daran gekommen. Diese äußere und innere Unabhängigkeit verschaffte ihm ganz von selber eine für sein Alter ungewohnte respektvolle Behandlung.

Indessen bildeten mit der Zeit die reizenden Klavierschülerinnen eine nicht ungefährliche Konkurrenz für die Ehrendarne des Jugendfestes eingeschlossen ihre Mütter

und Tanten, die sich für den ernsten jungen Musiklehrer interessierten. Eine Atmosphäre der Verehrung umgab ihn, die ihm eigentlich das ganze Leben hindurch verblieb und die sich wohl unwillkürlich jede starke Persönlichkeit schafft, die Ungewöhnliches leistet. Besonders fruchtbar wurden für den Studenten Bircher in der Folge die Beziehungen zu der Tante einer Lieblingsschülerin, der vornehmen Lenzburger Dame Frau Uline Hünerwadel-Stephany. Sie bewohnte eines der im 18. Jahrhundert gebauten Berner Herrenhäuser außerhalb des Städtchens inmitten eines parkähnlichen Gartens und war eine durchaus souveräne Frau von allseitiger Bildung und vielfachen künstlerischen Qualitäten. Früh Witwe geworden hatte sie nach dem Verlust ihres einzigen Sohnes in Paris Malerei und Musik studiert und später im Geschäft betätigt. Mit Anmut und Herzenswärme nahm sich die Vereinsamte des interessanten jungen Mannes an, spielte mit ihm vierhändig, übte ihn in französischer und englischer Konversation und schuf ihm später, als die eigenen Familienverhältnisse sich verdüsterten, samt seinen Schwestern eine dauernde Ferienheimat in ihrer gepflegten Umgebung.

Aber was kümmerten alle diese glänzenden Eigenschaften die übermütige Schulkameradin, dem einst der Rücken der Dame grausamerweise die Photographie eines gewissen Studenten verdeckte. Halb belustigt, halb wehmütig referierte sie nach Berlin:

Mit freundlich ernster Miene,
Gewogenheit im Blick,
sitzt vor mir Frau Zeline,
und hinter ihr, o Glück,

Da steht auf dem Kamine
ein wohlbekanntes Bild.
Doch leider: Frau Zeline
setzt sich davor als Schild.

O daß sie auferschiene,
die Sonne deiner Huld !
Die schöne Frau Mine
trägt wahrlich große Schuld.

O daß sie neu erschiene,
die Zeit, die lang entwich,
wo keine Frau Zeline
kam zwischen dich und mich.

Lenzburg war damals, im Gegensatz zu Aarau, ein noch fast mittelalterlicher Ort mit alten Traditionen und einigen Patrizierfamilien, die nicht nur eine feine Geselligkeit pflegten, sondern auch bedeutende Persönlichkeiten und kauzige Köpfe unter sich zählten. Landammann Augustin Keller, der berühmte Initiant der Klostersaufhebung (den man in Zürich dem Studenten Spitteler als viel wichtiger denn "Gottfried" vorgestellt hatte !), lebte noch. Seine Tochter Gertrud Villiger Keller hatte eben den Schweizerischen Frauenverein gegründet, und die stolze, geistvolle Dichterin Fanny Oschwald Ringier schuf in ihrem Herrnsitz zur Burghalde Mundartdramen und patriotische Festspiele, die großen Erfolg hatten und heute noch aufgeführt werden. Ihre Schwester Bertha Jahn war eine Lyrikerin, die der junge Franklin Wedekind verehrte und in deren gastfreien Hause alles, was Geist hatte, freundliche Aufnahme fand. Ganz besonders gepflegt wurde das musikalische Leben des Städtchens. Die ausgezeichnete Koloratursängerin Frau Wyß-Thomann beherrschte die

Konzerte, die junge Minna von Greyerz sang die Hauptrollen für Operetten und Singspiele, unterstützt von einem wohlgeschulerten Orchester, und Erika Wedekind sang an den langen Juliabenden ihrer Sommerferien die kunstvollen Triller des Aglaja-Orgey-Unterrichtes vom Schloßtürmchen ins Tal hinunter. Den größten Einfluß auf das geistige Leben der Stadt übte naturgemäß die Familie Wedekind aus, die mit ihren freien Amerikaneranschauungen einen frischen Luftzug in die engen Gassen und Häuser brachte und wohl auch dem jungen Bircher neue starke Impulse vermittelte.

Ich habe Zuverlässigkeit und Treue als Hauptwesenszüge des Jünglings Bircher genannt, so wie er damals mir erschienen ist. Wie diese Charaktereigenschaft sich bewährt hat, wie überhaupt echte Größe je und je mit Dankbarkeit und Herzenswärme verbunden bleibt, das möchte ich noch mit einer kurzen Episode belegen.

Als Kantonsschüler hatte Max Bircher die von langjähriger Erziehertätigkeit in Rußland heimgekehrte Schwester eines Bremgartner Klassenkameraden kennen gelernt, die ihm durch ihr vielseitiges Wissen, ihre Welt- und Menschenkenntnis und ihre äußere und innere Anmut großen Eindruck machte. Er lernte durch sie die russische Literatur kennen und teilte zeitweilig ihre Vorliebe für Dickens und Ludwig Richter, verlor aber dann die irgendwo ins Ausland Verheiratete vollständig aus den Augen. Durch Zufall fand er vor einigen Jahren die verwitwete und kinderlose Greisin wieder: vollständig vereinsamt zwischen den Mauern ihres alten Patrizierhauses lebend, taub, ohne jede Verbindung mit Menschen, nur noch ihrer reichen Innenwelt hingegeben, von der ganze Stöße von herumliegenden Heften und Manuskripten zeugten (Proben der Lebensphilosophie von „Xenia“ sind den Lesern des "Wendepunktes" nicht unbekannt).

Durch keine Arbeit, kein Wetter und durch keine Mühsamkeit der Unterhaltung ließ sich nun der inzwischen berühmt gewordene einstige Verehrer abhalten, jeden Samstagnachmittag, begleitet von seiner Frau und den drei unzertrennlichen Chineserhündchen, über den Mutscheller zu fahren und die wiedergefundene Jugendfreundin mit Blumen, Früchten und teilnehmenden Hörrohrgesprächen zu erfreuen. Es war entzückend, die beiden Köpfe nebeneinander zu sehen: das weißbärtige Gelehrtenhaupt neben der immer noch anmutigen, kokett sich zu ihm hinneigenden, schlanken Gestalt im schwarzen Spitzenhäubchen, welche die dargebotenen Geschenke und Ovationen mit dem Anstand einer Königin entgegennahm.

Diesen Frühling ist "Xenia" nach kurzer Krankheit im Sanatorium entschlafen, von ihrem Freunde bis zum letzten Augenblick betreut.

Zusammenfassend läßt sich sagen:

Wie der ganze Baum schon im Kern enthalten ist, so in der Menschenblüte auch die spätere Frucht. Aber der Keim bedarf der Sonne zur Entfaltung, glückliche Umstände müssen die Entwicklung des geistigen Ichs befördern, das göttlichen Ursprungs ist. Es war Glück, das Max Bircher in den einfachen Verhältnissen einer naturnahen Schweizer Stadt aufwachsen ließ, Segen der Heimat, daß eine gesunde geistige Luft das Küttiger Bauernblut der Vorfahren nährte und das ruhige Wachstum von Leib und Seele förderte. Dank gebührt der Schule, die keine Geistesanlage verkümmern ließ, Dank dem Schicksal, das ihm wenige, aber wertvolle Freunde schenkte und ihm in den entscheidenden Jahren die jugendliche Verehrung für das weibliche Geschlecht nicht durch Enttäuschung verdarb. Dadurch wurden die Voraussetzungen für eine geseignete Gattenwahl des jungen Arztes geschaffen, der er das reinste Glück seines Lebens und die bis ins Alter fortdauernde Erneuerung seiner Schaffenskraft zu verdanken hat.

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. Als bald 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 N ä h r s t o f f e n, 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 Violincello 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 zusaussenden 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 Bildmaterial 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 großer, 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 anhäufte 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 Pflanzkost, 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.

Acht Jahre Hausarzt in der „Lebendigen Kraft“

Von Dr. A. Maeder.

Im Januar 1911 trat ich als Hausarzt in die "Lebendige Kraft" ein. Bisher war ich einseitig auf seelische Behandlung eingestellt gewesen; es stand mir bevor, in die diätetisch-physikalische Behandlungsmethode von Dr. Bircher-Benner eingeführt zu werden. Offen gestanden zog mich dies nicht besonders an; auch die Persönlichkeit des Chefs flößte mir einen ziemlichen Respekt ein. Aber die Aufnahme, welche meine junge Frau und ich, sowohl im Privathause, wie im Sanatorium erfuhren, brachte recht bald die Bedenken zum Schweigen. Herr und Frau Dr. Bircher waren so freundlich und so persönlich entgegenkommend, daß wir uns in kurzer Zeit bei ihnen heimisch fühlten. Ich entdeckte mit Staunen, an der Schwelle einer neuen Welt zu stehen. Es handelte sich nicht um ein sogenanntes "Sanatorium", es war ein "Heim" in der tieferen Bedeutung des Wortes, dem Dr. Bircher und eine Hausmutter, Schwester van der Maarel, vorstanden. Der Patient kam sich dort bald geborgen vor; nicht nur wurde er gründlich, untersucht und angehört, und von verständigen Schwestern begleitet, sondern auch zur Erkenntnis der Ursache seines Zustandes, der Fehler seiner Vergangenheit gebracht. Allerdings war es Voraussetzung, daß der Kranke sich der Leitung anvertraue, daß er sich in die strenge Disziplin des Hauses füge. Es mochte gelegentlich beengend oder etwas hart aussehen. Es war aber grundsätzlich ganz richtig. Nur ein konsequenter und umsichtiger Kampf gegen Verwöhnung, falsche Angewöhnung und verkehrte Abhängigkeiten und Bindungen, nur eine systematische Entwöhnung von Reizstoffen, Medikamenten und Giften können zur Befreiung führen. Viele Ärzte versagen in ihrer Therapie trotz aller Einsicht, weil sie gegen sich selbst und dadurch auch gegen die Patienten weich und nachgiebig sind. Das gab es in der „Lebendigen Kraft“ nicht. Dr. Bircher, eine wahre Führernatur, begann immer bei sich. Im Konfliktfall entschied sein eiserner Wille. Es war der Sieg des Geistes über die Materie. Dank der allgemein angewandten seelischen Behandlung (unter Berücksichtigung psychoanalytischer Gesichtspunkte) war es möglich, den Patienten wie auch den Angestellten über ihre sogenannten Widerstände aufzuklären und sie zu lösen. Einsicht paarte sich der Unterordnung.

Einen besonderen Einblick in die zielgerichtete Tätigkeit des Sanatoriums gewährte der tägliche Rapport morgens um 9 Uhr. Da kamen die Ärzte (zuerst 3, später 5-6) mit der Oberin und ihren Pflegerinnen zusammen, auch die Privatsekretärin, die Laborantin und die Turn- (und Rhythmik-) Lehrerin, gelegentlich auch der Bademeister und die Bademeisterin waren anwesend, später kamen noch 1-2 Heilpädagogen dazu. Der Chef ließ sich genau berichten; er hatte ein offenes Auge für alle Patienten (in der Hochsaison über 80) und Mitarbeiter, aber auch für alle Einzelheiten (alles Technische inbegriffen), dabei war sein Blick doch ganz auf das Wesentliche und das Ziel gerichtet. Er war streng, kritisch, forderte von Jedem viel, am meisten von sich selbst. Aber er war auch persönlich um einen Jeden interessiert. Diese Stunde gab ihm Gelegenheit seine Mitarbeiter kennenzulernen; er scheute keine Mühe, ihre Eigenart und ihre persönlichen Schwierigkeiten zu verstehen, um sie besser leiten und in ihre Aufgabe einführen zu können. Ich habe keinen Chef gekannt, der so viel Zeit, Kraft und Mittel zum Wohl und Gedeihen seines Stabes aufwendete wie Dr. Bircher. Gewiß war ihm manchmal sein Herrscherwille im Wege; aber er versuchte immer wieder über die inneren, wie über die äußeren Hindernisse hinwegzukommen. Unermüdlich und wohlwollend stand er den Vielen zur Verfügung, die Aufmunterung und Hilfe brauchten. Ein Erzieher im wahrsten Sinne des Wortes. Dies alles war nur Aufbau und Instandhaltung des Helferstabes und Schaffung einer geeigneten Umwelt, um die Kranken aufzunehmen, anzufassen und der Heilung entgegenzuführen. Er wollte, daß seine Mitarbeiter vom gleichen Geist beseelt seien

wie er selbst, der gleichen Idee dienen. Ein Jeder, der anderen helfen will, soll mit sich selbst anfangen, von sich selbst fordern, was er von seinen Schützlingen fordert; er soll selbst gesund, leben, um es den Kranken, diesen gebundenen Wesen beizubringen. Nur eine Apostelnatur hat das innere Feuer, um ein solches Werk zu beseelen und der Verwirklichung entgegenzuführen. Viele Außenstehende haben Dr. Bircher einen Fanatiker gescholten und seine Einseitigkeit verurteilt. Das ist nur von außen gesehen und ungerecht; denn er hat unermüdlich gesucht, geprüft, seine Erfahrungen und die der anderen verarbeitet, vertieft. Alles, was brauchbar erschien, hat er erprobt und angewendet, ob es vom Heilschatz der Naturheilkunde (Prießnitz, Kneipp, Just, Rikli, usw.) oder von der wissenschaftlichen, physikalischen Therapie stammte, von der Psychoanalyse oder von den Heilslehren des Orientes oder des Okzidenten - eine erstaunliche Weite des Horizontes bei dem als einseitig Gescholtenen.

Dr. Bircher hat nicht wie ein Bücherwurm alles Mögliche aus seiner großen Bibliothek zusammengetragen, um daraus ein System aufzurichten. Er ist ein Wirklichkeitsmensch. Mit sicherem Instinkt hat er gewählt und zugegriffen, auch mit der Intuition hat er Zusammenhänge erfaßt und versucht, Kontrolle, Bestätigung und Korrektur seiner eigenen Schau zu bekommen. So hat er sich nicht in Spekulationen verloren; er war und blieb der Arzt, der mit allen denkbaren Mitteln danach trachtete, seinen Kranken wirklich aus der Tiefe und für die Dauer zu helfen. So sollte die „Lebendige Kraft“ eine **L e b e n s s c h u l e** werden. Erst mit der Zeit habe ich begriffen, wie ernst der Name des Hauses gemeint war. Das "Birchermüsli", die Rohkost, das Frühaufstehen, das Luft- und Sonnenbad, die Massage, die Wasseranwendungen, das Turnen, der persönliche Kontakt mit Arzt und Pflegerin, die seelische Behandlung, die Lehrvorträge der Ärzte und die Feste ... das alles war nicht nur eine einfache Zusammenstellung von brauchbaren Heilmitteln, sondern der Ausdruck einer neuen Auffassung der Behandlung, ja des natürlichen Lebens des Menschen überhaupt. Der körperlich und seelisch desorientierte, entwurzelte, moderne Mensch sollte wieder lebendig, bejahend und verantwortlich werden. Um dazu zu gelangen, muß er von der Tyrannei der Reizmittel befreit, zu einer einfachen, naturgemäßen Ernährung bekehrt werden. Daß das eine schwierige Angelegenheit, wirklich eine Art Bekehrung ist, habe ich in diesen Sanatoriumsjahren erst erfahren und begriffen. Es braucht offenbar mehr als Einsicht und Energie dazu; es braucht Mut und eine starke Überzeugung. Der Mensch ist konservativ und hartnäckig. Wir alle, Ärzte und Patienten, lernten dort an uns selbst, welche Entlastung es für den Organismus, sogar für die Psyche bedeutet, sich zweckmäßig zu ernähren und eine neue, unmittelbare Beziehung zu Luft, Sonne und Wasser zu bekommen. Die Leser dieser Zeilen kennen das zum guten Teil schon. Wir leben im Zeitalter der Strandbäder, der Früchte und Gemüse. Aber im Jahre 1911 war dies noch ganz anders, es galt damals als absonderlich und verstiegen.

Eine große Umwälzung bedeutete es auch, die internen Krankheiten ohne Arzneimittel zu behandeln, weil diese in großen Dosen verabreichten chemischen Mittel das Krankheitsbild verwischen und unerwünschte, schädliche Nebenwirkungen auslösen. Eine Morphiumspritze nach einer körperlichen Verletzung wirkt subjektiv angenehm, aber dieses Alkaloid hemmt den Heilungsvorgang in den getroffenen Geweben. Es galt, die besten Bedingungen zur Wiederherstellung der Wunde zu schaffen und den Kranken anzuspornen, selber mitzuhelfen. An den Charakter, an das Vertrauen zu den Heilkräften in Körper und Seele wurde appelliert. Wo das geschieht tritt der Arzt quasi zurück. Die Selbstheilung der Natur tritt um so besser hervor. Noch mehr, der Mensch lernt wieder auf die göttliche Gnade abstellen.

Der positivistische Geist der Schulmedizin ist hier überwunden zugunsten einer geistigen Einstellung bei aller Anerkennung der naturwissenschaftlichen Forschung selbst.

Dr. Bircher-Benner ist mehr als ein tüchtiger und origineller Arzt. Er hat in sich das Zeug zu einem Reformator der Heilkunde, und sein Werk, die „Lebendige Kraft“, betrachte ich als einen großzügigen Versuch, dem Arzt eine neue Aufgabe, ein neues Ziel zu geben: Der Arzt, ein Erzieher zu einem gesunden Leben für Leib und Seele. Die offizielle Medizin hat meines Wissens seine Leistungen und Anregungen noch nicht richtig gewürdigt. Um so offener und dankbarer aber hat sich die Patienten- und Laienwelt gezeigt. Ein ansehnlicher Strom ist im Laufe der letzten vierzig Jahre aus dem Quell der "Lebendigen Kraft" entstanden, zum Wohl und Gedeihen Vieler.

Heute, am siebenzigsten Geburtstage des stillen, einsamen Suchers, Kämpfers und Helfers danken freudig zahlreiche Menschen und ganze Familien für das kostbare Gut der Gesundheit, das ihnen geschenkt worden ist und wünschen von Herzen Dr. Bircher einen friedlichen Lebensabend. In den acht Jahren, die meine Frau und ich bei Dr. Bircher und Familie und Mitarbeitern verbrachten, haben wir viel in unser Leben aufgenommen, was wir später auch weitergeben durften - Lebendige Kraft ist fruchtbare Kraft. Wir wünschen unserem verehrten Dr. Bircher und seiner Idee ein gesegnetes Wirken unter den Menschen in Gegenwart und Zukunft.

Was wir Dr. Max Bircher-Benner verdanken.

Ein Gedenkblatt zum 70. Geburtstag am 22. August 1937.
Von Prof. Dr. med. Martin Vogel.

Es sind jetzt fast genau 30 Jahre vergangen, seitdem mir zum ersten Male der Name Bircher-Benner entgegentrat und zum Begriff wurde. In einer Schrift von Dr. S. M ö l l e r (Möller, S. Wege zur körperlichen und geistigen Wiedergeburt, Berlin 1908, Verlag Otto Salle.) fand ich damals nicht nur eine ausführliche Darstellung der Harnsäuretheorie von Dr. H a i g, die uns Bircher-Benner zuerst in deutscher Übersetzung zugänglich gemacht hat (Dr. Haig, Alexander, Harnsäure als ein Faktor bei der Entstehung von Krankheiten. Autorisierte Übersetzung der 5. engl. Ausgabe von Dr. med. Bircher-Benner, Berlin 1902, Verlag Otto Salle.), sondern auch zum erstenmal eine Übersicht über die "Energetische Ernährung nach Dr. Bircher-Benner". Ich gestehe offen: ich habe nicht gleich alles ganz begriffen, denn verwirrend drangen damals Tatsachen und Meinungen der entgegengesetztesten Art von allen Seiten auf mich ein. Ich stand eben am Anfang meines Studiums und, hörte gerade noch die letzten Vorlesungen des ehrwürdigen C a r l v o n V o i t, der 40 Jahre zuvor den Grundstein zu einer mit so ganz anderen Maßstäben rechnenden Ernährungslehre gelegt und darauf weitergebaut hatte. Auf der anderen Seite hatte mir damals auch das aufrüttelnde Buch von A d o l f J u s t, „Kehrt zur Natur zurück“ viel zu denken gegeben. Ich spürte zwar neben dem zweifellos richtig Erkannten auch die ihm anhaftenden Übertreibungen, vermochte aber aus eigener Erkenntnis noch nicht den richtigen Weg zu finden, und es erschien mir hoffnungslos, jemals von den rein instinktivgefundenen, gänzlich unwissenschaftlichen Anschauungen Ad. Justs aus eine Brücke hinüber zu den Ufern der wissenschaftlichen Ernährungslehre schlagen zu können. Nun kam mir, als ich von der "Energetischen Ernährungslehre" Bircher-Benners hörte, zum erstenmal eine Ahnung, daß sich hier eine wissenschaftlich faßbare neue Wertordnung anbahnte, die mit dem natürlichen Instinkt in Einklang zu bringen sei und daß nur hier der Ausweg aus dem verwirrenden Zwiespalt der Meinungen zu finden sein könne. Der grundlegenden Erkenntnis, die ich Bircher-Benner verdanke, kann ich an umwälzendem Wert nur noch die Lehren von Carl Roese und Ragnar Berg über den Mineralstoffwechsel an

die Seite stellen, mit denen ich einige Jahre später bekannt wurde - Lahmanas „Diätetische Blutentmischung“ hatte ich schon früher kennengelernt -, sowie die ersten Mitteilungen über die Vitamine - und diese drei Probleme sind es ja, die den Hauptteil der, wie wir heute zu sagen pflegen, „neuen Ernährungslehre“ ausmachen.

Wer heute neu an das Studium der Ernährungslehre herantritt, kann sich keine Vorstellung davon, machen, in welcher rechtwinklig- "exakten" Enge sich damals die Vorstellungen von der richtigen Ernährung für Gesunde und Kranke bewegten - und darum erst recht keine Vorstellung von der Kraft der Überzeugung, von der unerhörten Anstrengung, die ein Außenseiter wie Bircher-Benner aufbringen mußte, um als einzelner den Kampf gegen eine Festgefügte Front von Gegnern aufzunehmen, stand diesen doch der ganze wissenschaftliche Apparat der Hochschul-Institute und -Kliniken und das ganze Schwergewicht des allgemeinen Ansehens zur Verfügung, das die Herrschaft über diesen Apparat nach außen hin verleiht. So selbstsicher fühlte sich diese Gegnerschaft in dem Bewußtsein exakter Wissenschaftlichkeit, daß sie dem unbekanntem praktischen Arzt, der es wagte, so grundstürzende neue Anschauungen vorzutragen, von einem hervorragenden Kliniker (E i c h h o r s t) bescheinigt wurde, er habe damit die Grenzen der Wissenschaft verlassen ... Exkommunikation des Ketzers in aller Form.

Nun, wenn wir heute den Weg zurückblicken, den Bircher-Benner gegangen ist, dann kann man wohl sagen, er hat allerdings die viel zu eng gezogenen Grenzen der damaligen Wissenschaft weit hinter sich gelassen - oder vielmehr, er hat sie im Sinne von Z a b e l, um ein ganz bedeutendes Stück e r w e i t e r n helfen, in Gebiete hinein, von denen damals noch kaum jemand im Bereiche der Hochschulmedizin etwas ahnte. Weites Neuland hat er wissenschaftlicher Erkenntnis erobert, und wenn ihm auch keine akademische Ehrung, noch nicht einmal allgemeinem offizielle Anerkennung zuteil geworden ist - seine geschichtliche Bedeutung als Ernährungsforscher ersten Ranges steht deshalb außer jeder Erörterung. Seine Lebensarbeit ist aus der Entwicklung der neuzeitlichen Medizin nicht mehr wegzudenken.

Es war meine Absicht, aus Anlaß des 70. Geburtstages von Bircher-Benner hier einmal die wichtigsten Etappen des Weges aufzuzeigen, den er gegangen und auf dem er so unzähligen dankbaren Ärzten und Kranken ein Führer und Mahner, ein Berater und Helfer geworden ist. Aber erst, wo ich nun diese Absicht in die Tat umsetzen will, sehe ich, wie schwer es ist, der Fälle eines so überreichen Lebenswerkes in einem so engen Rahmen gerecht zu werden. Vereinigen sich doch in ihm wissenschaftlicher Forschungsdrang und Drang zum Helfen zur Persönlichkeit des A r z t e s in einer Weise, wie wir es nur ganz selten einmal beglückend erleben - und eben auch nur e r l e b e n, nicht verstandesmäßig begreifen können. --

Versuchen wir, unbeschadet dieser notwendigen einschränkenden Voraussetzungen, den Gang der Entwicklung zu Überschaun, die Bircher-Benner genommen hat so hat er uns manches davon selbst schon berichtet (Verstreut in den letzten Jahrgängen des „Wendepunktes“. Zusammenfassendes in einem bald erscheinenden Aufsätze "Vom Werden des Arztes".). Frühzeitig meldet sich in ihm auf Grund bestimmter Beobachtungen, auch am eignen Leibe, der Zweifel, ob sich die Medizin auf dem Weg befindet, der zur Wahrheit und für den Kranken zur Heilung führt. Durch A u g u s t F o r e l war er schon als Student mit der Alkoholfrage bekannt geworden und hatte gelernt, durch freiwillige Alkoholenthaltbarkeit „die Macht der Vorurteile und der Sitten und Gebräuche über sich zu brechen“. In Ernährungsfragen blieb er aber zunächst noch in den Anschauungen befangen, die er auf der Universität kennengelernt hatte. Nach vierjähriger Praxis, mit 28 Jahren, wird er zum erstenmal auf die Bedeutung der Diät gestoßen: mit einer allen Vorschriften der Schule bestens entsprechenden wochenlang durchgeführten Kost aus Milch, Eiern, gehackten Fleischspeisen, Mehlbreien und Biskuits usw. gelingt es ihm nicht, einer 30jährigen Frau mit

starker Magenerweiterung und spastischer Stuhlverstopfung Besserung ihres sehr darniederliegenden Kräftezustandes zu verschaffen. Von einem Studenten der Medizin, einem eifrigen Vegetarier veranlaßt unternimmt er - und zunächst gegen seine eigene Überzeugung - den Versuch einer für die damalige Zeit unerhörten Kost aus rohen Früchten, Salaten, Nüssen, Vollkornschrotbrot und teils rohen, teils gekochten Gemüsen - und siehe da, mit dieser "schwer verdaulichen", viel zu eiweißarmen Diät gewann die Frau ihre Kräfte wieder. "Der Vegetarier hatte", sagt er selbst dazu, "über den Arzt gesiegt. Das Leben hatte sein Wissen gründlich desavouiert. Keine der mir damals (1895) bekannten wissenschaftlichen Tatsachen vermochte diese Wirkung zu erklären (Bircher-Benner, Diätetische Heilbehandlung. Erfahrungen und Perspektiven, Stuttgart 1935. Hippokrates-Verlag.)." Damit war für ihn die Aufgabe gestellt. Planmäßig behandelte er weitere Kranke auf die gleiche Weise und mit gleichem Erfolg. Im Jahre 1897 schaffte er sich durch Eröffnung einer Privatklinik mit 28 Betten die Möglichkeit „den Heilprozeß bei sorgfältiger Ausführung der diätetischen Therapie und genügender Kontrolle des Kranken studieren zu können“. Trotz unvermeidlicher Mißerfolge übertrafen die Heilerfolge alle Erwartungen. Im Jahre 1903 veröffentlichte er - veranlaßt durch den Vorwurf der Unwissenschaftlichkeit seitens der Schulmedizin von dem wir oben sprachen - die Schrift "Grundzüge der Ernährungstherapie auf energetischer Grundlage" (4. Aufl. 1925). 1904 siedelte er mit seinem Sanatorium nach dem Zürichberg über, das sich bis 1912 auf 80 Betten erweiterte.

Wir wissen, wie die äußere Entwicklung weiterging. Mehr als 10.000 Kranke sind von ihm mit seiner „Heilnahrung“ behandelt worden. Unzählige haben dadurch Gesundheit, Lebensmut und Lebensglück wiedergefunden, und die Kur im Sanatorium "Lebendige Kraft", die den ganzen Einsatz des Arztes, aber auch des Kranken erfordert, hat für diese Gesunden die Bedeutung eines "Wendepunktes im Leben und Leiden" gewonnen, eindrucksvoller und lebenswichtiger als irgend etwas, was sie bis dahin von ärztlicher Behandlung und Lebensführung an sich erfahren hatten.

Absichtlich verzichte ich hier auf den Versuch, die Zusammensetzung der "Heilnahrung" nach Bircher-Benner im einzelnen zu schildern. Sie ist heute allgemein bekannt, wenn auch immer noch verhältnismäßig wenig in Kliniken. Was ihr das Gesicht gibt, die "R o h k o s t", ist heute längst zu einem feststehenden Begriff geworden, ebenso wie ein entsprechender Rohkostanteil in der täglichen Nahrung (mehr hat Bircher-Benner für Gesunde nie verlangt und empfohlen !) für viele Tausende selbstverständliche, tägliche Gewohnheit bedeutet.

Unermüdlich ist Bircher-Benner seit langen Jahren in Wort und Schrift aufklärend tätig, um Ärzten und Laien zu besserem Wissen zu verhelfen. Stattlich und überreich an Inhalt ist die Reihe seiner Schriften (Fast durchweg erschienen im Wendepunkt-Verlag, Zürich-Leipzig-Wien.), die - überwiegend in gemeinverständlicher Form - von dem Forschen und Erleben des Meisters berichten und den Blick immer tiefer und weiter in die Zusammenhänge der Ernährung und der ganzen Lebensordnung eindringen lassen. Kein Wunder, daß sich eine immer stattlichere Gemeinde von Schülern und Verehrern um ihn schart, kein Wunder, daß immer wieder Kranke aus aller Herren Länder bei ihm Hilfe suchen - als letzte Hoffnung, nach oft jahrelangen Irrwegen. Längst reicht auch die persönliche Verbindung zwischen Arzt, Kranken und Lernbegierigen nicht mehr aus, eine eigene Zeitschrift, bezeichnenderweise oben "Der Wendepunkt" genannt, bildet nun schon im 14. Jahr das notwendige Bindeglied.

Schon vor dem Kriege gab das Sanatorium jeweils 5 Assistenten die Möglichkeit des Studiums und der Mitarbeit und nun stehen schon seit Jahren dem Arzt-Vater drei Arzt-Söhne zur Seite, die ihm wesentlich dabei helfen konnten und helfen, die anfangs intuitiv gewonnene Erkenntnis wissenschaftlich immer überzeugender und sicherer zu unterbauen.

Damit kommen wir von der äußeren Entwicklung wieder zur inneren zurück. Auf die kürzeste Formel gebracht galt alles Suchen und Forschen Bircher-Benners von Anfang an der Kausaltherapie, d. h. der auf die letzte, eigentliche Ursache des krankhaften Geschehens gerichteten Behandlungsweise, ganz besonders im Bereich der Nahrungswirkungen und ihrer Spätfolgen. Daß die übliche Arzneibehandlung ebenso wie die sonstige schulmedizinische Behandlung meist keine wirkliche Kausaltherapie ist, diese Erkenntnis kam ihm schon frühzeitig und er scheute keine Mühe, die wirkliche Ursache aufzufinden. Ein ganzes Jahr setzte er mit der Praxis aus, um die Ernährungsfragen und-Wasserbehandlung u. a. bei Winternitz und Lahmann zu studieren, ehe er an die Eröffnung seiner Klinik ging. Damals war es auch wo ihm zuerst die Bedeutung des sog. 2. Hauptsatzes der Energielehre und damit die Erkenntnis aufging, daß und, inwiefern die Ernährung in der Hauptsache ein Energieproblem ist.

Hier wie überall hat er sich nie damit begnügt, eine allgemeine Formel, einen ungefähren Ausdruck als Erklärung biologischer Vorgänge zu prägen, nie hat er sich mit einer Teilerkenntnis beruhigt, immer trieb es ihn, den Dingen mit letzter Genauigkeit auf den Grund zu gehen. Ebenso wie die Lehrbücher der Physik studierte besuchte er Vorlesungen an der Technischen Hochschule und trat er in Gedankenaustausch mit Fachleuten aller Art, um zuverlässige physikalische Grundlagen für seine energetische Auffassung zu gewinnen, studierte er auch alle ihm irgend erreichbaren wertvollen Erscheinungen des ausländischen Schrifttums (die leider noch bei uns oft viel zu wenig oder zu spät Beachtung gefunden haben!). Man braucht nur eine seiner letzten Veröffentlichungen über das Problem der Nahrungsenergie (Bircher-Benner, Vom Wesen und der Organisation der Nahrungsenergie. Stuttgart 1936. Hippokrates-Verlag.) zu lesen, um diese überaus gründliche Forschungsarbeit fast auf jeder Seite bestätigt zu finden.

Gerade weil Bircher-Benner aus Unkenntnis und zum Teil auch aus bösem Willen so oft der Vorwurf unwissenschaftlicher Phantasterei (wenn nicht schlimmerer Dinge!) gemacht worden ist, muß hier einmal mit aller Deutlichkeit ausgesprochen werden: Es hätte immer gut um die wissenschaftliche Forschung und Lehre gestanden, wenn jeder Wissenschaftler, um der Wahrheit zu dienen, soviel Gründlichkeit und Fleiß, soviel selbstloses Mühen und soviel Selbstkritik aufgewandt hätte, wie Bircher-Benner. Keine Hochschule hätte sich seiner zu schämen brauchen, denn er ist wissenschaftlicher Forscher aus innerstem Aufruf wie nur einer, aber auch ein begnadeter Lehrer, wie wir ihn uns auf der Universität sehnlichst gewünscht hätten - unerbittlich streng und folgerichtig im Sachlichen, aber auch begeisternd und aufrüttelnd, wo sich der Blick von der Enge des Laboratoriums hinaus lenken muß auf die großen Probleme der Volksernährung und des Völkerschicksals.

Blieb ihm aber auch die offizielle Anerkennung versagt, so hat er doch das Glück erlebt, daß sich mit der weiteren Entwicklung der physikalischen, wie der biologisch-medizinischen Forschung seine seherisch vorausgeschauten Erkenntnisse in immer größerem Umfang als richtig bestätigten - auch wenn dabei sein Name als der des ersten Entdeckers nicht immer genannt wurde. Etwa seit Ende des Krieges erschienen in immer dichter Folge Arbeiten insbesondere aus anglo-amerikanischem Bereich - es seien hier nur Mc.Collum und Sir Robert Mc.Carrison genannt-, die das Gesicht der alten Ernährungslehre von Grund aus wandelten. Die Lehre von dem natürlichen Nahrungsmittel als dem kostbaren „Integral“, von dem erforderlichen Gleichgewicht aller der vielen natürlichen Nahrungsbestandteile, die Erkenntnis der Gefahren einer allzu entnatürlichen Nahrung - all das und vieles andere, was Bircher-Benner schon seit Jahrzehnten gesagt, wovor er gewarnt hatte, fand nun fast Schlag auf Schlag seine exakte Bestätigung. So hat erst in jüngster Zeit unser wohl befähigster

deutscher Ernährungsforscher, W. K o l l a t h, auf Grund seiner tiefeschürfenden Untersuchungen die Richtigkeit der energetischen Ernährungslehre Bircher-Benners (bez. des 2. Hauptsatzes der Thermodynamik) ausdrücklich anerkannt. Und schon früher hatte G e o r g e C r i l l e, von der Cleveland - Klinik (U. S. A.) seine so oft als „Mystik“ verschrieene Lehre von den Sonnenlichtwerten voll und ganz bestätigt, indem er nachwies, "daß die Energie des tierischen Organismus durch Wiederausstrahlung von Sonnenenergie, die mit der Pflanzenkost zugeführt wurde, geliefert wird" (In deutscher Übersetzung veröffentlicht im „Wendepunkt“, Jg. 12 (1935) Nr. 6 (Mai).).

Stellt so Bircher-Benners Lebensarbeit ein gesichertes stattliches wissenschaftliches Gebäude dar, so ist er doch selbst bis zum heutigen Tag ein ewig Werdender und Suchender geblieben. Zuerst allein - von seinen Mitarbeitern noch nicht genügend verstanden -, dann unter Mithilfe seiner Söhne, hat er auch in seiner Anstalt - immer mit eigenen Mitteln, nie von irgend woher unterstützt alle Hilfsmittel exakter Forschung herangezogen- um nun auch im einzelnen den Ablauf der Vorgänge verfolgen zu können, den er am Kranken so oft in Gesamtsumme und Endergebnis - Zusammenbruch, Umschwung und Wiederaufstieg - erlebt hatte. Nur in Stichworten läßt sich hier anführen, worauf sich seine Aufmerksamkeit richtet und wo er uns neue Erkenntnisse erschlossen hat: War es anfangs besonders die Viskositätsbestimmung im Blut und die Harnsäurekontrolle, die er als Maßstab für die Stoffwechsellage auszugestalten suchte, so wurden später in die Beobachtung einbezogen (Nach einer auf meine Anregung gemachten Zusammenstellung von Dr. Franklin Bircher-Rey ab dem hauptsächlichsten wissenschaftlichen Mitarbeiter und Dolmetscher seines Vaters.): Säure-Basengleichgewicht und Mineralstoffgleichgewicht überhaupt, Blutentmischung; Harnsäurebelastung, Zuckerregulation, Nieren-, Leberfunktion, kolloidale Veränderungen; S t o f f w e c h s e l b i l a n z e n , Eiweißstoffwechsel-Kontrolle, Vitaminbedarf; Grundumsatz, Hormongleichgewicht; R ö n t g e n k o n t r o l l e des Skelettsystems von Magen, Darm usw., röntgenologische Untersuchung der Zähne betr. Oralsepsis (s. u.); K r e i s l a u f k o n t r o l l e : Kapillarmikroskopie, cardioarterielles Gleichgewicht (S a h l i 1928, Plesch 1924); Stuhlkontrolle: intestinale Intoxikation.

Immer mehr in den Vordergrund gerückt ist für Bircher-Benner in den letzten 15 Jahren die Frage nach Beschaffenheit und Schicksal des Gebisses in seiner Wechselbeziehung zum übrigen Organismus. Seit 1922 konnten in seiner Anstalt immer deutlichere Erfahrungen über die gefährlichen Auswirkungen von Zahnherden, gesammelt und festgestellt werden, daß die Diätbehandlung bei aktiver Oralsepsis versagt (nach F. B i r c h e r - R e y ständiges Vitamin-C-Defizit trotz Rohkost ! , Notwendigkeit der Behandlung vor allem mit Ozon nach F i s c h). Auf der anderen Seite verdanken wir aber diesen Beobachtungen den Nachweis, daß sowohl die fortschreitende Caries als auch die Paradontose durch die vegetabile Heilkost zu Stillstand und Heilung gebracht werden können, wenn sie nur folgerichtig und andauernd genug eingesetzt wird.

Wollte man all die verschiedenen Krankheitszustände auführen, die Bircher-Benner als mit der Ernährungsweise zusammenhängend und durch richtige Ernährung günstig zu beeinflussend erwiesen hat, man müßte wohl die meisten inneren Erkrankungen auführen. Selbst so schwer anzugreifende Erscheinungen wie Poliomyelitis und multiple Sklerose gehören mit dazu - ganz zu schweigen von Magen-Darmerkrankungen aller Art (besonders Geschwüren), von Störungen der Kreislauforgane und des Stoffwechsels als des bevorzugten Wirkungsbereichs der Heilkost. Wir können nur hoffen und wünschen, daß bald einmal eine zusammenfassende wissenschaftliche Darstellung alles dessen erscheint, was Bircher-Benner und seine Schüler hier schon erarbeitet haben und was weiteren Kreisen bisher erst bruchstückweise zugänglich gemacht werden konnte.

Nichts wäre aber ungerechter und verfehlter, als wenn man Bircher-Benner schlechthin als den „Rohkost-Apostel“ ansehen wollte - als vormöchte er, ein von seiner Überzeugung Besessener, nur die Ernährung und nichts anderes mehr zu sehen und zu bewerten. Gerade das Gegenteil ist richtig. Auch darin offenbart sich bei ihm der geniale Blick des geborenen Arzt-Forschers, daß er überall das Ganze sieht und sehen lehrt, und gerade diese seine Erkenntnisse reiten fortschreitend mehr und mehr zu der köstlichen, kristallinen Klarheit, wie sie der Altersweisheit eigen ist: Nicht nur die Ordnung der N a h r u n g ist lebensnotwendig, sondern die Ordnung d e s L e b e n s schlechthin. Die so oft vergewaltigten, vernachlässigten, natürlichen Lebensrhythmen müssen, so fordert er nachdrücklichst, in der Lebensführung wieder zur Geltung gebracht werden - daher z. B. die Forderung, Schlafen und Wachen, Nacht und Tag wieder in ihrer naturbestimmten Form zur Geltung zu bringen (Frühaufstehen!). Sonnenbestrahlung, Pflege des Hautlebens, des Atems, Bewegung - vom Marschieren und der Gymnastik bis zur Arbeitsbehandlung - gehören weiter unabtrennbar dazu. Und nicht nur die ä u ß e r e n Bedingungen müssen geregelt werden, sondern auch die i n n e r e n. Daher eine von der Psychoanalyse ausgehende Erfassung und Durchdringung auch der seelischen Störungsquellen und Auswirkungen. Daher auch im Sanatorium „Lebendige Kraft“, die planmäßige, erzieherische Gestaltung der Umwelt - bis zur gegenseitigen Beeinflussung der Kranken. Daher aber auch der immer von neuem an den Kranken selbst gerichtete Weckruf, selbst das Schicksal verantwortlich in die Hand zu nehmen und gestalten zu helfen, wozu Arzt und Umgebung nur Rat und äußere Möglichkeiten zu geben vermögen. In einer besonderen Schrift (Bircher-Benner, Vom Sinn einer therapeutischen Organisation. 32 S. Stuttgart, 1935. Hippokrates- Verlag.) hat Bircher-Benner dargelegt, wie alle die verschiedenen Heilmaßnahmen zur Synthese gebracht werden und wie damit eine „zielgerichtete Ordnung der Lebensbedingungen, des Kranken“ geschaffen werden muß. Auch hier ist es die Einheit des Lebens - man möchte sagen: das integrale Leben das er zu verwirklichen strebt.

Sein Blick reicht aber noch weiter. Nicht nur das Leben des einzelnen in seinen oft tragischen Verkettungen von Schuld und Sühne in der Lebensführung lehrt er uns sehen und, wo es angeht neu ordnen, auch auf das Schicksal der Kulturvölker lenkt er immer wieder mahnend, und warnend unsere Aufmerksamkeit. Immer wieder erörtert er den Ernst und die Tragweite der körperlichen Verfallserscheinungen - an erster Stelle erkennbar am Gebiß -, wie sie heute ausnahmslos in allen zivilisierten Ländern zu beobachten sind. Auf die Unterhöhnung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch schleichende Ernährungsschäden, den unheilswangeren Zustand der „trächtigen Gesundheit“ wird er nicht müde hinzuweisen. Immer wieder zeigt er auch, wie die "Sünden der Väter", in ihren Wirkungen über das Leben des einzelnen hinausgehend, zur Konstitutionsverschlechterung von klein auf führen, und wie damit die Lebenskraft an der Wurzel zerstört zu werden droht. Geschichtliche und völkerkundliche Forschungen, vor allem von seinen Söhnen Franklin und Ralph Bircher angestellt, rollen hier zum Teil erschütternde Bilder auf. Nietzsche, Laotse und andere große Weise läßt er dabei in seherischen Worten zu uns sprechen.

So ist uns, suchen wir alles in einem Blick zusammenzufassen, der "Alte große Mann" vom Zürichberg ein Vorkämpfer, ein Führer und Lehrer, dessen ehrwürdige Gestalt heute schon Geschichte geworden ist. Ohne Phrase darf das ausgesprochen werden. Jeder, der mit dem engeren Umkreis seines Lebens und Wirkens näher in Berührung gekommen ist und ihn selbst erlebt hat, wird es bestätigen. Wir im heutigen Deutschland gedenken seiner an seinem Ehrentage mit besonderer Verehrung, denn er hat als aufrechter Deutsch-Schweizer aus seinem Zugehörigkeitsgefühl zum deutschen Kulturkreis nie einen Hehl gemacht - auch

wo es ihm verdacht wurde. Bei dem Neuaufbau des deutschen Ernährungswesens, wie auch der neuen deutschen Heilkunde haben wir von dem, was er uns gelehrt hat, gar oft und zu unserm Nutzen guten Gebrauch machen können. Hoffen wir, daß wir seine Stimme noch recht oft und recht lange vernehmen können. Wir werden ihm immer dankbar sein.