

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 7-8

Artikel: Ein Müesli erobert die Welt
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724530>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.06.2025

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

Ein Müesli erobert die Welt

«D'Spys» nannte Doktor Maximilian Bircher-Benner das Mus, das er vor hundert Jahren schuf. Als Birchermüesli wurde es seither weltberühmt und wird heute in unzähligen verschiedenen Varianten genossen.

VON ANNEGRET HONEGGER

Müesli ist eines der wenigen schweizerdeutschen Wörter, das auf der ganzen Welt verstanden wird. Ob Japanerin, ob Amerikaner, Deutscher oder Russin: Müsli, musli oder mussly ist in aller Munde. Vor hundert Jahren servierte es sein Schöpfer, Doktor Maximilian Bircher-Benner, zum ersten Mal in seinem Sanatorium auf dem Zürichberg. Das Müesli wurde zum Welterfolg made in Switzerland und ist heute so aktuell wie damals.

Maximilian Bircher-Benner (1867–1939), der Spross einer Aarauer Notarsfamilie, brach in seiner 1904 gegründeten Zürcher Klinik alle medizinischen Regeln der Zeit. Fleisch galt damals für Kranke als Kraftspender schlechthin, Rohkost als unverdaulich oder gar als Quelle gefährlicher Infektionen. Bircher verbannte Ersteres vom Speisezettel und setzte – noch vor Entdeckung der Vitamine – voll auf Gemüse, Früchte und Getreide. Fleischlose Ernährung und besonders Rohkost, war er sicher, könnten viele Krankheiten kurieren oder verhindern. Vor allem lebensfrisch, also nicht gekocht genossen, entfalte die «Sonnenlichtenergie» von Früchten und Gemüse ihre heilende Kraft.

Weg vom Fleisch, zurück zur Natur

Birchers Müesli, er nannte es «Apfeldiätspeise» oder einfach «d'Spys», war die Quintessenz seiner Reformideen, die den üblichen Speisezettel auf den Kopf stellten. Seine Zeitgenossen schätzten üppige Mahlzeiten, viel Fleisch, deftige Saucen, weisses Brot und scharfe Gewürze. Alles wurde lange gekocht und gegart. Gemüse oder Früchte hielt man für unwichtige Beikost, höchstens für Frauen, Kinder und Bedienstete geeignet. Was ein richtiger Mann war, ass Fleisch. Muskelfleisch gibt Muskelkraft.



Gesundheit als harte Arbeit: Dr. Birchers Patienten bei der «Gymnastik im Luftbad».

Für Bircher-Benner und die «Lebensreform-Bewegung» um 1900 verkörperte diese Ernährung den Niedergang der damaligen Gesellschaft. Ob Abstinenzlerbewegung, Vegetarier, Naturfreunde oder Wandervögel: All diese Strömungen sehnten sich nach einem natürlichen Leben zurück, das die Menschen durch die Industrialisierung verloren hatten. Vorbilder waren Bauern und Älpler, die im Ge-

gensatz zu den degenerierten Städtern ein naturnahes, gesundes Leben führten. Wasserkuren lockten Tausende in die Heilbäder, die Methoden des Pfarrers Sebastian Kneipp waren in Mode. John Harvey Kellogg erfand die Cornflakes und Sylvester Graham das Graham-Brot.

Doktor Bircher-Benners Philosophie vom richtigen Leben, die er in neun «Ordnungsgesetzen» zusammenfasste, über-

MAXIMILIAN BIRCHER-BENNERS ORIGINALREZEPT

Man nehme einen gestrichenen Esslöffel Haferflocken (zwölf Stunden vorgeweicht mit drei Esslöffeln Wasser), den Saft einer halben Zitrone und einen Esslöffel Kondensmilch. Alles in einer Schüssel gut verrühren und zwei Äpfel (mit Haut und Gehäuse) auf der Bircherraffel unter wiederholtem Umrühren reiben, damit sich das Apfelfleisch nicht bräunt. Bei Tisch kann man zur Mehrung des Eiweiss- und Fettgehaltes einen Esslöffel geriebene Nüsse oder Mandeln darauf streuen. Bircher empfahl seine «Apfeldiätspeise» als Zmorge, Znacht oder als ersten Gang

des Mittagessens. Das Originalrezept war für eine Einzelperson berechnet, richtete es sich doch in erster Linie an Kranke. Wichtigster Bestandteil war der rohe Apfel mitsamt Haut und Gehäuse, nicht etwa die Getreideflocken. Heute kann die damals aus hygienischen Gründen verwendete Kondensmilch durch Frischmilch ersetzt werden. Das Birchermüesli entspricht mit seiner ausgewogenen Zusammensetzung, seinen frischen Zutaten und der A-la-minute-Zubereitung den Grundsätzen der modernen Ernährungslehre.



Hundefreund: Dr. Maximilian Bircher-Benner mit seinen geliebten Pekinesen.

zeugte seine Ärztekollegen nicht. Prompt schlossen sie den Doktor vom Zürichberg aus ihrer Gesellschaft aus. Wissenschaftliche Anerkennung erhielt er erst in den letzten Lebensjahren. Begeistert waren hingegen die Klienten. Berühmte Namen gaben sich im Sanatorium «Lebendige Kraft» die Klinken in die Hand. Die mehrwöchigen Kuren gehörten in der besseren Gesellschaft Europas fast schon zum guten Ton. Ärmere Patienten konnten durch Mitarbeit im Garten oder in der Lingerie die Kosten etwas senken.

Der Name des Sanatoriums war Programm. Die

Gäste hatten sich einem strengen Regime zu beugen. Tagwache war morgens um sechs, Lichterlöschen abends um neun Uhr. Die Natur bestimmte den Rhythmus. Bircher-Benner gab es zum Frühstück und zum Abendessen, daneben viel Rohkost. Zur ganzheitlichen Therapie gehörte Sport ebenso wie Wasseranwendungen, Luft- und Sonnenbäder. Medikamente waren tabu. In



Bio Familia stellte als Erste 1958 Bircher-Benners Erfolgsrezept industriell her. Das Bio-Müesli wird in über 30 Länder exportiert.

einem «hygienischen Zuchthaus» wohn- te sich da der Schriftsteller Thomas Mann und grüsste in einem Brief als «Gras es- sender Nebukadnezar». Aber: «Meine störrische Verdauung besserte sich ins Erstaunliche, Niedagewesene.» Ordnung auf dem Teller brachte nach Bircher auch wieder Ordnung in Körper und Geist. Sein Müesli, betonte er stolz, habe fast denselben Eiweiss-, Fett- und Kohlen- hydratanteil wie Muttermilch.

Das Birchermüesli mundete. Über den Hauswirtschaftsunterricht, verschie- dene Bircher-Kochbücher und nicht zuletzt über das Militär verbreitete es sich rasch. Einfach und ohne Kochen zubereitet, überzeugte es die Hausfrau, schmeckte Jung und Alt – und war erst noch gesund. Birchermüesli als leichter Sommerznacht wurde quasi zur heim- lichen Nationalspeise. Und mit der Öko- Bewegung der 1970er- und 1980er-Jahre trat es seinen Siegeszug um die Welt an. In Deutschland nannte man damals gesundheits- und ökobewusst Lebende einfach «Müslis».

Das Müesli emanzipierte sich

Die Bircher-Benner-Klinik wurde 1994 geschlossen, die Gebäude dienen heute als Ausbildungszentrum. Das Müesli hin- gegen ist erfolgreich wie nie zuvor und wird weltweit als Frühstück oder leichte Zwischenmahlzeit geschätzt. Mit Bir- chers Originalrezept hat das moderne Müesli allerdings nicht mehr viel zu tun. Durchgesetzt hat sich die praktische Trockenmüesli-Mischung in unzähligen Variationen. Das Müesli ist multifunktio- nal und individuell: fettarm für Kalorien- bewusste, extrareich an Vitaminen und Mineralstoffen für Sportler, knusprig mit Schoggi für Kinder. So entspricht es opti- mal den Bedürfnissen der modernen Ge- sellschaft und trägt die Idee einer gesun- den Schweiz in die Welt hinaus. ■

MÜESLI-AUSSTELLUNG IN ZÜRICH

Die Sonderausstellung «voll flockig. Das Müesli – von Bircher-Benner bis Functional Food» ist bis 30. Januar 2005 im Mühlerama Zürich zu sehen: Seefeldstrasse 231, 8008 Zürich, Tele- fon 01 422 76 60, www.muehlerama.ch – es finden auch öffentliche Füh- rungen und Familiensonntage statt (Montag geschlossen).