# MAXIMILIAN O. BIRCHER - SCHWEIZ, ZÜRICH (1867-1939)



Quelle: Radio srf 1, 21. 5. 2017

## KURZ VORGESTELLT

Er gilt als Pionier der Vollwertkost. Gegen grosse Widerstände hat der Zürcher Arzt seine Ernährungsform verteidigt.

## INFORMATIONEN

- Während einer Gelbsuchterkrankung gelüstete es ihn nur nach frisch geschnittenen Äpfeln, worauf er nach wenigen Tagen wieder gesund wurde.
- Als Apfeldiätspeise hat das Birchermüesli einen weltweiten Siegeszug angetreten.
- Bei allen Müeslivarianten sind Getreide, frische Früchte und Milchprodukte nach wie vor die Hauptzutaten.
- 1904 eröffnete Max Bircher-Benner das Senatorium 'Lebendige Kraft' auf dem Zürichberg und verordnete seinen internationalen Patienten Bewegung im Freien, Gymnastik, Luftbäder und Hydrotherapie. Der visionäre Mediziner revolutionierte nicht nur die Essgewohnheiten, er liess die Patienten auch zu einem gesunden, harmonischen Leben im Einklang mit der Natur zurückfinden.

## DATEN

Hier das Original-Birchermüesli-Rezept: LINK