

# Vegetarisk (rå)kost och det reformerade livet

*Maximilian Bircher-Benner och de svenska  
hälsokoströrelserna<sup>1</sup>*

**Motzi Eklöf**

Den schweiziske läkaren Maximilian Bircher-Benner (1867–1939), verksam från 1890-talet och ett halvsekel framöver, har varit en auktoritet inom svenska hälsokoströrelser under så gott som hela 1900-talet. Hans idéer om råkostens betydelse för en fungerande mag-tarmkanal och god hälsa har varit kända sedan seklets början; de vann viss spridning på 1930-talet, och framför allt under 1970- och 80-talen fördes han fram som en stor auktoritet på näringsreformens område.<sup>2</sup> I sitt hemland är han kanske mer känd som upphovsman till ”Bircher-Müsli”.

Mer eller mindre organiserade reformkoströrelser har varit verksamma från 1800-talet fram till idag. De skapades som en motvikt till en samtida matkultur som i allt större utsträckning bestod av socker, kaffe, vitt bröd, öl och sprit och inte minst kött. De rörelser för naturlig hälsa och vegetarianism som formades i Europa kring 1800-talets mitt – närmare sekelskiftet 1900 i Sverige – har mött starkare folkligt gensvar under vissa tidsperioder, men i många fall fortsatt att existera; påfallande ofta med samma hjärtefrågor i fokus då som nu. Nära förknippade med hälsokoströrelser har rörelser för naturläkekunst varit. En alternativ hälso- respektive sjukvård, baserad på icke-invasiva och icke-medikamentella behandlingsformer, har förespråkats i förhållande till den framväxande, naturvetenskapligt dominerade medicinen, som rönt framgångar inom kirurgi och när det gäller industriellt framställda läkemedel. De i huvudsak lekmandodominerade rörelserna har haft betydelse inte bara för enskilda individers livsföring och som medel att skapa en social och kulturell identitet. De kan inte generellt sägas ha varit mindre hälsomässigt motiverade än samtida vedertagna kostvanor. I flera fall har de varit experimentella föregångare till senare, vetenskapligt sanktionerade och etablerade, kostråd. I andra fall har de med tiden övergetts, i likhet med många andra råd och verksamheter på hälso- och sjukvårdens område.

De spörsmål rörande kost och hälsa som de väckt, har emellertid bidragit till att tydliggöra och lyfta frågor av betydligt större politisk räckvidd och betydelse. Inom hälsokoströrelserna har en i huvudsak vegetarisk kosthållning förts fram inte bara som nyttigare i en individuell friskvård och sjukdomsprevention. Särskilda matideologier och koströrelser har

aktualiserat principiella frågor om människans natur och hennes relation till djuren, naturen och skapelsen. Etiska aspekter i förhållande till djurhållning och globalpolitiska skäl för en fredlig och hållbar utveckling, har motiverat matvanor utan slakt och köttätande. Moraliska, politiska och hälsorelaterade frågor kring maten aktualiseras hela tiden på nytt.

Det har under sekulens gång ägt rum ett internationellt utbyte av tanke och handling på levnads- och näringsreformens område. Fysikalisk-dietiska metoder från de tyskspråkiga länderna, från Nordamerika, England och Sverige har ömsesidigt befruktat varandra.<sup>3</sup> Några mer kända föreläsare på området i Sverige har varit författaren och förläggaren Johan Lindström Saxon under 1900-talets första decennier och frisksportaren Are Waerland, som även var verksam utomlands, kring 1900-talets mitt. Ingen av de nämnda var läkare. Med början på 1970-talet har emellertid den svenska hälsokostörelsen även präglats av läkare, verksamma bland annat på adventisters hälsohem och antroposofiska vårdinrättningar eller som representanter för en "biologisk medicin". Ett mer känt namn är Karl-Otto Aly, bördig från Tyskland, som uttryckligen angett bland andra Bircher-Benner som en viktig inspirationskälla vid uppbyggnaden av de moderna hälsohemmen, med Tallmogården i spetsen. Att Bircher-Benner anges vara en viktig auktoritet för svenska hälsokostörelser är ett av flera goda skäl att granska hans lära och receptionen av den närmare.

Men Bircher-Benners namn har inte bara varit känt bland organiserade vegetarianer i Sverige och "lantliga pekoralister" som Waerland, som skött sin kosthållning på egen hand.<sup>4</sup> Personer ur de övre samhällsklasserna har rest från Sverige till Bircher-Benners klinik i Zürich för att få vård och behandling under läkaransvar. Från 1904 fram till Bircher-Benners frånfälle 1939 och krigsutbrottet samma år, utgjorde svenskar den tredje största nationaliteten bland hans patienter, 16 procent, efter schweizare (32 %) och tyskar (30 %).<sup>5</sup> De flesta var dagpatienter, men det fanns under denna period åtminstone 69 inläggande patienter från Sverige, att jämföra med endast ett fåtal från Finland, Norge respektive Danmark.<sup>6</sup> Av de inläggande patienterna kom hälften från Stockholmsområdet och 55 % var kvinnor. Yrken, namn och titlar från samhällets övre skikt dominerade och de bostadsadresser som angavs var i regel från "finare" områden. Vistelsetiden på kliniken varierade från en knapp vecka till flera månader, och i vissa fall förekom upprepade vistelser. Några patienter var uppenbarligen flitiga besökare vid Europas kurorter, som Karlsbad, Bad Gastein och Vichy, eller valde att mellanlanda i Zürich på sin väg till Rivieran. Andra reste specifikt och enbart till Bircher-Bennerkliniken för att de redan i Sverige kommit i kontakt med hans behandlingsfilosofi och ville pröva den under hans och läkarsönernas personliga vingar. Även under senare hälften av 1900-talet reste svenskar till kliniken för behandling. Läkare från Sverige har rest som patienter, på studiebesök eller för att arbeta en tid vid kliniken.

Det nämnda patientmaterialet kommer inte att behandlas närmare här, men dess existens lämnar ytterligare en anledning till att studera hur Bircher-Benners tankar togs emot i Sverige.<sup>7</sup> En given fråga är vilket inflytande hans idéer kan tänkas ha haft på kosthållningen inom friskvård respektive hälso- och sjukvård. Det faller sig naturligt att i första hand granska de organiserade reform- och hälsokoströrelser som funnits i Sverige och deras influenser från när och fjärran, men även att skaffa sig en uppfattning om samtidens näringsfysiologiska ståndpunkt. Bircher-Benner stod inte bara för kostrekommendationer, utan utvecklade även en bredare behandlingsfilosofi. Denna spelade emellertid en större roll för de patienter som sökte hans behandling i Schweiz än för de svenska hälsokoströrelser som främst attraherades av kostråden, och som står i fokus här.

Att studera den svenska receptionen av Bircher-Benners tankar kring kost och hälsa innebär att man bör diskutera faktorer som kan antas ha befrämjat respektive försvårat ett accepterande och anammande av idéerna. Exemplet Bircher-Benner tydliggör en rad konfliktpunkter på hälso-

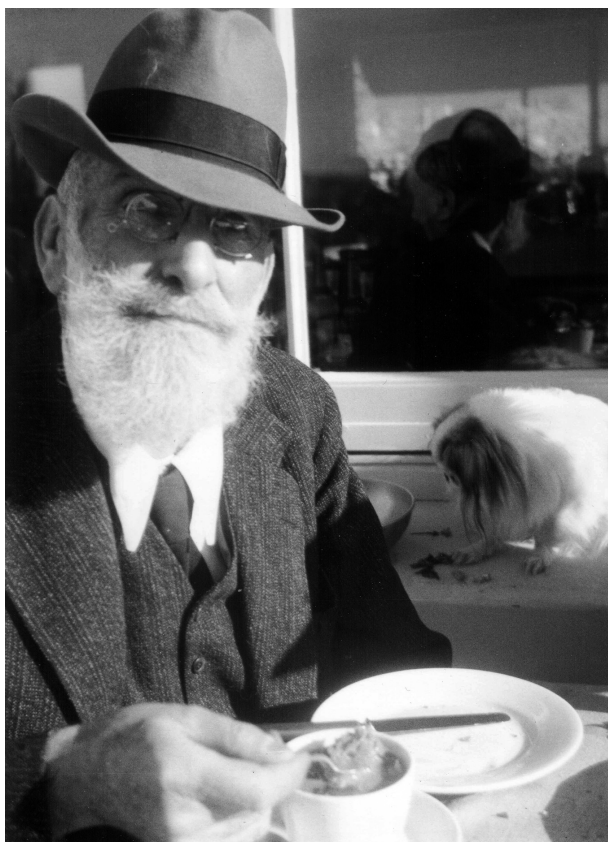


Fig. 1. Den schweiziske läkaren Maximilian Bircher-Benner (1867–1939) äter sin Birchermüsli ute i friska luften. Bircher-Bennerarkivet, universitetet i Zürich.

och sjukvårdens område, som inte enbart har att göra med rena kostfrågor, till exempel huruvida kött eller vegetabilier, råa eller kokta grönsaker, müsli eller gröt är att föredra av hälsoskäl, även om det är centrala frågor inom hälsokoströrelserna. Några av de aspekter som kommer att behandlas utförligare avslutningsvis, ska här introduceras.

De svenska hälsokoströrelserna representerades under större delen av 1900-talet främst av icke-läkare, vilket ledde till friktion med representanter för läkarkåren. Att Bircher-Benner var läkare innebar inte nödvändigtvis ökad pondus i näringsfrågor i Sverige, då hans förespråkare – eller konkurrerande hälsokostare – här var så kallade lekmän. Vissa mer uttalat religiösa och politiska associationer knutna till olika grenar av hälsokoströrelserna har påverkat förhållningssättet till vegetarianism och naturläkekonst. Det finns även olika genusaspekter att beakta i sammanhanget. Grönfoder har gärna kodats som möjligen passande kvinnor, medan kött varit det rätta för riktiga män. Kvinnor har, som ansvariga för näringsfrågorna i hemmen, attraherats inte bara av Bircher-Benners kostrekommendationer, utan även av hans behandlingsfilosofi, som beaktat psykologiska aspekter på hälsan. Kvinnor – såväl läkare som lekmän – har spelat en aktiv roll i försöken att lansera hans tankar i Sverige. Av gammalt datum är den moraliska och professionella frågan om huruvida tonvikten ska ligga på livsstilsförändring som preventiv frisk- och hälsovård, eller läkarledd sjukdomsbehandling. Inställningen till Bircher-Benners kostrekommendationer blottlägger vidare olika riktningar inom hälsokoströrelserna. Här ska några av de svenska rörelsernas inriktningar och portalfigurer behandlas, främst likheter och skillnader mellan Bircher-Benners respektive Waerlands kostprogram. Även andra hälsokostlinjer, som förespråkats av adventister, antroposofier och företrädare för den läkarledda biologiska medicinen, kommer att beröras.

Såväl äldre som nyare levnads- och kostreformrörelser i Sverige behöver studeras närmare i sin samtida kontext och över längre tidsperioder, för att deras betydelse ska kunna analyseras närmare. Bircher-Bennerreceptionen i Sverige utgör här den röda tråd som används för att beskriva svenska hälsorörelsernas verksamhet och ideologiska innehåll under 1900-talet. Den får tjäna som exempel på hur enskilda personer och sociala rörelser verkat på hälsopolitikens område, även tvärs över sociokulturella och nationella gränser.

### **Bircher-Benners kost- och behandlingsprogram**

Vad var det då som attraherade i Bircher-Benners kostråd och kliniska behandling? På vilka sätt avvek hans tankar från dåtida näringsfysiologiska normer och medicinska vård?

Maximilian Bircher-Benner (1867–1939), född Bircher, började praktisera som läkare i Zürichs arbetarkvarter år 1891.<sup>8</sup> I början av sin läkar-

verksamhet var han fortfarande ointresserad av näringsfrågor. När han år 1894 själv insjuknade i gulsot, återhämtade han sig efter att hans hustru, Elisabeth Benner, matat honom med tunna skivor äpple. Året därpå lyckades han behandla en kroniskt magsjuk kvinna först efter att ha prövat goda råd från en tysk naturläkare och vegetarian, som rådde honom att pröva okokta grönsaker och frukt i stället för sedvanlig kokt diet. Efter dessa erfarenheter började Bircher-Benner att undersöka råkostens verkningar närmare. Med tiden formulerade han en lära om att den mest värdefulla energin, solljusenergin, främst fanns i okokt växtnäring, som därmed intog högsta rang på näringssskalan. År 1900 lade Bircher-Benner fram sin teori inför det lokala läkarsällskapet i Zürich. Kollegerna ansåg emellertid att han nu hade lämnat vetenskapens domäner. Sonen Ralph Bircher beskrev det senare som en ”exkommunikation” från vetenskapsmännens sida.<sup>9</sup>

Under flera decennier verkade Bircher-Benner som en outsider inom dåtida medicin och borgerliga kultur, som använde köttkonsumtionen som ett mått på ett folks kulturnivå. År 1903 publicerade Bircher-Benner den första boken om sina näringsteorier, *Grundzüge der Ernährungstherapie*, snart även översatt till andra språk. Efter att under några år ha drivit en liten privatklinik med plats för ett fåtal patienter, öppnade han år 1904 en större klinik på berget ovanför Zürich, som tio år senare hade plats för åttio inneliggande patienter. Kliniken fick namnet ”Lebendige Kraft” (levande kraft) och marknadsfördes som en läkeanstalt för energetisk och psykisk behandling av interna sjukdomar och psykoneuroser. Klientelet kom snart, utöver från det egna landet, resande från hela världen: Tyskland, Frankrike, Nordamerika, Ryssland, Sverige, Storbritannien, Sydafrika, Filippinerna och Italien med flera länder.<sup>10</sup> Tillsammans med sin hustru fick Bircher-Benner sju barn, varav flera blev läkare eller på annat sätt med sina familjer fortsatte arbetet med kliniken fram till 1994, då byggnaderna såldes till hotell- och konferensverksamhet. Flera Bircherättlingar är fortfarande verksamma som läkare, med eller utan egna kliniker.

Maximilian Bircher-Benners kostrekommendationer gick alltså på tvärs mot dåtidens starka tonvikt på proteinrik föda. Han ansåg att kött var den mest energifattiga födan, som vid förbränning i kroppen orsakade energiförlust och förgiftning av vävnaderna med för mycket syror. Även andra animaliska näringsämnen, som ägg och ost, alstrade ett överskott av syror, som i sin tur ansågs orsaka många kroniska lidanden. I och med vitaminernas upptäckt på 1920-talet kunde Bircher-Benner med ny terminologi förklara den okokta växtnäringens energirikedom. Sammanfattningsvis ansåg han att vitaminbrist, brist på basiska ämnen och överskott på syror samt brist på solljusnäring – här lika med ”naturlig föda” – var de främsta orsakerna till många sjukdomar, som följaktligen kunde förebyggas genom att dessa brister respektive överskott åtgärdades.<sup>11</sup> Det



Fig. 2. Matsalen på Bircher-Bennerkliniken Lebendige Kraft i Zürich omkring år 1909. Patienterna från världens alla hörn åt enligt individuellt fastställd kostplan, med råkost som huvudsaklig föda. Bircher-Bennerarkivet, universitetet i Zürich.

dröjde dock till 1927 innan Bircher-Benner, vid närmare sextio års ålder, offentliggjorde sin egen vegetarianism och då angav etiska skäl för sitt beslut. När nu även vitaminer och mineraler hade blivit kända, fick Bircher-Benner visst erkännande bland sina kolleger, och fler läkare började använda råkost. Den forskning som baserades på kemisk analys gick visserligen ibland emot Bircher-Benners slutsatser, men han valde att fästa störst vikt vid den kliniska erfarenheten.<sup>12</sup> År 1923 grundade han tidskriften *Der Wendepunkt im Leben und im Leiden*, som också bidrog till att sprida hans tankar till en bredare krets av både läkare och lekmän.

Bircher-Benner studerade olika grenar av naturläkekonst och fysioterapi, och lät sig på det sistnämnda området inspireras av bland andra Pehr Henrik Ling och Thure Brandt. Bircher-Benner ansåg att psykoterapeuternas negligering av kroppen var lika ensidigt som läkarnas icke-beaktande av själen. I stället utvecklade han en behandlingsplan som omfattade kropp, själ och ande, och som syftade till att stimulera de självläkande krafterna hos människan, för vilka det inte fanns någon plats i den naturvetenskapliga världsbilden.<sup>13</sup> Han läste själv, och rekommenderade andra att söka stöd för en medveten livshållning hos såväl österländska som västerländska tänkare som Lao-Tse, Gandhi, Dante och Nietzsche. Patienterna på hans klinik behandlades med sol-, ljus-, luft- och vattenbad av olika slag. De fick vanligtvis råkost inledningsvis, men senare ibland även "normalkost", de ordinerades promenader, vissa fick massage, och alla avkrävdes försök till avspänning, regelbundna sömnvanor och en ordnad dagsrytm och livsföring. Patienternas munhålor undersöktes noga och sanerades vid behov, eftersom "oralsepsis" ansågs vara roten till



mycken ohälsa. På kliniken lades stor vikt vid patient-läkarkontakten, med läkaren som en auktoritativ och uppfostrande vägledare och patienten som en aktiv part i strävandena efter ett hälsosammare liv.<sup>14</sup>

### Reformrörelser kring sekelskiftet 1900

Decennierna kring sekelskiftet 1900 var det i Schweiz och Tyskland vanligt med dietisk-fysikaliska behandlingsformer av olika slag, inte sällan koncentrerade kring brunnar, kurorter och specialiserade kliniker uppbyggda kring namnkunniga företrädare för varierande behandlingsinriktningar. Även i Sverige fanns kur- och badorter av olika slag, men härutöver började även lekmannarörelser för naturläkekonst och vegetarianism att bildas vid sidan av den etablerade medicinen.<sup>15</sup>

Den vegetariska rörelsen har varit något av levnadsreformrörelsens huvudgren, i Sverige liksom i många andra länder. Svenska vegetariska föreningen bildades år 1903 och firade hundraårsjubileum för några år sedan. Vid sidan av den svenska vegetariska rörelsen fanns även en mycket livskraftig naturläkekonströrelse, som i vissa avseenden också hade föregått vegetarianismens breda genombrott. Naturläkekonströrelsen växte fram under 1800-talets avslutande decennier, och leddes vid denna tid av såväl läkare som lekmän.<sup>16</sup>

Flera organisationer som förespråkade ett naturenligt levnadssätt i olika avseenden bildades. År 1882 grundades Nordiska samfundet för bekämpandet av det vetenskapliga djurplågeriet, numera Djurens rätt, som angrep behandlingen av djur inom den medicinska vetenskapen, främst vivisektionen, dvs. dissektionen av levande djur.<sup>17</sup> Sju år senare bildades Svänska reformgillet med brett program, och år 1894 Samfundet för befrämjande av ett naturenligt levnadssätt. Svenska förbundet mot vaccination (1911) arbetade politiskt för att upphäva eller modifiera den lagstiftning som krävde obligatorisk vaccinering mot smittkoppor, med andra ord tvångsvaccination.<sup>18</sup> Svenska freds- och skiljedomsföreningen (1883) hörde också till tidens reformrörelser, liksom Föreningen för religionsfrihet (1884). Nykterhetsrörelsen har betecknats som en av de tre stora folkrörelserna vid sidan av arbetarrörelsen och frikyrkorna. Den internationella godtemplarrörelsen IOGT, en frivilligbaserad massorganisation, introducerades i Sverige 1879, varefter följde ytterligare nykterhetsföreningar, bland andra Verdandi (1896). Ett decennium in på 1900-talet hade IOGT nästan 160 000 medlemmar i Sverige.<sup>19</sup>

Många framträdande representanter för vegetarianismen var aktiva i flera av de nämnda organisationerna, och vissa engagerade sig också för alternativa behandlingsmetoder som örtmedicin och homeopati. Valet av den egna födan knöts till frågor av större politisk räckvidd, som den etablerade medicinens anspråk och metoder i såväl forskning som praktik, samt individens rätt att bestämma över sin egen kropp, själ och hälsa.

Detta sågs inte minst som en demokratisk fråga; man hävdade individens rätt till självbestämmande gentemot statens krav på generella lösningar. Det gjordes också starka etiska kopplingar mellan köttätande och, som man menade, förråande praktiker som vivisektion och krigföring.

De svenska hälsoreformrörelserna var under 1900-talets första decennier i de flesta fall mer lantligt färgade än de betydligt mer omfattande tyska motsvarigheterna.<sup>20</sup> De vegetariska rörelserna fick emellertid i båda länderna mest gensvar i städerna.<sup>21</sup> Politiskt präglades de svenska rörelserna av liberaler och socialdemokrater, och tidvis av vänstersocialister.<sup>22</sup> Rörelserna har av idéhistorikern Bosse Sundin betecknats som uttryck för en ”röd–grön” civilisationskritik, som förespråkade en alternativ modernisering.<sup>23</sup> Till skillnad från arbetarrörelsen, som förde fram kollektiva politiska strävanden som grund för samhällsförändring, betonade levnadsreformrörelserna med vegetarianerna i spetsen självreform som en nödvändig början och förutsättning för förändring. Detta grundläggande förhållningssätt till förändringsarbetet var en av flera meningsskiljaktigheter mellan företrädare för arbetarrörelsen respektive levnadsreformrörelserna.

### Svenska vegetariska föreningen

Författaren och förläggaren Johan Lindström Saxon (1859–1935) var den stora centralgestalten inom de svenska reformkoströrelserna. Han kom från en frikyrklig bondemiljö och var aktiv inom de flesta reformrörelserna i Sverige under decennierna kring sekelskiftet: mot vivisektion och tvångsvaccination, för hembygdsforskning, fred, djurskydd, demokrati, frisinne, nykterhet och ett naturenligt levnadssätt. Han var hängiven vegetarian och Svenska vegetariska föreningens ordförande från år 1903 fram till sin död. Råkost hade han förespråkade sedan 1920-talet. År 1922 valdes han till ordförande i Internationella vegetariska unionen. Sedan han året därefter organiserat den vegetariska världskongressen i Stockholm, blev han även ständig hedersmedlem i unionen.<sup>24</sup>

Även om Saxon bokstavligen var en liten person på jorden – skämtsamt sades att han behövde träda in i ett rum två gånger för att man skulle lägga märke till honom – var han desto större i orden. Han ägde också medlen att kunna torgföra sina idéer. Sedan år 1880 var han journalist på heltid. Under sin levnadstid var han huvudredaktör för elva dagstidningar, han ägde flera och startade även egna, som *Säningsmannen*.<sup>25</sup> Han redigerade den vegetariska föreningens tidskrift *Vegetarianen*, som under några år även var organ för Nordens vegetariska föreningar. Han ägde Saxon & Lindströms förlag, som lade grunden till flera av dagens stora tidskrifter i landet. Saxon skrev själv 143 böcker i olika ämnen, som levnadsreform, umgängeskunst, hembygdshistoria med mera. Boken *Umgängeskunst – levnadskonst: Råd och betraktelser* utkom första gång-





Fig. 3. Johan Lindström Saxon (1859–1935) hedrades av tecknaren Bertil Almqvist på *Stockholms-Tidningen* på sin 75-årsdag år 1934. Ur Harald Rydberg & Gustaf Jonasson, *Saxon och andra berömda närkingar ur gällerstatenens namnlängd* (Örebro, 2001).

en 1911 och blev en bestseller. Saxon var ett kärt föremål för karikatyrer, men i vissa samhällslager omåttligt populär. År 1920 röstades han i *Dagens Nyheter* fram som den efter statsminister Hjalmar Branting mest populära personen i Sverige – intressant nog, eftersom Branting hörde till hans skarpaste kritiker.<sup>26</sup> Efter sin död 1935 hyllades han i landets dagstidningar och betecknades som ”landets populäraste gräsätare”.<sup>27</sup>

Den vegetariska rörelsen i Sverige hämtade inspiration utomlands. Bland auktoriteterna kring sekelskiftet 1900 nämns prästen Sebastian Kneipp (1821–97) i Bad Wörishofen, läkaren Heinrich Lahmann (1860–1905), verksam vid kurorten Weisser Hirsch i Dresden, Louis Kuhne (1835–1901) och Wilhelm Winternitz (1835–1917) från den tyskspråkiga sfären. Med varierande tonvikt lanserade de fysikalisk-dietiska metoder för hälso- och sjukvård, inklusive olika former av vattenbehandlingar, reformerad klädedräkt och kostomläggning. Även de amerikanska vegetarianerna Sylvester Graham (1797–1851) – namnet bakom det sammalda vetemjölet – och John Harvey Kellogg (1852–1943), upphovsmannen till cornflakes, nämns tidigt som auktoriteter på området. Kellogg omtalas i *Vegetarianen* redan under första utgivningsåret, och året därefter under rubriken ”Vegetarianernas främsta vetenskapliga namn”.<sup>28</sup> Grahamsmjöl, omnämnt 1903, och cornflakes, omnämnda 1920, var kända begrepp långt före müslin. Mer närliggande och bland vegetarianerna oftare nämnda auktoriteter på området var läkaren Mikkel Hindhede (1862–1945) från Danmark och den svenske kemisten och näringsfysiologen Ragnar Berg (1873–1956), huvudsakligen verksam i Dresden. Vegetarianerna understöddes också av några svenska läkare, som Henrik Berg (1858–1936) och Israel Holmgren (1871–1961); den senare var en namnkunnig

invärtesmedicinare i Stockholm, även känd för sin politiska radikalitet och antinazism.<sup>29</sup>

### Bircher-Benner introduceras av kvinnor

Alla nämnda manliga auktoriteter till trots, utfördes en stor del av det dagliga propagandarbetet för vegetarianismen av kvinnor. De författade kokböcker, bedrev föreningsarbete, arrangerade propagandamåltider och förestod vegetariska pensionat, restauranger och skolkök med mera. Andelen aktiva kvinnor i den svenska vegetariska rörelsen var större än i den tyska motsvarigheten: 40 procent i Sverige jämfört med varierande uppgifter om 10–30 procent i Tyskland.<sup>30</sup> Under en tid då kvinnor fortfarande var utestängda från stora delar av politiken och yrkeslivet, utfördes politiskt och praktiskt arbete för hälsoreform i egen regi.

Även Bircher-Benner lanserades bland vegetarianerna främst av kvinnor. I tidskriften *Vegetarianen* nämns hans namn första gången år 1914, då en fröken Valborg Lundberg hade hållit föredrag om hans solljusteori och energilära.<sup>31</sup> År 1928 nämns Bircher-Benners nya bok *Früchtespeise und Rohgemüse* såväl i dagspressen som i *Vegetarianen*. Tre år senare utges boken på svenska under titeln *Råkost och fruktdiet för friska och sjuka* av förlaget Natur och Kultur, som har sina rötter i de svenska reformrörelserna genom sina grundare Johan Hansson och Jenny Bergqvist, båda vegetarianer.<sup>32</sup> Frågan om råkost diskuteras då och då i dagspressen, vilket delvis kan vara en följd av Bircher-Benners bok om råkost, men även av böcker av andra författare, som Iwan Bolin och Georg von Wendt.<sup>33</sup>

Några år senare publiceras receptet på Bircher-Benners ”hälsogröt” eller ”Äppel-morgon-diet”, som först senare får sitt mer välkända namn.<sup>34</sup> Men det är åren 1936 och 1937 som verkar vara tidpunkten för en mer uttrycklig introduktion av Bircher-Benners tankar bland de svenska vegetarianerna – och bland läkare.<sup>35</sup>

År 1936 informeras om Bircher-Benners vegetariska diet och råkostbehandling i *Svenska läkartidningen*. Läkaren Ingeborg Kjellin hade fått sitt resereportage publicerat som huvudartikel, med början på tidskriftens första sida.<sup>36</sup> Detta kan noteras som anmärkningsvärt, då det vid denna tid över huvud taget var mycket ovanligt med kvinnliga läkare som artikelförfattare i läkartidningen.<sup>37</sup> Vegetarianerna ansåg det vara ett tecken i tiden, att denna artikel kunde publiceras i ett medicinskt fackorgan.<sup>38</sup>

Ingeborg Kjellin hade börjat undersöka den vegetariska dietens eventuella hälsofrämjande effekter hemmavid, innan hon gjorde sin resa. Hon hade studerat 130 patienters anamnes och själv undersökt 50 av dem. Vissa av dessa personer, som intog en hög samhällsställning och angavs vara ”högt kultiverade”, hade ändrat sin levnadsföring på rekommendation av utländska läkare, främst tyska. Hon hade fått höra, att det vid

vissa universitetskliniker i Tyskland fanns sjukavdelningar, där man använde vegetabilisk kost, till stor del råkost, som botemedel.

På sin resa besökte Ingeborg Kjellin tre av dessa sjukhus. Det första var Tysklands äldsta vegetariska sjukhus, Priessnitz' sjukhus, uppkallat efter Vinzenz Priessnitz (1799–1851), som främst använde sig av vatten- och badterapi. En kvinnlig gymnast, verksam på sjukhuset, hade varit i Sverige och lärt sig svensk gymnastik och ledde patienternas friluftsovningar. Det andra besöket avlades vid universitetskliniken i Dresden, ledd av Alfred Brauchle (1898–1964), en av Tysklands mest erfarna naturläkare. Utöver diet i form av råsaft, råkost och vegetabilisk kost, användes även psykoterapi och suggestionsbehandling för nervösa patienter. Gymnastik, massage och vad som beskrevs som moderniserade indiska yogaövningar ingick också i behandlingen. Sist på sin resa besökte Ingeborg Kjellin Bircher-Benners sanatorium i Schweiz, varifrån den tyska dietbehandlingen närmast hade hämtat sitt mönster. Hon beskriver vistelsen där som mycket dyr, vilket tyvärr gav endast rika människor möjlighet att få behandling på ort och ställe. Underläkarna talade på skämt inte om patienterna utan om miljonärerna, som också vanligtvis kom från andra länder än Schweiz.

Ingeborg Kjellin tog intryck av vad hon hade sett under sin studieresa, och strax därefter blev hon ansvarig för den vegetariska kosten enligt Bircher-Benner på kurorten Tranåsbaden.<sup>39</sup> Efter 1936 finns flera exempel på att vegetariska pensionat och restauranger börjar servera Bircher-Bennerinspirerad kost, och bagerier tillverkar vad som kallas Bircher-Bennerbröd.<sup>40</sup> Den schweiziske läkaren beskrivs nu av vegetarianerna som en av Europas mest betydande näringsforskare.<sup>41</sup> Det var den vegetariska föreningen som gav ut den andra boken av Bircher-Benner som utkom på svenska. *Vad skola vi ge våra barn att äta?*, utgiven 1937, trycktes på Saxon & Lindströms förlag.<sup>42</sup> Boken var särskilt ägnad skolköksföreståndare, för vilka föreningen anordnade utbildning i vegetarisk matlagning.

Kvinnorna som engagerade sig för Bircher-Benner och råkost gjorde det inte på något programmatiskt sätt. De betonade att råkostdieten inte fick drivas för långt, utan bara användas i perioder och vid vissa sjukdomstillstånd.<sup>43</sup> En kvinna med egen erfarenhet från Bircher-Benners klinik i Zürich, hänvisade till att han förespråkade en individualiserad dietbehandling och även betonade de psykologiska aspekterna i sjukdomsbehandlingen.<sup>44</sup> I Sverige försökte hon få välrenommerade (manliga) läkare att intressera sig för den schweiziske läkarens kost- och behandlingsfilosofi, men med magert resultat. Vid denna tidpunkt skickade också ytterligare en kvinnlig läkare ner en av sina patienter till Bircher-Bennerkliniken för behandling.<sup>45</sup> Det fanns således överlappande kontaktytor mellan de bättre bemedlade, som kunde resa till Bircher-Bennerkliniken i Schweiz, och den svenska vegetariska rörelsen med bredare folklig förankring.

## Are Waerland och hälsokost kring seklets mitt

Bircher-Benners bok om *Kinderernährung* (1935) utgavs i Sverige mitt under ett pågående tronskifte bland hälsoprofeterna i landet. Saxon avled 1935. Strax efteråt framträdde Are Waerland som den nye auktoriteten på kostreformens område i Sverige. Denna växling av huvudpersoner – tillsammans med andra faktorer, som den politiska utvecklingen i Tyskland, den konventionella medicinens långsamt ökade möjligheter till sjukdomsbehandling genom läkemedel med mera – innebar också att debatten om råkostens eventuella företräden förändrades till såväl tonläge som innehåll.

Paul Henrik Fager föddes år 1876 i en svensktalande provins i Finland; från år 1912 kallade han sig Are Waerland. Han studerade och arbetade som folkhögskolelärare, journalist och författare i Norden och England. Han skrev böcker med övervägande filosofiskt eller psykologiskt innehåll, men också nationalromantiska alster, inlägg i alkoholdebatten och i en rättshistoria – vilket renderade honom tre månader i fängelse för förtalsbrott – samt en uppgörelse med bolsjevismen med mera.<sup>46</sup>

Waerlands mest kända bok, *In the cauldron of disease*, utgavs först i London år 1934.<sup>47</sup> Året därpå kom boken i händerna på Agne Windmark, aktiv i den svenska frisksportrörelsen, som byggts upp under 1920-talet, inspirerad av den amerikanska Physical Culture-rörelsen och Wandervogelrörelsen i Tyskland. Windmark publicerade avsnitt för avsnitt av Waerlands bok i tidningen *Frisksport*. Waerland, nu 61 år, inbjöds komma till Sverige 1937 och reste land och rike runt på en föredragsturné inför fullsatta salonger. Föreläsningar hölls även i Finland och Norge och på Island under livlig pressbevakning. År 1938 bildade Waerland organisationen Allnordisk Frisksport, senare kallad Allnordisk Folkhälsa.<sup>48</sup> Efter konflikter inom och mellan föreningarna inom frisksports- och hälsorörelsen, valde han att lämna organisationen för att starta egna projekt. Tidskriften *Solvikingen* blev *Waerlands månadsmagasin*, med underrubriken ”För de nordiska folkens andliga och kroppsliga förnyelse”.

Den tredje boken om Bircher-Benners näringslära utgavs på svenska år 1940.<sup>49</sup> I bokens annonssektion återfinns reklam för Allnordisk folkhälsas tidskrift *Frisksport och friluftsliv*, samt för Waerlands tidskrift *Solvikingen*. Bircher-Benners kostrekommendationer ansågs uppenbarligen passa frisksportare och waerlandianer.

Waerland såg sjukdom som ett resultat av att människan avviker från sitt artegna livsmönster. Om livsföringsfelen korrigeras, försvinner också sjukdomarna.<sup>50</sup> Waerland förespråkade bland annat en lakto-vegetarisk kost, helst råkost, regelbundna matvanor och tillika tarmtömningsvanor (3–4 gånger om dagen), daglig fysisk ansträngning, mycket frisk luft, kalla bad och avrivningar och regelbunden fasta samt inga stimulantia i form av kaffe, tobak, alkohol, extra salt och vitt socker etcetera.<sup>51</sup> Waerland namngav inte gärna lärofäder. Dem han nämnde var engelsmän,

främst anatomen och biologen Sir Arthur Keith samt kirurgen Sir Arbuthnot Lane, som båda betonade nödvändigheten av en fungerande tjocktarm för hälsan.<sup>52</sup> Waerlandkosten syftade således i huvudsak till förebyggande av sjukdom enligt mottot ”Livet är inte – det bygges!”<sup>53</sup>

Waerland lanserade *kruska* (kli på latin), en grov gröt som i sin ursprungliga form bestod av krossade havregryn och vetekli som kokades tillsammans med fikon eller russin och åts med mjölk. Enligt en tidningsintervju år 1938 uppgav han att en halv miljon människor i Sverige nu åt kruska dagligen.<sup>54</sup> Denna siffra torde vara en kraftig överskattning, men waerlandianerna marknadsförde kruskan som ”den nya svenska nationalrätten”. Rätten var dock i kraftigaste laget för många svenska magar, och ”kruskakatarr” blev ett välkänt fenomen inom dåtidens sjukvård.<sup>55</sup>

Inom den vegetariska föreningen väckte Waerland ingen större uppmärksamhet, även om man då och då publicerade hans kruskarecept. Man menade att han inte kom med något nytt – det han förde fram kände man sedan länge till inom den vegetariska föreningen. Dessutom förordade han ett mer konsekvent nyttjande av råkost än vegetarianerna, som inte hade något emot kokta grönsaker.<sup>56</sup> Man gillade inte heller hans polemiska och rentav fientliga stil gentemot dem som inte ville följa hans program till punkt och pricka. ”Puddingvegetarianism” var ett vanligt skällsord för de mindre råkostbenägna vegetarianerna.<sup>57</sup> Företrädare för den vegetariska föreningen betonade även senare att Waerland aldrig hade tillhört föreningen eller samarbetat med den. Vegetarianernas auktoriteter var i stället främst läkare som Bircher-Benner eller Hindhede, eller kemister som Ragnar Berg.<sup>58</sup> Det finns dock även tecken på att vegetarianerna och frisksportarna stundtals gjort gemensam sak. Till exempel inbjöd båda organisationerna år 1948 dr Ralph Bircher, en av Bircher-Benners söner, att komma till Sverige och hålla föredrag.<sup>59</sup>

Efter krigsslutet svalnade intresset för Waerlands tankar i Sverige. Han reste i stället runt i bland annat Tyskland, Schweiz och USA, och hans sista bok utkom i Tyskland 1953 med titeln *Der Weg zu einer neuen Menschheit*. År 1955 avled Waerland i Alassio. Hans tredje hustru, Ebba Waerland, fortsatte att lansera waerlandismen i Tyskland och Schweiz, dit hon också valde att flytta. Efter Waerlands död bytte *Waerlands månadsmagasin* namn till *Tidskrift för Hälsa*, organ för Hälsofrämjandet, bildat 1958 som fortsättningen på Allnordisk folkhälsa.<sup>60</sup> Såväl organisationen som tidskriften finns kvar än idag. Hälsofrämjandet har, i motsats till frisksportrörelsen, en konsekvent lakto-vegetarisk inriktning med avståndstagande från stimulantia. Svenska Frisksportförbundet, den andra grenen av hälsorörelsen, inriktades på en bredare ungdomsverksamhet, inkluderande motion, friluftsliv och allmän studie- och föreningsverksamhet.<sup>61</sup>

## Adventisternas hälsolinje

Under seklets början introducerades ytterligare en hälsolinje i Sverige, som fortlevt även under efterkrigstiden och som haft betydelse för vegetarismens utbredning och Bircher-Bennerreceptionen.

Den starka frikyrkorörelsen i Sverige har betecknats som en av de tre stora folkrörelserna i landet vid sidan av arbetarrörelsen och nykterhetsrörelsen. Den på levnadsreformens område mest kända frikyrkan torde vara sjundedagsadventisterna, och den i hälsokretsar internationellt mest kände adventisten John Harvey Kellogg (1852–1943). Han förestod på sin tid världens största hälsosanatorium i Battle Creek i Nordamerika, med närmare tusentalet gästplatser och prominenser som Henry Ford och John D. Rockefeller bland gästerna. Kellogg hämtade inspiration bland annat från Tyskland. Han besökte även Sverige och influerades av den lingska gymnastiken, Gustaf Zanders mekaniska apparater och den svenska massagen. ”Swedish movements” blev en integrerad del av behandlingen vid de Kelloggkontrollerade kurorterna.<sup>62</sup>

År 1898 inrättade en ung dansk adventistläkare, Carl Ottosen, en vattenkuranstalt i Skodsborg i Danmark. Fyra år senare öppnade den svenska grenen av samfundet Örebro Hälsovårdshem. Föreståndaren Charles Kahlström hade fått både sin evangeliska och medicinska sjukgymnastutbildning vid Battle Creek. Det var på detta hälsohem som Saxons hustru med framgång hade behandlats med vegetarisk kost och därefter övertygat sin make om vegetarismens fördelar. År 1905 öppnade adventisterna Nyhyttans vattenkuranstalt, och 1926 öppnades Hultafors Klimat- och Vattenkuranstalt utanför Borås.<sup>63</sup>

Adventisternas hälsolinje, grundad på den tyska naturläkekonsten och amerikanska reformuppfattningar, introducerades således i Sverige strax efter sekelskiftet 1900 och lär ha nått sin maximala utveckling under mellankrigsperioden.<sup>64</sup> Saxon gjorde reklam för Skodsborg och var positivt inställd till adventisternas hälsoreformidéer, vilket i sin tur anses ha bidragit till adventismens utbredning i Sverige.<sup>65</sup> Adventisterna har inte bedrivit någon aktiv mission; tvärtom har kur- och hälsohemmen i regel marknadsförts utan att samfundet har nämnts. Hälsolinjen tilltalade även personer som annars inte hade mycket till övers för en apokalyptisk väckelserörelse. Kurorter som Hultafors kunde blomstra fram till 1940-talet så länge det fanns en burgen överklass, medan det gick sämre när sjukvården blev en angelägenhet för allmänna sjukvård. Flera av de läkare som under efterkrigstiden engagerat sig för naturläkekonst och hälsohemsverksamhet har varit adventister eller arbetat på Hultafors. De har låtit sig inspireras av adventisternas hälsolinje, respektive låtit denna hälsolinje påverkas av auktoriteter som Bircher-Benner.<sup>66</sup>

Så sent som år 1989 hörde Nyhyttan och Hultafors till de hälsohem i landet som hade störst kapacitet med avseende på antalet gästplatser.<sup>67</sup> Först år 2002 överlät adventisterna Hultafors till ny regi. Nu huserar där

Institutet för psykosomatisk medicin, som ägnar sig åt behandling av multifaktoriella problem med en integrerad behandlingsmodell, som även inkluderar olika komplementärmedicinska behandlingsformer.<sup>68</sup>

### **”Moderna” hälsorörelser med äldre rötter**

Efterkrigstidens hälsorörelser utgör således en direkt fortsättning på de tankar och organisationsbildningar som grundlades under 1900-talets första hälft, om än med varierande inriktningar. Vissa har fortlevt som lekmanarörelser, som den vegetariska föreningen, frisksportarna och Hälsofrämjandet. Andra har letts av läkare, som adventisternas och antroposofernas läkeanstalter, liksom flera av de nystartade hälsohemmen.

Efterkrigstidens hälsohem uppges medicinskt och ideologiskt till övervägande del bygga på de principer som Waerland utvecklade från mitten av 1930-talet och tjugo år framåt.<sup>69</sup> Startpunkten för den ”moderna” hälsokostern utgörs av hälsohemmet Kiholm, som inledde sin hälsohemsverksamhet i Södertälje år 1949, under några år under Ebba Waerlands ledning. År 1972 flyttade verksamheten till Tallmogården i Sunnansjö. Överläkare där var under många år dr Karl-Otto Aly (född 1930). Aly, av gammal läkarläkt, kom tidigt i kontakt med de tyska badkurorternas fysioterapiinriktade rehabiliteringsverksamhet och den tyska biologiska medicinen. Han blev vegetarian som ung av etiska skäl. Efter att ha kommit till Sverige 1947 och genomgått svensk läkarutbildning med specialistkompetens inom allmänmedicin, kom han via tidskriften *Der Wendepunkt* i kontakt med Bircher-Benners kostrekommendationer. Under 1970-talets första år gjorde Aly praktik på dels Otto Buchingers fasteklinik i Bad Pyrmont, dels Privatklinik Bircher-Benner i Zürich.<sup>70</sup>

Tallmogården var under ett par decennier ett svenskt centrum för vad som här kallades en biologisk medicin, naturläkekonst eller alternativ medicin.<sup>71</sup> Den biologiska medicinen i Sverige har, enligt Aly, fått sina huvudsakliga impulser från Tyskland genom Werner Kollath, Adolf Brauchle, Otto Buchinger och Sebastian Kneipp med flera, och från Bircher-Benner i Schweiz.<sup>72</sup> Kosten på Tallmogården var enligt Aly mycket Bircher-Bennerinspirerad.<sup>73</sup> Vidare användes motion, promenader, Kneippinspirerad fysikalisk terapi, massage, örtbad, gyttjebadextrakt, avslappning, Tai Chi med mera. Vissa delar av den biologiska medicinen har dock varit så kontroversiella i Sverige att de inte kunnat utövas av legitimerade läkare, vilket gäller homeopatin.<sup>74</sup>

År 1977 bildades Svenska läkarföreningen för biologisk medicin, med snart ca 200 medlemmar. Are Waerland pryddes omslaget till det första numret av föreningens tidskrift i sin angivna egenskap av att vara den svenska hälsorörelsens grundare.

Uppsvinget för hälsokost under 70-talet innebar även ett ökat intresse för Bircher-Benners kostrekommendationer. År 1980 utgav ICA-förlaget



*Bircher-Benners hälsoguide*, författad av Ruth Kunz-Bircher.<sup>75</sup> På baksidestexten omtalas Bircher-Benner som ”hälsokostens fader”.

Åren 1979 till 1982 utgavs på svenska av Hälsofrämjandets förlag Allt om Hälsa även en serie handböcker med Bircher-Benners recept och menyer, avsedda för personer med olika lidanden och besvär, författade av läkare och medarbetare på Bircher-Bennerkliniken.<sup>76</sup> Aly beskriver i förorden Bircher-Benner som en banbrytare på naturläkekonstens och hälso-livsfröningens område. Han förklarar vidare skillnaderna mellan den tyska, Bircher-Bennerinspirerade hälsokosttraditionen respektive den svenska hälsorörelsens, vars grunder angetts av Waerland. Bland skillnaderna anges att den svenska hälsorörelsen tar avstånd från användningen av t. ex. ägg, salt och olika kryddor. Eskil Svensson, redaktör för Hälsofrämjandets *Tidskrift för Hälsa*, anger även skillnader i själva syftet med kostomläggningen.<sup>77</sup> Medan han förordar en varaktig kostomläggning i sjukdomsförebyggande syfte, använder Bircher-Bennerkliniken läkare sin biologiska terapi som en medicin för akuta tillfällen. Han tillägger vidare att *Hälsas* strängare hållning, förutom den socker- och saltfrihet som Bircher-Bennerläkarna förordar, även innebär strikt fett- och proteinransonering, inga ägg, ingen fabriksmat, men rikligt med fiberrik mat, råkost och fullkorn.

Det har således funnits vissa uttalade skillnader mellan Bircher-Benners kostrekommendationer och den mer restriktiva svenska hälsokostlinjen. Det finns även andra exempel på skillnader i förhållningssätt mellan Waerlandtraditionen och Bircher-Benners behandlingsfilosofi. Där Waerland fokuserade på motionsbetonad friskvård och livsföringen samt förde fram ett programmatiskt och förenklat budskap, såg Aly ett mer nyanserat budskap hos Bircher-Benner, som var jungian och även intresserade sig för de psykologiska aspekterna.<sup>78</sup>

De svenska hälsohem som inrättades respektive levde kvar under efterkrigstiden har haft olika inriktningar. Vanliga gemensamma nämnare har ändå varit deras vegetariska kost, inte sällan ren vegankost, samt att de vanligen låtit patienterna fasta under en till ett par veckor. De har fokuserat på livsstilsförändring, men också erbjudit en rad alternativa behandlingsformer. År 1989 fanns i landet tolv hälsohem med medicinsk inriktning. Till de största hörde Tallmogården med 93 platser.<sup>79</sup> Idag har flera hälsohem ändrat inriktning; några har lagts ner och nya ”spa”-anläggningar – inte sällan med österländsk inspiration – har tillkommit. Den antroposofiska medicinen med Nordens enda antroposofiska sjukhus, Vidarkliniken utanför Järna, representerar ytterligare en gren av de tysk-schweiziska influenserna på levnadsreformens och den ”integrerade” medicinens område.<sup>80</sup>

## Bircher-Bennerreceptionen och hälsorörelsernas utveckling i Sverige

Det är inte lätt att ange entydiga riktningar för de korsvisa internationella influenserna på levnads- och näringsreformens område. I vissa fall kan hänvisningar till lärofäder vara sparsamma, då det finns ett egenvärde i att själv bli känd som upphovsman till en viss lära; i andra fall kan det kännas angeläget att distansera sig från framträdande talesmän för en viss inriktning för att i stället lyfta fram en annan tradition. Det är tydligt att de tysk-schweiziska, anglosaxiska och svenska metoderna för såväl fysikalisk terapi som näringsreform har befruktat varandra ömsesidigt. Olika reformrörelser, kurorter och hälsohem har hela tiden uppstått under nya former, utan att några tydliga brott i utvecklingen kan skönjas.

Bircher-Benner var känd redan under 1900-talets första hälft, med tonvikt på 30-talet, och omnämns återigen på 70-talet som en auktoritet på hälsokostens område. Hälsorörelserna och den samtida kontexten innehåller ingredienser som verkat såväl befrämjande som hindrande för en reception av Bircher-Benners kostrekommendationer bland läkare respektive lekmän. Dessa faktorer handlar inte bara om den medicinska vetenskapens och näringsfysiologins samtida ståndpunkter, utan även om religion, politik och andra sociokulturella faktorer.

Bland de faktorer som underlättat en positiv Bircher-Bennerreception kan nämnas de redan existerande brunns- och kurortstraditionerna, med sina fysikaliska och icke-medikamentella behandlingsformer.<sup>81</sup> Sådana fanns och finns i Sverige, men många reste även utomlands för att genomgå en kur. Brunnslivet i Sverige har, liksom i andra länder, till stor del baserats på de välbärgades betalningsförmåga. Lekmannatraditionerna, däremot, har legat närmare folket.

Det finns en stark frikyrklig tradition i landet, som byggt på lekmän både för förkunnelse och läkekonst, även om det givetvis även funnits frikyrkliga läkare. Personer med frikyrklig tillhörighet har särskilt engagerat sig i olika levnadsreformrörelser, som nykterhetsrörelsen och rörelser för naturläkekonst och homeopati.<sup>82</sup> Milda och icke-invasiva behandlingsmetoder har passerat den religiösa uppfattningen att kroppen är ett Guds tempel, att hålla rent och sunt. Frikyrkorna har också stridit för religionsfrihet som alternativ till tvångsanslutning till en statskyrka, på motsvarande sätt som förespråkarna för naturläkekonst har kämpat mot vad man ansett vara en bitvis repressiv statsmedicin, som t. ex. krävt obligatorisk smittkoppsvaccinering.

Tankar om levnadsreform, inklusive rekommendationer om vegetarisk kost och råkost, har generellt sett mött större gensvar bland lekmän än inom läkarkåren. Den svenska reformkoströrelsen har, i likhet med många andra reformrörelser, under större delen av 1900-talet främst torgförts av andra än läkare. Det har hela tiden funnits läkare som intresserat sig för naturläkekonst och reformkost, men de har varit få och vanligtvis margi-

naliserade av de medicinska auktoriteterna. Att Bircher-Benner själv var läkare har spelat mindre roll, eftersom de främsta förespråkarna av näringsreform och råkost i Sverige varit lekmän. Detta förhållande torde ha haft en negativ effekt för en Bircher-Bennerreception bland läkare i landet. Bircher-Benner var själv medveten om problemet, och angav sällan naturläkekonstkunniga lekmän som inspirationskällor för att försöka undvika oönskade kopplingar till en obehörig sektor.

Sverige har ur ett internationellt perspektiv fram till mitten av 1900-talet haft relativt få läkare per invånare. Läkarna har i stor utsträckning varit offentliganställda och tillika myndighetsutövare.<sup>83</sup> Sedan år 1915 har lekmanbehandling med få undantag varit tillåten enligt lag, vilket också medfört ett behov hos läkare att distansera sig från de läror som förfäktats av lekmän. En inte så liten del av befolkningen har – till läkares förtret – haft för vana att söka sig till obehöriga utövare av läkarkonsten.<sup>84</sup> Under efterkrigstiden har hälso- och sjukvården moderniserats snabbt, och är i Sverige till stor del knuten till sjukhus och andra institutioner. Antalet privatpraktiserande läkare som utövar även alternativa behandlingsformer är relativt litet. Läkarkåren har officiellt intagit en mycket skeptisk hållning till alternativa behandlingsformer, som betecknats som ”kvacksalveri”, lika med obehörig utövning av läkarkonsten.<sup>85</sup> Dessa förhållanden har i stället lämnat en marknad för företrädare för alternativ hälso- respektive sjukvård.

Saxon och Waerland var inte läkare utan författare och folkbildare, som förfäktade självreform som vägen till förändring. De hade båda varit sjukliga och botat sig själva genom omläggning av kosten. De talade således av egen erfarenhet, inte utifrån vetenskapliga förklaringsmodeller, och de vände sig direkt till folket. I det avseendet skilde de sig från läkaren Bircher-Benner, som behandlade sjuka och som i första hand sökte föra fram sina tankar inför kollegiala och vetenskapliga samman slutningar.

Läkare uttalade sin irritation över de ständiga uppmaningarna att pröva lekmanens idéer. ”Läkarnas syn på denna fråga är, att det principiellt tillkommer den som lanserar en idé att också prestera bevisen för dess riktighet. [...] Och skulle de troende godtaga den korrumpade och förstockade skolmedicinens domslut?”<sup>86</sup> Debatten polariserades. Råkost kunde diskuteras under rubriker som ”Biffen och bananen: Läkare mot råkostare”.<sup>87</sup>

Saxon och Waerland intog dessutom en kritisk inställning till aspekter av den vanliga medicinen. Tidskriften *Vegetarianen* fylldes år efter år med skräckskildringar av barn som blivit sjuka, vanställda eller avlidit till följd av den obligatoriska smittkoppsvaccinationen. *Såningsmannen* är den enda svenska tidning som blivit åtalad och dömd för att den agerat mot vaccinationen, vilket Saxon var mycket stolt över.<sup>88</sup> *Såningsmannen* stod för en folklig radikalism och respektlöshet mot etablissemangen i flera

avseenden. Begreppet ”Saxonkulturen” myntades av Hjalmar Branting i samband med riksdagsdebatter år 1915 om ett lagförslag gällande den obligatoriska smittkoppsvaccinationen. Denna kultur ansågs vara byggd på fördomar och okunskap, till skillnad från ”den art av sakkunskap, som framgår ytterst ur den opartiska vetenskapens laboratorium”. *Såningsmannen* sammanfattade själv vad den av etablissemangen avskydda ”Saxonkulturen” stod för: ”radikal demokrati, antimilitarism, nykterism, vegetarism, antinikotinism, djurskydd, naturläkekonst.”<sup>89</sup>

Waerland avvisade erbjudanden om att försvara sina teser inför ett medicinvetenskapligt auditorium, eftersom han i första hand ville vända sig till allmänheten. Att han på ett mycket tidigt stadium kom i konflikt med läkarkåren berodde emellertid inte enbart på det mycket förenklade och generella budskap som han förde fram.<sup>90</sup> Vissa ansåg att hans näringspropaganda måste bekämpas, eftersom föreställningen att kruskadieten skulle kunna bota och förhindra sjukdomar som kräfte var farlig.<sup>91</sup> Vidare beundrade Waerland vikingarnas livssyn och fick kritik för sitt hyllande av det germanska blodet och talet om A-människor. Även om han enligt sentida analyser inte var nazist, väckte en del av hans tankar vissa politiska associationer och anstöt redan på 30-talet.<sup>92</sup>

Den svenska läkarkåren har förhållit sig skeptisk till olika hälso- och reformkostläror från utlandet, även om de lanserats av läkare. De medicinska traditionerna i de tysktalande länderna – inklusive naturläkekonst, antroposofisk medicin och homeopati – betraktas än idag som mer esoteriska och mindre vetenskapliga än de svenska. Detta har till exempel angetts som förklaring till varför många tyska läkare utövar homeopati, vilket i Sverige anses strida mot alla krav på vetenskaplighet.<sup>93</sup>

En medvetenhet om de politiska komplikationerna förknippade med naturläkekonsten i 1930-talets Tyskland kan ha inverkat redan på den tidiga receptionen i Sverige. Nazistiska politiker och läkare sökte under 30-talet skapa vad som kallades Neue Deutsche Heilkunde, en biologisk helhetsmedicin, bestående av en förening mellan naturläkekonst, homeopati, skolmedicin och rasbiologi. Efter krigsutbrottet blev dessa strävanden mindre aktuella; nu behövdes i stället läkarnas stöd för att verkställa raspolitiken och understödja den tyska krigsapparaten. Dessförinnan välkomnades emellertid det nazistiska stödet till naturläkekonsten av en del representanter för dessa läror.<sup>94</sup> Bircher-Benner understödde inte den nazistiska politiken. Han erbjöds däremot under senare delen av 30-talet att efterträda Alfred Brauchle som ansvarig läkare på naturläkeanstalten i Dresden, som åtnjöt nazisternas stöd. Representanter för Birchersläkten och historiker tvistar ännu om skälet till att Bircher-Benner tackade nej till erbjudandet: av ålders- och hälsoskäl, eller för att hans villkor för att acceptera posten inte uppfylldes?<sup>95</sup>

Det har även rätt näringsfysiologiska meningsskiljaktigheter om råkostens företräden och önskade utbredning. Are Waerland förespråkade en

mer konsekvent användning av råkost än vad den vegetariska rörelsen, som inte hade något emot kokt föda, gjorde.<sup>96</sup> Till de läkare som ställde sig positiva till råkost i måttliga mängder hörde Hugo Toll, känd som en friskvårdens förespråkare, gärna med härdning som medel, även om han varnade för råkostläran som en ”troslära” i likhet med homeopati, Christian Science, kotknackning, ögon diagnos och absolut vegetarianism.<sup>97</sup> Andra läkare förhöll sig uttryckligen skeptiska till råkosten och rekommenderade i stället kött- och inälvsmat.<sup>98</sup>

Sverige hade också fram till efterkrigstiden problem med undernäring och dåliga hygieniska förhållanden bland delar av befolkningen, vilket målände beskrivits av Lubbe Nordström i ”Lort-Sverige”. Den näringsfysiologiska expertisen rekommenderade ökat intag av kraftig näring, som äggvita och fett, och var inte imponerad av kostrekommendationer framtagna för en övergödd överklass.<sup>99</sup> Under första världskriget hade visserligen vegetabiliska födoämnen ökat sin andel av totalkonsumtionen, inte minst av ekonomiska skäl. Men en bra bit in på 40-talet ansågs i allmänhet fortfarande kött vara Maten med stort M, fett och gott, medan alla grönsaker utom potatis betraktades som kaninfoder.<sup>100</sup> Så sent som på 70-talet kunde läkare uppröras över påståenden om att fysisk aktivitet och en fettreducerad kost kunde vara hälsosamma, och drog därvid paralleller mellan vad som kallades ”hurtbulleraseriet” och 30-talets nazistiska hälsopolitik.<sup>101</sup>

Under efterkrigstiden bidrog den i Sverige raskt moderniserade och i hög grad institutionsbundna sjukvården och den ”farmakologiska revolutionen” till att diet och fysikaliska behandlingsmetoder föll i glömska, om de inte medvetet slängdes i den omoderna förgångenhetens soptunna. Först sedan det i bredare samhällslager blivit uppenbart att skolmedicinen hade sina begränsningar, var marken beredd för nya överväganden på näringsreformens område.

Idag är tankarna om fördelar med mycket frukt, grönt och fysisk rörelse respektive om avigsidor med för mycket fett, salt, socker, rökning och alkohol betydligt mindre kontroversiella. En starkt bidragande orsak till att de hälsoregler som tidigt förfäktades av lekmän som Saxon och Waerland nu till stor del betraktas som allmängods, är vetenskapliga studier om kostens och motionens effekter på hälsan. Redan år 1976 konstaterade Aly att den ena tesen efter den andra som Waerland förfäktade, nu har bekräftats av en tidigare skeptisk läkarvetenskap.<sup>102</sup> Att Bircher-Benners idéer på sin tid inte accepterades av den konventionella näringsläran, hänförs till den dåtida bristen på sådana studier.<sup>103</sup>

### **Hälsokost över gränserna**

En del av de mycket varierade teorier och program för mat- och dryckesvanor som kommit och gått utanför den etablerade näringsfysiologins

normer har inte bara av belackare inom läkarkåren kallats för ”fanatiskt betonade sektrörelser”, ”kvacksalveri och vidskepelse”.<sup>104</sup> Stundtals har även historiker talat om kulter, ”fads” (vurmer, flugor) eller ”crazes” på dietikens område.<sup>105</sup> Beteckningar som ”utopister” har också förekommit i sammanhanget.<sup>106</sup> Säkerligen kan en del av de ”frilansande” kostprogrammen med generella anspråk väcka löje utifrån ens egen, avvikande syn på saken, men nämnda beteckningar tenderar att skymma företeelsernas innehåll.

De ”gamla” levnadsreformrörelserna, som hade sin mest aktiva period under 1800-talets senare och 1900-talets första decennier, betraktas gärna som omoderna, moderniseringskritiska föregångare både till en postmodern kritik av den moderna medicinen och till ett nutida uppsving för alternativ medicin i alla dess former. Kontinuiteten över tid i frågeställningar, förslag till problemlösning och organisationsbildning är dock slående. Det finns en röd tråd av kritik mot vissa av den naturvetenskapligt baserade medicinens aspekter – inte generellt alla – med avseende på såväl teoretisk bas som metoder för forskning och praktisk medicin. Dagens hälso(kost)rörelser och åtskilligt inom den alternativ- och komplementärmedicinska sektorn har sina ideologiska, personella och organisatoriska rötter i decennierna kring sekelskiftet 1900.

Bircher-Bennerreceptionen i Sverige visar hur människors strävanden efter hälsa inneburit ett överskridande av sociala, kulturella och nationella gränser, som sträckt sig över ett helt sekel. Den schweiziske läkarens kostprogram har vunnit anhängare inte bara bland ”röd-gröna” hälso-koströrelser med social reform på sina politiska agendor. Medlemmar ur samhällets övre skikt i Sverige har inte nöjt sig med den vård och behandling som den konventionella medicinen och svenska läkarkåren bistått med, och de har haft ekonomisk möjlighet att söka hjälp där de trott sig kunna få den. Den amerikanska hälsokoströrelsen under decennierna kring seklets mitt sägs ha tilltalat främst politiskt konservativa, som hävdade att hälsa är ett personligt ansvar och inte ett statligt ärende.<sup>107</sup> De politiska och ideologiska associationerna knutna till olika hälsoreformrörelser behöver studeras närmare. Ur ett nordiskt perspektiv har relativt många patienter från Sverige sökt sig till Bircher-Bennerkliniken för behandling. Förklaringar till detta kan sökas i kulturella traditioner och resvanor och i den svenska medicinens nära samre med den tyskspråkiga sfären före andra världskriget. Förhållandet väcker emellertid också frågor kring nationella särdrag i vad som kan anses vara en konventionell medicin och dess förhållningssätt gentemot naturläkekonst och hälso-kost.

Bircher-Benners kostrekommendationer åtnjuter idag en viss, namnlös legitimitet med vetenskapligt stöd på ett område där tidigare tradition, praktisk erfarenhet och karismatiska män spelade större roll. Få hävdar att det inte skulle vara nyttigt med mycket frukt och grönt, och råkost

serveras numera på de flesta lunchrestauranger. Människors matvanor befinner sig dock i praktiken i många fall långt från hälsoprofeternas råd. Dagens svenska folkhälsomyndigheter, som med statligt stöd försöker få människor att ändra livsstil för att undvika ”vällevnads”- och ”livsstils-sjukdomar” på grund av för mycket fett, salt och socker etcetera, talar frustrerat för döva öron. Nygamla ”vurmer” på dietikens område avlöser varandra i popularitet.

### Exkurs: Bircher-Müsli

”Müsli” är enligt Nationalencyklopedin lika med en ”blandning av gryn och flingor från olika sädeslag”, och det anges att det i många produkter dessutom ingår nötter och torkad frukt. Inget sägs om ordets ursprung, müsliins upphovsman eller originalrecept. I encyklopedin sägs också att kruska i våra dagar ”i stor utsträckning ersatts av andra fiberrika produkter av müsli typ”. I andra uppslagsverk anges att müsli är en hälsosammare variant av cornflakes.

Det förefaller således som om Maximilian Bircher-Benner, müsliins skapare, vunnit en viss seger både över kruskans apostel, Are Waerland, och John Harvey Kellogg, upphovsman till cornflakes. Åtminstone verkar det gälla den produkt som fortfarande bär namnet müsli, även om dagens påsar med färdigblandat torrfoder har föga likhet med originalreceptet. Bircher-Benner nämns dock inte vid namn någonstans i Nationalencyklopedin.

Varför blev det Bircher-Benner, och inte till exempel Kellogg – tidigt omnämnd av vegetarianerna – som i längden vann inflytande över de svenska hälsokostrelserna? De båda kostprofeterna hade olika förhållningssätt till födan.<sup>108</sup> Kellogg var en av grundarna till livsmedelsindustrin. Han var visserligen vegetarian, men ansåg att maten tjänade på att prepareras i förväg. De Kelloggprodukter som på den amerikanska marknaden snabbt blev en del av en tidsbesparande, exakt beräknad kosthållning, ett slags ”tayloriserad matsmältning”, har i Sverige förknippats med en mindre önskvärd amerikansk snabbmatkultur. Bircher-Benner kunde behandla sina klienter månad efter månad med sitt kostprogram baserat på okokta grönsaker. Kellogg varnade för osteriliserad råkost och föredrog ett betydligt raskare program med förkokt säd som grundläggande föda. Cornflakes – av brodern William Keith Kellogg sötade och marknadsförda som ett osvikligt medel för alla mödrar att göra de små barnen glada; mångåriga rättsliga processer bröderna emellan följde – jordnöts-smör och produkter som Koko (chokladersättning), Protos (vegetabiliskt ”kött”), Granola, Nuttolene och så vidare har Kellogg som upphovsman. Även om dagens marknad översvämmas av hel- och halvfabrikat av liknande typ, förhåller sig de mer renläriga hälsokostarna skeptiska till denna ”industrimat”. I stället är hyllorna i vanliga matbutiker fyllda av



cornflakesprodukter i olika tappning, liksom av påsar med knastertorr ”müsli”, som har föga gemensamt med Bircher-Benners originalrecept på sin äppelrätt.

”Müsli” har blivit ett begrepp som överförts även till andra områden än frukostflingornas, och står då för en blandning av smått och gott. Originalreceptet gäller emellertid en väl förberedd helhet. Att receptet gäller en enstaka portion och inte är avsett för en fyrapersoners standardfamilj, som i vanliga kokböcker, har sin förklaring i att den sjuke, som ska må särskilt gott av müsli, som Albert Wirz påpekar, är ensam.<sup>109</sup> Man tager: två små eller ett stort, väl avtorkat (giftfritt odlat) äpple; en matsked rivna hasselnötter, mandlar eller valnötter; en struken matsked havregryn, som tolv timmar i förväg blötlagts i tre matskedar vatten; citronsaft från en halv citron; en matsked sötad kondensmjölk – som i Sverige kan ersättas med grädde och eventuellt lite honung. Mjölk, alternativt grädde, och citronsaft blandas ner i havregrynen, sedan rivs hela äpplet – inklusive skal och kärnhus – och rörs direkt ner i smeten, helst utan att komma i kontakt med luften. Rätten serveras därefter omedelbart. De rivna nöterna tillsätts i samband med serveringen. Müsli ska ätas som frukost, kvällsmat eller förrätt, inte som efterrätt eller mellanmål. *Mahlzeit!*

### Summary

*Raw vegetarian food and life reform: Maximilian Bircher-Benner and the Swedish health foods movements. By Motzi Eklöf.* Movements for life reform, natural healing, and health foods have persisted in Sweden since the last decades of the 19th century. Stressing the importance of less alcohol and other drugs, a proper diet, and the use of natural healing methods, they have displayed conflicts concerning individual rights to decide in matters concerning one’s own body and health in relation to a conventional medicine and state demands. Swedish movements for natural healing and health foods have developed under influence from leading figures and movements in Sweden, Germany, Switzerland, North America, and England.

In 1900, the Swiss physician Maximilian Bircher-Benner (1867–1939) launched his theory of ”sunlight food”, meaning that uncooked vegetables and fruits were containing the most energy, whereas meat was radically less nourishing. His theories were contrary to contemporary medical and bourgeois culture considering meat as the optimum food, at least for real men. He became an outsider in medicine until the discovery of vitamins in the 1920s lent him some support. His clinic ”Lebendige Kraft” in Zürich received well-to-do clients from all over the world; these were treated with different physical methods, raw vegetarian food, and proper routines for day and night.

Stressing the importance of raw vegetarian food, Bircher-Benner influenced vegetarians and food reformers in Sweden during the 20th century.

In the 1930s, especially women with connections to the Swedish vegetarian association, founded in 1903, recommended his philosophy of food and natural healing. Menus copied from his books were used in health resorts, vegetarian pensions, and restaurants. But during the decades around World War II, Are Waerland dominated the Swedish health-food scene, demanding adherence to his very restrictive health food programme. The post-war health movements drew on both Waerland and Bircher-Benner in their food recommendations.

This article proposes factors facilitating or counteracting a broader acceptance of Bircher-Benner's ideas in Sweden. Health resorts and strong lay traditions in the health care field have maintained a tradition of non-invasive and non-pharmacological healing methods. A strained relationship between medical doctors and lay vegetarian spokesmen have made a more serious discussion of the topic difficult. Political associations tied to natural healing in Germany during the 1930s have affected the debate and have probably also restrained a broader acceptance of these ideas. Today, scientific studies have resulted in official nourishment recommendations similar to a previously launched "health food".

## Noter

1 Med tack till Ekhagastiftelsen, Harald och Louise Ekmans stiftelse, Sigtunastiftelsen samt Eberhard Wolff vid medicinhistoriska institutionen, universitetet i Zürich, för forskningsmöjligheter på området.

Artikeln är tillägnad Nils Östby (1932–2002), som levde såväl hälsorörelsernas som den statliga hälsoupplýsningens historia. En kortare variant av artikeln med titeln "Bircher-Benner och die schwedische Reformkostbewegung" skrevs till det internationella symposiet "Maximilian Bircher-Benner und seine Klinik im historischen Kontext: Wissenschaftliches Symposium zur 100-Jahr-Feier des ehemaligen Sanatoriums 'Lebendige Kraft' am Zürichberg", 6–7 mars 2004, arrangerad av den medicinhistoriska institutionen vid universitetet i Zürich. Artikeln kommer att publiceras i en antologi utgiven på det schweiziska förlaget Schwabes, troligen år 2006.

2 Se t. ex. baksidestexten till Ruth Kunz-Bircher, *Bircher-Benners hälsoguide* (Västerås, 1980) samt förord av Karl-Otto Aly till en serie handböcker med Bircher-Bennerrecept utgivna 1979–82 på Lidingö av Allt om Hälsa.

3 För översikter rörande traditioner och utveckling i Tyskland, se t. ex. Eva Barlösius,

*Naturgemässe Lebensführung: Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende* (Frankfurt, 1996); Martin Dinges, ed., *Medizinkritische Bewegungen im Deutschen Reich (ca. 1870–1933)* (Stuttgart, 1996); Robert Jütte, *Geschichte der Alternativen Medizin: Von der Volksmedizin zu den unkonventionellen Therapien von heute* (München, 1996); Diethart Kerbs & Jürgen Reulecke, eds, *Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880–1933* (Wuppertal, 1998); Wolfgang R. Krabbe, *Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform: Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode* (Göttingen, 1974). För den anglosaxiska utvecklingen, se t. ex. Robert D. Johnston, ed., *The politics of healing: Histories of alternative medicine in twentieth-century North America* (New York, 2004); Mike Saks, *Orthodox and alternative medicine: Politics, professionalization and health care* (London, 2003); James C. Wharton, *Nature cures: The history of alternative medicine in America* (Oxford, 2002).

4 Gustaf Myhrman, "Våra giftbrunnar", *Svenska Dagbladet* 28/11, 1944. Recension av Waerlands bok.

5 Mariama Kaba, "Les premières décennies du Sanatorium Bircher de Zurich vues sous l'angle des dossiers médicaux et lettres de patients". Presentation vid Bircher-Benner-symposiet i Zürich, mars 2004.

6 Antalen framgår av en genomgång av journalmaterialet vid Bircher-Bennerarkivet, härbärgerat av den medicinhistoriska institutionen vid universitetet i Zürich, genomförd i februari 2005. Antalet gäller personer bosatta i Sverige, varav några kan vara utländska medborgare; eventuella svenskar bosatta utomlands är inte funna.

7 En första presentation av journalmaterialet gjordes vid Historikermötet i Uppsala våren 2005 under rubriken "Patienter på kur i Schweiz: Ett patientmaterial från 1906–1939".

8 Ralph Bircher, *Leben und Lebenswerk Bircher-Benner: Bahnbrecher der Ernährungslehre und Heilkunde* (Zürich, 1959).

9 Ibidem, 61.

10 Åskädliggjort i klinikens Gästbok åren 1904–39, förvarad i Bircher-Bennerarkivet, medicinhistoriska institutionen, universitetet i Zürich.

11 Maximilian Bircher-Benner & Max Edwin Bircher, *Råkost och fruktdiet för friska och sjuka* (1924), sv. övers., 2. uppl. (Stockholm, 1931).

12 Elisabeth Meyer-Renschhausen & Albert Wirz, "Dietetics, health reform and social order: Vegetarianism as a moral physiology. The example of Maximilian Bircher-Benner (1867–1939)", *Medical History* 43 (1999), 323–41.

13 Bircher, *Leben*, 68 ff.

14 Ordinationerna framgår av Kaba och egen genomgång av journalmaterial 2005.

15 För de svenska kurtraditionerna, se Elisabeth Mansén, *Ett paradys på jorden: Om den svenska kurortskulturen 1680–1880* (Stockholm, 2001).

16 För den vegetariska föreningens första decennier och jordreformrörelsen, se Martin Stolare, *Kultur & Natur: Moderniseringskritiska rörelser i Sverige 1900–1920* (Göteborg, 2003), 92 ff. För en översikt, se även Bosse Sundin, "Universalsmörjelsen: Kvacksalveri, patentmedicin och drömmen om ett naturenligt levnadssätt i slutet av 1800-talet", *Lychnos* 1987. Utöver refererad sekundärlitteratur är källmaterialet för de svenska hälsokoströrelserna framför allt tidskriften *Vegetarianen* åren 1903–55, flygblad och annonser från

Kungliga Bibliotekets okatalogiserade samlingar under sökordet "Populistisk medicin" samt artiklar från svenska dagstidningar 1912–80 i Sigtunastiftelsens klipparkiv, utvalda med hjälp av sökorden "Johan Lindström Saxon", "Are Waerland", "Friskisport – dietfrågor", "Födan och hälsan" samt "Adventisterna".

17 För föreningens aktiviteter, se Ronny Ambjörnsson, "Elna Tenow: Vardagens visionär", i *Obemärkta: Det dagliga livets idéer* (Stockholm, 1995), eds Ronny Ambjörnsson & Sverker Sörlin; Karin Dirke, *De värnlösas vänner: Den svenska djurskydds-rörelsen 1875–1920* (Stockholm, 2000).

18 För smittkoppsvaccination i Sverige, se Peter Sköld, *The two faces of smallpox: A disease and its prevention in eighteenth- and nineteenth century Sweden* (Umeå, 1996).

19 Samuel Edquist, *Nyktra svenskar: Godtemplarrörelsen och den nationella identiteten 1879–1918* (Uppsala, 2000), 18 f.

20 Siffran 25 % nämns i Stolare, 101, som hänvisar till Barlösius, 99, 106. Siffran 30 % anges i Judith Baumgartner, "Vegetarismus", i Kerbs & Reulecke, 127–40, särskilt 135.

21 Stolare, 101.

22 Ibidem, 17.

23 Bosse Sundin, "Vägen till idealtillvaron: Saxon och vegetarianismen", i *I framtidens tjänst: Ur folkhemmets idéhistora* (Stockholm, 1986), 77–101.

24 Harald Ryberg & Gustaf Jonasson, *Saxon och andra berömda närkingar ur gälderstastenens namnlängd* (Örebro, 2001), 39 ff.

25 Griggs, "Saxonia: Säningsmannen från Närke", *Aftonbladet* 9/11, 1935.

26 Enligt *Säningsmannen* 30 (1920), refererad i Per Sundgren, "Säningsmannen: Ett folkligt alternativ till den goda smaken", *Arbetshistoria* 4 (2005).

27 Griggs.

28 "Vegetarianernas främsta vetenskapliga namn: Professor J. H. Kellogg", *Vegetarianen* 1 (1904).

29 För Holmgren, se Motzi Eklöf, *Läkarens ethos: Studier i den svenska läkarkårens identiteter, intressen och ideal 1890–1960* (Linköping, 2000).

30 Stolare står för de svenska uppgifterna som gäller året 1912 och 984 medlemmar. Se Stolare, 100 ff. Jütte nämner 10 % för Tysklands del. Se Jütte, 163. Siffran 11 % för perioden 1875–1905 anges av Krabbe. Se Krabbe, 141. En andel kvinnor om 25 %

anges av Stolare, som återoppar Barlösius, 99, 106. Den högsta siffran, 30 %, är hämtad från Judith Baumgartner, "Vegetarismus", i Kerbs & Reulecke, 127–40, särskilt 135.

31 "Energigivande näring: Referat av fröken Valborg Lundbergs föredrag i SVF:s Stockholmsavdelning", *Vegetarianen* 11 (1914), 4 f. Den skrift hon refererar torde vara Maximilian Bircher-Benners *Grundzüge der Ernährungstherapie auf Grund der Energetik* (1903).

32 Bircher-Benner & Bircher, *Råkost*. Boken översattes till tio språk utöver svenska, enligt Bircher, *Leben*, 155. För Natur och Kulturs båda grundare, se Stolare, främst 13 ff., 121–68.

33 Iwan Bolin, född 1886, kemist och folkbildare, författare till *Vår föda* (1934). Georg von Wendt (1876–1954), finländsk näringsfysiolog, författare till *Kost och kultur: En bok om föda, hälsa och motståndskraft*, 2. uppl. (Stockholm, 1936). von Wendts allmänna regel var "ju mera kött, desto mera grönsaker, frukter och skonsamt behandlade rotfrukter, ju mera bröd dess mera mjölk". Se Wendt, 120. Dagspressdiskussioner finns dokumenterade i Sigtunastiftelsens klipparkiv under rubriken "Födan och hälsan".

34 "Vegetariska matrecept: 'Hälsogröt'", *Vegetarianen* 2 (1931), 22 f.

35 Efter Saxons död 1935 tillträdde först Halfdan G. Liander och senare Carl Schelin posten som *Vegetarianens* redaktör. Schelin var även aktiv inom den homeopatiska rörelsen.

36 Ingeborg Kjellin, "En studieresa till sjukhus, där råkost och vegetabilisk kost utgöra de nästan allenahärskande terapimedlen", *Svenska läkartidningen* 33 (38) (1936), 1385 ff.

37 Eklöf, *Ethos*, 311 ff.

38 "En studieresa som gav goda resultat: D:r Ingeborg Kjellin redogör för sina rön å utländska vegetariska sjukhus", *Vegetarianen* 11–12 (1936), 139.

39 "Kurort med vegetarisk regim à la Bircher-Benner: Några ord om Tranåsbadens berömvärda initiativ", *Vegetarianen* 9 (1936), 111.

40 Se t. ex. annonser i *Vegetarianen* 1 (1937), 153, 162; Notis i *Vegetarianen* 2 (1943), 25.

41 "Tänkvärda ord och erfarenhetsrön av dr Bircher-Benner", *Vegetarianen* 11–12 (1936), 135 f.; "Bircher-Benner – en före-

gångsman", *Vegetarianen* 8 (1937), 235 f.

42 Maximilian Bircher-Benner, *Vad skola vi ge våra barn att äta?: En undersökning grundad på den nya näringsforskningens resultat* (1935), sv. övers. (Stockholm, 1937).

43 Elsa Regner Andersen, "Driv ej råkostätandet in absurdum!", *Vegetarianen* 3 (1931), 38.

44 Margot Ahlmann, "D:r Bircher-Benner på nära håll: Några personliga intryck av hans närksamhet", *Vegetarianen* 8 (1937), 239 f.

45 Detta framgår av patientjournalmaterialet.

46 S. Gunnar Edlund, "Are Waerland och hans bakgrund", *Personhistorisk tidskrift* 97 (2001), 143–59.

47 Rolf Ahlén, *Are Waerland: Vision och illusion* (Stockholm, 1988), 51 ff. Den engelska utgåvan trycktes i Finland. Boken utgavs på svenska först 1952 under namnet *I sjukdomarnas häxkittel*.

48 Ahlén, 58 ff. Efter ett år hade organisationen cirka 3 000 medlemmar, varav en femtedel kom från övriga Norden.

49 *Bircher-Benners näringslära sammanställd på grundval av natur- och läkarvetenskapliga erfarenheter* (1924), sv. övers. (Stockholm, 1940).

50 Ahlén, 81.

51 *Ibidem*, 82 f.

52 *Hälsohem: Rapport från en expertgrupp inom alternativmedicinkommittén*, SOU 1989:61, 71 f.

53 Enligt flygblad från Sandvikens Waerlandklubb 1951, KB:s okat-samlingar.

54 "Fra 20-årig svekling til 62-årig kampestein", *Tidens Tegn* 14/3, 1938.

55 *Hälsohem*, 71.

56 Ernst Killander, "Vegetarism contra waerlandism", *Stockholms-Tidningen* 21/8, 1948.

57 Se t. ex. *Vegetarianen* 5–6 (1937), 207; *Vegetarianen* 5–6 (1938), 58; Carl Schelin, "Puddingvegetarism", *Vegetarianen* 10 (1939); Carl Schelin, "Ett beklagligt återfall", *Vegetarianen* 11–12 (1947), 103 f.

58 Ernst Killander, "Liten intervju om 50 år med moroten", *Dagens Nyheter* 31/1, 1953. Ragnar Berg blev en än större portalfigur för de svenska vegetarianerna efter 1945, då han lämnat Dresden och flyttat hem till Sverige. I Norden var han emellertid inte erkänd som någon auktoritet på näringsfysiologins område utanför de vegetariska kret-

sarna. Se Carl Schelin, "En stor mans bortgång", *Vegetarianen* 6–7 (1956), 11.

59 Ralph Bircher, "Begegnungen im Norden: Schweden und Holland", *Der Wendepunkt* 11 (1948), 365 f.

60 Edlund.

61 Kjell E. Johansson & Harry Lindgren, *Friskisportens historia* (Stockholm, 1985), 64 ff.

62 Ingemar Lindén, *Biblicism Apokalyptik Utopi: Adventismens historiska utveckling i USA samt dess svenska utveckling till och med 1939* (Uppsala, 1971), 306.

63 Ibidem, 355 ff.

64 Ibid., 361 ff.

65 Ibid., 349.

66 Intervju med Aly 1/9, 2003.

67 *Hälsöhem*.

68 Motzi Eklöf & Anna Kullberg, *Komplementär medicin: Forskning, utveckling, utbildning. En rapport på uppdrag av Landsförbundet* (Linköping, 2004), 43 ff.

69 Richard Jobson, ed., *Are Waerland och hans verk – och vad hände sedan?: En minnesskrift med sikte även på nuet och framtiden* (Täby, 1976); *Hälsöhem*, 71 f.

70 Karl-Otto Aly, *Tallmogårdens väg till hälsa: Praktisk biologisk medicin* (Västerås, 1985), 7.

71 I Tyskland, däremot, hade begreppet "biologisk medicin" efter kriget blivit kraftigt politiskt kontaminerat och svårt att använda. Se Motzi Eklöf, "Holism, humanism och nyhippokratism: Svar på 'medicinens kris' i ett historiskt perspektiv", *Svensk medicinhistorisk tidskrift* (2000), 115–38.

72 Aly, *Tallmogården*, 17.

73 Intervju Aly.

74 Motzi Eklöf, "'ein staubiges Spinnennetz am frischen Baum der medizinischen Wissenschaft': Homöopathie in Schweden", *Medizin, Gesellschaft und Geschichte* 22 (2003), 201–31.

75 Kunz-Bircher. Boken har år 2003 talats in som hörbok.

76 Maximilian Bircher-Benner, *Smal och skön: Metoder för vitalbantning. Recept och menyer för bantare*, sv. övers. (Lidingö, 1979); Ralph Bircher, ed., *Friskare leder: Handbok för reumatiker och ledsjuka*, sv. övers. (Lidingö, 1979); Ralph Bircher, ed., *Friskare hud: Handbok för personer med hudsjukdomar och känslig hy*, sv. övers. (Lidingö, 1980); Ralph Bircher, ed., *Starkare hjärta: Handbok för hjärtsjuka*, sv. övers. (Lidingö, 1980);

Ralph Bircher, ed., *Huvudvärk och migrän: Handbok för bot utan smärtstillande medel*, sv. övers. (Lidingö, 1981); Ralph Bircher, ed., *Mage och tarm: Handbok för mag- och tarmsjuka*, sv. övers. (Lidingö, 1982).

77 Bircher, *Huvudvärk*, 8.

78 Intervju Aly.

79 Det fanns vidare 19 hälsöhem med huvudsaklig inriktning på hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande aktiviteter, fyra fastehem, åtta vegetariska gästhem, två landsförsäkrade hälsocentra och nio traditionella kurorter. Se *Hälsöhem*, 141–48.

80 Den antroposofiska medicinen utvecklades i Schweiz på 1920-talet av antroposofins grundare Rudolf Steiner (1861–1925) i samarbete med läkaren Ita Wegman (1876–1943). Den antroposofiska medicinen använder en rad olika medel och metoder, ofta i kombination: antroposofiska läkemedel, massage, fysikaliska behandlingar och uttryckande konstterapi, rörelse, musik och annat enligt individuellt utformade behandlingsplaner. Det mest kända antroposofiska läkemedlet torde vara mistelpreparatet Iscador, som används vid behandling av cancer. Enligt antroposofiska hälsoregler finns inget generellt påbud om strikt vegetarisk kost inom antroposofin, men grönsaker, frukt och säd etcetera bör vara odlade enligt "biodynamiska" principer. Med det menas odling utan konstgödning och bekämpningsmedel samt därutöver även enligt vissa specifikt antroposofiska principer. I likhet med den tidigare nämnda rörelsen mot obligatorisk vaccinering, verksam huvudsakligen under 1900-talets första hälft, är det idag främst de antroposofiska läkarna som av hälsoskäl föreslår försiktighet med vaccination av mycket små barn och individuell bedömning av vaccinationsbehovet, i motsats till statens alltmer omfattande generella vaccinationsprogram. Liksom kring sekelskiftet 1900 samverkar hundra år senare frågor rörande kost, naturläkekonst, vaccination och självbestämmande på hälsoområdet i förhållande till statliga och medicinska lösningar på generell folkhälsönivå.

81 Mansén.

82 Se t. ex. A. H. von Otterloo, "Die Bewegung für natürliche und gesunde Nahrung als 'Petite Religion'", *Österreichische Zeitschrift für Soziologie* 4 (1993), 41–52; Inga Sanner, *Att älska sin nästa såsom sig själv: Om moraliska utopier under 1800-talet* (Stockholm, 1995); Michael Stolberg, "Ho-

möopathie und Klerus: Zur Geschichte einer besonderen Beziehung”, *Medizin, Gesellschaft und Geschichte* 17 (1998), 131–48; Eklöf, ”Spinnennetz”.

83 Marie C. Nelson, ”En historia om vård förr”, i *Perspektiv på komplementär medicin: Medicinsk pluralism i mångvetenskaplig belysning*, ed. Motzi Eklöf (Lund, 2004), 35–47.

84 År 1942 uppgav 18 % av den svenska befolkningen att de hade erfarenhet av homeopat, naturläkare, kloka gubbar eller motsvarande; år 1989 hade siffran stigit till 22 % med erfarenhet av vad som nu kallades alternativ medicin. Enligt en undersökning från Stockholms län år 2000 hade 49 % av stockholmarna någon gång vänt sig till vad de skulle kalla en alternativ- eller komplementärmedicinsk behandlare. Se vidare Eklöf, *Perspektiv*.

85 Motzi Eklöf, ”Kvacksalveriet – hett debattämne under hela seklet”, *Läkartidningen* 101 (2004), 115 ff.

86 Myhrman.

87 Mr. Jones, ”Biffen och bananen: Läkare mot råkostare”, *Dagens Nyheter* 3/3, 1944.

88 ”J. L. Saxon död”, *St T D* 8/11, 1935.

89 Per Sundgren visar i sin artikel från 2005 hur Saxon med *Såningsmannen* anknöt till en folklig berättartradition och kultursyn som fanns inom de tre stora folkrörelserna: frikyrko-, nykterhets- och arbetarrörelsen. Det var en litterär tradition som existerade vid sidan av det etablerade kultursamhället och som spelade en viktig roll i dessa rörelser sociala och kulturella liv.

90 Intervju Aly.

91 Bertil Scherstén, ”Kruskaapostelns näringspropaganda: Vad medicinsk sakkunskap säger om solvikingen Waerlands teorier”, *Nya Dagligt Allehanda* 26/10, 1940.

92 Ahlzén, 103 f.

93 Bo Lennholm, ”Intrikat fråga i dagsdebatten: Hur kan homeopatika ge effekt i kliniska studier?”, *Läkartidningen* 94 (1997), 156 f.; Eklöf, ”Kvacksalveriet”.

94 Eklöf, ”Holism”.

95 Meningsskiljaktigheterna framkom vid det internationella symposiet om Bircher-Bennerkliniken i Zürich, 2004.

96 Killander, ”Vegetarism”.

97 Hugo Toll, ”Råkost”, *Upsala* 7/11, 1932; Hugo Toll, ”Levande föda: Konserverad föda är nödfallsmat”, *Nya Dagligt Allehanda* 17/9, 1935.

98 Några exempel från 1930-talet: Arnold Josefsson, ”Hälsa och sjukdom genom födan”, *Svenska Dagbladet* 7/10, 1933; Hilding Berglund, ”Råkost som botemedel”, *Dagens Nyheter* 8/10, 1933; Josua Tillgren, ”Schablonerna i dietfrågan jämkas numera”, *Dagens Nyheter* 9/10, 1933; ”Prof. S. Ingvar om dietfrågan: Felaktigt att kött skulle vara skadligt för människokroppen”, *Upsala* 31/7, 1936.

99 Sven Ingvar, ”Ät inälvor, lever och njure! Håll bristsjukdomarna på avstånd. Vegetarismens fiende no 1 om sina ’irrläror’”, *Svenska Dagbladet* 1/10, 1937.

100 För svenskarnas matvanor och kostrekommendationer, se Yvonne Hirdman, *Magfrågan: Mat som mål och medel, Stockholm 1870–1920* (Stockholm, 1983), 139.

101 Åke Nordén, ”Professor rasar mot hurtbulleraseriet: Friskvårdspropagandan av nazimodell”, *Aftonbladet* 11/2, 1977.

102 Karl-Otto Aly, ”Häller Are Waerlands idéer inför en kritisk granskning år 1976?”, i Jobson, 69 ff.

103 Henning Karström, ”Råkosten i Waerlands hälsoprogram”, i Jobson, 79 ff.

104 Se t. ex. Scherstén.

105 Se t. ex. Margaret L. Barnett, ”’Every man his own physician’: Dietetic fads, 1890–1914”, i *The science and culture of nutrition, 1840–1940*, eds Harmke Kamminga & Andrew Cunningham (Amsterdam, 1995), 155–78.

106 För utopier på hälsans område, se Karin Johannisson, ”Bot för en nervtrött generation: Ett läkemedel i idéhistorisk belysning”, i *Vetenskap och läkemedel: Ett historiskt perspektiv*, ed. Tore Frängsmyr (Uppsala, 1987), 74–112; Sanner.

107 Michael Ackerman, ”Science and the shadow of ideology in the American health food movement, 1930s–1960s”, i Johnston, 55–67.

108 Albert Wirz, *Die Moral auf dem Teller: Dargestellt an Leben und Werk von Max Bircher-Benner und John Harvey Kellogg, zwei Pionieren der modernen Ernährung in der Tradition der moralischen Physiologie; mit Hinweisen auf die Grammatik des Essens und die Bedeutung von Bircher mues und Cornflakes, Aufstieg und Fall des patriarchalen Fleischhüngers und die Verführung der Pflanzenkost* (Zürich, 1993), särskilt 177 ff.

109 Ibidem, 73.