

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 19 (1964)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Neue Wege zur Gesundheit durch das Strath-Verfahren  
**Autor:** F.P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890326>

### **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:** 28.01.2026

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

# Neue Wege zur Gesundheit durch das *Strath-Verfahren*

Es ist uns allen doch vielleicht mehr oder weniger bewußt, daß die Gesundheit und die Existenz des Menschen heute in einem größeren Ausmaß bedroht sind. Die Gefahren sind vielfältig; um nur einige zu nennen: Verschlechterung der Luft, unreines und teilweise auch fluoridiertes Wasser, gehetzte und unnatürliche Lebensweise, Nahrung, die mit Insektiziden behandelt wurde und somit nicht mehr vollwertig ist, Raffination der Nahrung und Versetzung mit chemischen Konservierungsmitteln, synthetischen «Verbesserungsstoffen», erhöhte Radioaktivität der Luft, Arzneimittelmisbrauch und vieles mehr.

Einige Jahrhunderte zurück noch traten bei uns Seuchen wie die Pest auf und brachten den Tod oft von bis zu 9 Prozent der Bevölkerung von Dörfern und Städten. Wer überlebte? Jene Menschen, die die *beste Widerstandskraft besaßen*. Es sind dies unsere Ahnen. Sie starben nicht, trotz der Gefahr der Ansteckung. Diese Erkenntnis müssen wir nun in die Gegenwart und die Zukunft übertragen. Das gleiche gilt nämlich heute ebenso. Jene Menschen, die die beste Widerstandskraft besitzen, werden den verschiedenen genannten Bedrohungen viel besser widerstehen können als jene, die sich um Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit überhaupt nicht kümmern.

Wenn wir uns ernsthaft mit diesen Problemen befassen, dürfen wir die Augen nicht schließen, sondern müssen uns mit allen zur Verfügung stehenden Kräften in positivem Sinn für die Volksgesundheit einsetzen.

Eine Antwort zu all diesen Problemen gibt das *Strath-Verfahren*. Warum?

Die Erhaltung der vollen Gesundheit oder der natürlichen Widerstandskräfte des Körpers ist auf die Dauer nur mit lebenden und nicht mit toten Substanzen (Rusch) möglich. Die Gesundheit hängt somit u. a. eng mit der Art der Ernährung zusammen. Einer der ersten großen Forscher auf diesem Gebiete war der weitblickende Arzt und Forscher Dr. Bircher-Benner, dem wir alle viel zu verdanken haben. Er belegte, daß eine «rohe» Nahrung weit energiereicher ist als gekochte Kost

und jene unsern Zellen somit auch mehr lebensspendende Energien zuführt.

Prof. Dr. F. Eichholtz, Pharmakolog. Institut der Universität Heidelberg, gab zu dieser Erkenntnis weitere wertvolle Hinweise:

«Die Beziehung zwischen Ernährung und Gewebestruktur; denn das, was wir essen, soll sich doch in uns selber verwandeln, sind begreiflich gemacht worden durch die Arbeiten des genialen Biochemikers Schönheimer. Dieser enthüllte nach der Darstellung von Stanton Hicks etwas völlig Unerwartetes im Hinblick auf das Gleichgewicht zwischen Mensch und Umwelt. Bis dahin hatte man angenommen, daß wenn die lebende Maschine unseres Körpers einmal aufgebaut ist, sie unbegrenzt weiterläuft, bis ihr infolge der natürlichen Abnützung oder durch Krankheiten ein Ende gesetzt wird. Dieses nahm man besonders auch vom Zahn an; viele stellen sich noch heute vor, daß der Zahn etwas ähnliches ist wie ein Granatsplitter, der in den Körper einheilt und einfach liegen bleibt. In Wirklichkeit ist die Situation ganz anders: unaufhörlich strömen nämlich lebensnotwendige Stoffe aus der Nahrung in die Strukturen dieses Körpers hinein, auch in die Zähne und strömen wieder ab. Man spricht davon, daß diese Strukturen ein dynamisches Gleichgewicht darstellen. Phosphat z. B. im besten Zahngewebe wird nach radioaktiven Messungen von Schönheimer in wenigen Wochen völlig durch neues mit der Nahrung aufgenommenes Phosphat ersetzt. Das heute in unserem Blut befindliche Eiweiß wird gar innerhalb von 10 Tagen zur Hälfte von Eiweiß verdrängt, welches aus der Nahrung neu aufgebaut werden muß. Spätestens nach Ablauf einiger Monate sind fast alle gegenwärtigen Bestandteile unseres Körpers gegen neue ausgetauscht. Das Besondere besteht darin, daß die Gewebsstrukturen bei diesem ununterbrochenen Austausch aller Baustoffe selber nicht notwendigerweise verändert werden, sogar mit vielen Fehlern und Mängeln struktureller Art erhalten bleiben. Ein äußeres Ungleichgewicht aber im Zuströmen oder Abströmen der Baustoffe muß durch kumulative Wirkung zu einer gefährlichen Bedrohung dieser Strukturen führen.»

Diese Hinweise sind deshalb wichtig, weil die Produkte des Strath-Verfahrens als eine konzentrierte und natürliche Ergänzungsnahrung angesehen werden können.

Was ist nun eigentlich die *Besonderheit der Strath-Präparate*?

Sie basieren auf dem *nach biologischen Grundsätzen entwickelten Strath-Verfahren*. Demnach werden Mikroorganismen von der Art der wilden Hefe nach einem Spezialverfahren gezüchtet.

Die Hefe ist ein Naturerzeugnis. Sie ist aus dem menschlichen Leben nicht wegzudenken. Brot wird mit Hefe gebacken, Wein wird mit Hefe vergoren etc. Hefe besteht aus einzelligen pflanzlichen Mikroorganismen, die zur Gruppe der sog. Sproßpilze gehören. Im Strath-Verfahren wird die wilde Hefe (*Torula utilis*) verwendet. Die Zelle ist von ovaler Form und weist eine Größe von rund 1/100 mm auf.

Die Zelle hat Merkmale pflanzlicher und tierischer Funktionen. Sie steht somit zwischen Pflanze und Tier. Sie ernährt sich, wächst, vermehrt sich durch Teilung, sie *lebt*.

Im Zellinhalt (Protoplasma, Zellkern) sind *alle* Stoffe enthalten, die zur Abwicklung der Lebensfunktionen und der Fortpflanzung benötigt werden. Würde nämlich ein einziger Stoff fehlen, könnte sich die Zelle nicht mehr vermehren, d. h. sie müßte mit der Zeit degenerieren. Viele Stoffe sind in der lebenden Zelle enthalten, die heute noch gar nicht alle erforscht sind.

Auf einige Wirkstoff-Gruppen, die in der Zelle enthalten sind, soll kurz eingegangen werden. (Literatur-Nachweis: «Die ernährungs-physiologische Bedeutung der Hefe», von PD Dr. J. C. Somogyi, Zeitschrift für Vitaminforschung 4/44; «Die Hefen in der Wissenschaft», Verlag Hans Carl Nürnberg, 1960, «Die Bierhefe und ihre Verwertung», Vogel, Wepf & Co., Basel, 1949, «The Chemistry and Biology of Yeasts», Cook, Academic Press Inc. New York, 1958).

1. *Die Mineralstoffe und Spurenelemente*. Leben ohne Mineralstoffe ist nicht möglich. Sie sind ebenso wichtig wie Vitamine, wenn auch letztere heute in der wissenschaftlichen Forschung einen Vorrang einnehmen. Der Anteil an der Trockensubstanz ist sehr hoch, nämlich 8 Prozent. U. a. sind festgestellt worden: Phosphorsäure, Kupfer, Mangan usw. Entscheidend ist nun, daß alle diese Stoffe in einer ganz bestimmten Menge und Verbundenheit zueinander vorhanden sein müssen, um den Lebensablauf zu ermöglichen. Kein einziger darf fehlen. Ein nach

menschlichem Ermessen zusammengesetztes Mineralstoff-Gemisch kann dasjenige, das einem Naturgesetz entsprechend entstanden ist, nie ersetzen. (Hiezu auch Kollath: Die Ordnung unserer Nahrung, Hippokrates-Verlag, Stuttgart, 1955).

2. *Eiweiß*. Die Eiweiß-Stoffe der Zelle sind die Träger der Lebensfunktion. Ueber die Hälfte der Trockensubstanz besteht aus einem erstaunlich vollwertigen Eiweiß, das wiederum in seiner Wertigkeit zwischen Pflanze und Tier liegt. 17 verschiedene Aminosäuren, lebensnotwendige Eiweiß-Baustoffe, sind bisher gefunden worden. Allein schon des hohen Gehaltes an Lysin wegen wird die Hefe als ernährungsphysiologisch wertvoll beurteilt. Die Konzentration des Eiweißes in der Hefe erreicht einen sehr hohen Grad, so daß die Hefe kaum von einem andern Nahrungsmittel aus dem Pflanzenbereich darin übertroffen wird.

Was für die naturgemäße Zusammensetzung der Mineralstoffe richtig ist, gilt auch für die Eiweißstoffe.

3. *Fette*. Fette sind mit einem Anteil von 2—5 Prozent vorhanden, wovon das wichtige Lecithin einen großen Anteil ausmacht, das für die Permeabilität, d. h. Flexibilität der Zelle mitverantwortlich ist.

4. *Kohlehydrate*. Der Anteil kann zwischen 15—70 Prozent betragen.

5. *Enzyme und Fermente*. Ohne Fermente — kein Leben! Diese Feststellung geht wie ein roter Faden durch die Berichte unzähliger Wissenschaftler, die sich mit der Erforschung des Lebens befassen.

Fermente sind kleinste Stoffe, sog. Katalisatoren, durch deren Anwesenheit allein alle Lebensaufbau- und Abbauvorgänge ermöglicht werden, ohne selbst daran teilzunehmen. Die kleinste Zelle enthält über 10 000 einzelner Enzyme. Es gibt ungefähr 10 000 verschiedene Fermentarten, wovon 650 die Lebensvorgänge im Körper steuern. Diese Stoffe können pro Minute 1000—10 000 Reaktionen vollbringen (Prof. Aebi, Bern). Sie sind ebenso wichtig wie Vitamine und Hormone.

Folgende wichtige Punkte müssen wir uns merken:

a) Fermente sind verantwortlich für die Verdauung der Nahrung. Bereits beim Kauen beginnen die fermentativen Vorgänge. Die natürliche Nahrung besitzt alle die zur Verdauung



nötigen Eigenfermente. Viele Fermente kommen überhaupt nur in den rohen, natürlich belassenen Nahrungsmitteln vor. Die gesamte Nahrung wäre völlig unverdaulich, wenn sie nicht vorher von Enzymen bearbeitet worden wäre.

b) *Fermente sind hitze-empfindlich.* Bereits bei 45 Grad Celsius werden die ersten dieser wichtigen Stoffe zerstört (Zymase). Dies geschieht jedoch nicht nur durch Erhitzung und Kochen, sondern auch durch Beifügung anderer Stoffe wie Fluor, Insektizide, Hormone, Antibiotika, Konservierungsstoffe (Benzeosäure, radioaktive Strahlen etc.)

Nachdem jeder Lebensvorgang an die Anwesenheit der Enzyme gebunden ist, kann man sich gut vorstellen, wie leicht bei der heutigen Lebensweise Krankheiten durch die vorgängige Vernichtung von Enzymen ausgelöst werden.

c) *Jedes Enzym hat bei der Steuerung der Stoffwechselvorgänge (Verdauung, Entgiftung, Umwandlung) immer nur eine einzige, beschränkte Aufgabe.* Wenn diese Aufgabe erfüllt ist, wird das Ferment wieder zerstört. Deshalb muß der Organismus täglich mit Nachschub an frischen Enzymen versorgt werden.

Es kann angenommen werden, daß so ziemlich alle bekannten Enzyme in der Hefezelle vorkommen (Vogel). Der größte Teil des Hefe-Eiweißes besteht aus Enzymen. Diese können einzig und allein von der lebenden Zelle aufgebaut werden (Aebi).

Die Präparate der Strath-Therapie werden während ihres Herstellungs-Vorganges bewußt nicht über 30 Grad Celsius erwärmt, um jede Zerstörung der wertvollen arteigenen Fermente zu vermeiden. Chemische Konservierungsstoffe werden *keine* beigelegt. Die Präparate wurden vom Institut für Gärungs-gewebe, Berlin, auf den Gehalt an verschiedenen Fermentgruppen und deren Gärkraft, Triebkraft und Haltbarkeit untersucht. Der detaillierte Prüf-Bericht schließt wie folgt:

« . . . zeigen die positiv verlaufenen Encym-Versuche, daß die Herstellung des Präparates unter sehr schonenden Bedingungen erfolgt sein muß, wodurch damit zu rechnen ist, daß empfindliche Wirkstoffe weitestgehend erhalten geblieben sind. Die Resultate der Encym-Teste können somit unbedingt als Stütze für die biologische Hochwertigkeit des Präparates angesehen werden.»

6. *Vitamine*. Diese bilden den wichtigsten Bestandteil der Hefe. Es sind dies Stoffe, die in der Natur in unendlich kleinen, sog. homöopathischen Mengen vorkommen, z. B. B1 in der Haselnuß mit 0,004 Promille oder in der Hefe mit 0,02 Promille. Durch das Fehlen eines einzelnen Wirkstoffes wird auch die Wirkung der andern restlichen Wirkstoffe beeinflußt. Erst durch das Zusammenspiel aller Wirkstoffe wird das Gleichgewicht der katalisierenden Kräfte erreicht, die in ihrer Gesamtheit das Leben ausmachen (Vogel).

Die Natur standardisiert die Wirkstoffgehalte nicht. Die deutsche Bundesanstalt für Qualitätsforschung pflanzlicher Erzeugnisse stellte in ihrem Tätigkeitsbericht 1959/60 fest, daß bei Spinat Schwankungen des Vitamin-C-Gehaltes zwischen 2, 4 und 157 mg/100 g und des Carotins (Vitamin A) zwischen 0,7 und 6,3 mg/100 g festgestellt wurden. — Eine Ueberdosierung an Vitaminen, die sich in lebendiger Nahrung befinden, kann nicht stattfinden, da mit der Nahrung gleichzeitig viele Begleitstoffe mitverzehrt werden müssen.

In der lebenden Hefezelle ist somit eine ungeheure Vielfalt an lebenswichtigen Stoffen in einer lebenden, vegetabilen Form vorhanden, die sich auf den gesamten menschlichen Organismus positiv auswirken.

Interessant ist, wie Prof. Kollath (die Ordnung unserer Nahrung) die Hefe beurteilt: «Als neuartig für die menschliche Ernährung treten die Reinkulturen von Hefen auf den Plan, mit denen Aussichten eröffnet sind, die für die Zukunft nicht abzu- sehen sind.»

In der neuen deutschen Verordnung über diätetische Lebensmittel vom 20. 6. 63 heißt es in § 14:

«... daß Lebensmittel, die für Säuglinge und Kleinkinder bestimmt sind, gewerbsmäßig nur dann in Verkehr gebracht werden dürfen, wenn keine Rückstände an Pflanzenschutz-, Schädlingsbekämpfungs- oder Vorratsschutzmitteln enthalten sind.»

Wir finden diese Vorschrift tiefgreifend. Es freut uns, sagen zu können, daß die Strath-Präparate diesen Richtlinien entsprechen. Wir können uns gut vorstellen, daß eine ähnliche Maßnahme früher oder später auch in der Schweiz ergriffen wird, nachdem bekannt ist, welch zahlreiche Schäden solche Giftstoffe in kleinsten Mengen verursachen können.

Wir verweisen in dieser Beziehung auf das ausgezeichnete Buch von Rachel Carson «Stummer Frühling», welches in den USA Furore machte und auf Grund dessen Präsident Kennedy eine Kommission einsetzte, die abzuklären hatte, ob die Schäden, die mit der Verwendung von Schädlingsbekämpfungsmitteln verursacht werden, wirklich so groß seien. Der Bericht dieser Kommission vom 14. 5. 63 bestätigte diese Schäden voll und ganz.

Zahlreiche Versuche mit Strath-Hefe bei Ratten hat in den letzten Jahren Prof. H. Spörri, Veterinär-physiologisches Institut der Universität Zürich, durchgeführt. Verschiedene Resultate zeigten u. a. ein besseres Wachstum, einen besseren gesundheitlichen Zustand gegenüber den Kontrolltieren, die absolute *Verträglichkeit* während des ganzen Rattenlebens sowie die Feststellung, die im Hinblick auf die Hungergebiete, die unterernährten Kinder wichtig ist, daß die Strath-Tiere  $\frac{1}{3}$  weniger Nahrung und 50 Prozent weniger Wasser konsumierten bei ähnlicher Gewichtsentwicklung wie die Kontrolltiere. Dieses Zwischenresultat scheint uns von Bedeutung. Die Versuche werden weitergeführt.

Die Strath-Präparate fördern die Tätigkeit der Verdauungsorgane und begünstigen die Funktion des Nervensystems, — bekämpfen Appetitlosigkeit und Ermüdungserscheinungen geistiger und körperlicher Art.

Dank dem entschlackenden und blutreinigenden Effekt fühlt sich der Organismus nach einer Kur frischer und leistungsfähiger,

— unterstützen die natürliche Widerstandsfähigkeit des Körpers und fördern die Rekonvaleszenz,

— verhelfen Jugendlichen und Erwachsenen zu vermehrtem Wohlbefinden, neuer Spannkraft und Leistungsfähigkeit, zudem wird die Resistenz des Organismus gegenüber Infektionskrankheiten gesteigert.

Wir kommen zum Schluß und möchten auf eine außerordentlich wichtige Feststellung hinweisen, die Dr. Strathmeyer seit vielen Jahren im Zusammenhang mit seinen Präparaten gemacht hat. Wenn in jeder Flasche die gleich wirksam konzentrierte Strath-Hefe enthalten ist, dann müßte sich die Stärkung mit derselben auf jeden Organismus, auf jeden Menschen, gleich auswirken. Dies ist nun nicht der Fall. Der Mensch ist nicht nur



Körper, er ist auch Seele und Geist. *Zwischen der Krankheit und der geistigen Einstellung sowie dem Charakter besteht ein enger Zusammenhang.* Bekannt und zutreffend sind im Volksmund z. B. die Ausdrücke: «Er ärgert sich krank», «vor Neid läuft ihm die Galle über» etc. Wenn sich ein Mensch nicht von Angst, Sorgen, Geiz, Eifersucht, Haß usw. befreit, wird er nicht aus den mit diesen Geisteshaltungen verbundenen Krankheiten herauskommen. Da helfen auch nicht die Strath-Präparate. Unser Ziel muß deshalb auch sein, unsern Mitmenschen aus einem negativen Denken zu einer positiven Lebenshaltung zu verhelfen und sie auf den rechten Weg hinzuweisen. F. P.

## **Heilpflanzen im Strath-Verfahren**

Im Strath-Verfahren spielen die verschiedenen ausgewählten *Heilpflanzen*, die in die Nährlösung der Strath-Hefe gegeben werden, eine wichtige Rolle.

Zu wenig sind wir uns bewußt, daß pflanzliches Leben, ja Leben überhaupt, ohne Sonne nicht möglich ist. Menschliches Leben ist wiederum ohne Pflanzenwelt nicht möglich. Unser Körper baut sich auf aus pflanzlichen Stoffen, sei es direkt oder über den tierischen Organismus.

Wiederum ist die Pflanze allein in der Lage, Sonnenenergie in die verschiedensten chemischen Energien (die dem Menschen durch die Nahrung zugeführt werden) umzuwandeln. Dr. Bircher-Benner hat sich schon vor 30 Jahren eingehend mit diesem Problem befaßt. Es entsteht durch die sog. Photosynthese über das lebenswichtige Blattgrün (Chlorophyll), das funktionsmäßig dem roten Blutfarbstoff des Menschen verwandt ist, und mit Hilfe der Sonnenenergie, Stärke und Zucker.

Von den auf der Erde festgestellten 400 000 verschiedenen Pflanzenarten sind deren ungefähr 10 000 als Heilpflanzen bezeichnet worden. Es ist nun aber nicht leicht, Nahrungspflanzen und Heilpflanzen voneinander zu unterscheiden; denn auch eine normale Rohkost kann eine Heilkost sein.

*Die Sonderheit des Strath-Verfahrens.* Es gibt ungefähr 400 Hefearten. Von diesen hat Dr. Strathmeyer eine wilde Art ausgewählt, die mit einer besonders ausgewählten Nahrung er-