

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

**Herausgeber:** Bioforum Schweiz

**Band:** 25 (1970)

**Heft:** 2

**Artikel:** Ein Erbe, das verpflichtet

**Autor:** Müller-Tanner, V.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-889974>

### 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>**

# **Ein Erbe, das verpflichtet**

Unsere liebe Frau Dr. Müller weilt nicht mehr unter uns. Doch sie hat uns ein großes Erbe hinterlassen, für das sie ihr ganzes Leben geopfert hat: Der biologische Gartenbau und die neuzeitliche Ernährung. In ungezählten Stunden hat sie unermüdlich die Werke bedeutender Forscher studiert und zusammen mit ihrem eigenen Wissen und den eigenen Erfahrungen sind so die beiden Schriften\* entstanden und hat sie auch in all den lehrreichen Stunden auf dem Möschberg uns allen ihr Wissen übermittelt. Dieses Erbe verpflichtet uns — und es ist fürwahr eine schöne Verpflichtung, denn wir tun es ja für uns und unsere Nachkommen — das Gelernte ohne Kompromiß täglich anzuwenden und es auch den Kindern zu erklären, damit sie es später auch weitergeben können.

Ständig steigt die Zahl der Erkrankungen an Krebs, Herz, Rheuma, Zahnkaries usw. Parallel dazu steigt aber auch der Verbrauch von Zucker, Fleisch, Weißmehl, Genussmittel und chemischen Zusätzen zu den Nahrungsmitteln.

Auch in der Bauernfamilie isst man heute feiner und üppiger. Es gehört zum guten Ton, die feinen Sachen zu bevorzugen. *Respektieren wir doch die Einfachheit, die Natürlichkeit und die Vollkommenheit der Nahrung.*

Ich konnte beobachten, daß manche noch viel eher auf dem Feld und im Garten auf die gesunde Anbauweise umstellen, wenn es dann aber ums Essen geht, um die guten alten Gewohnheiten, dann hapert's. Ich denke hier an den Verzicht auf Kaffee, Schwarztee, Zucker, Schokolade, Weißmehlprodukte, an die Fleischsuppe usw.

Aber wir wollen doch eine stabilere Erbmasse weitergeben und keine schwächere. Die Natur ist nämlich großartig. Sie regeneriert sich schnell bei einer richtigen Ernährung. Nur Rohkost aus Blättern, Knollen, Früchten und Nüssen vermag ohne Medikamente die Körperkraft wieder herzustellen, die vorher durch Fehlernährung geschwächt wurde. Das haben wir selber erfahren, als mein Mann Gallensteine und Magengeschwüre hatte. Durch die Umstellung auf Möschbergkost kam alles zum Vorschein und wurde anfänglich nur noch schlimmer; nachher

aber besserte sich der Zustand zusehends, und alles heilte ohne Medikamente und ohne Operation. Auch bei unserem Buben, der, seit er drei Monate alt war, an Ekzem litt, half nur diese Ernährung mit sehr viel Rohkost und natürlich nur aus biologischen Produkten. Es dauerte ca. drei Jahre bis es richtig verschwunden war, aber die Geduld hat sich gelohnt. Hätte ich chemische Medikamente verwendet, wäre das Ekzem sicher schnell vertrieben worden, dafür würde er jetzt vielleicht an Asthma leiden, denn er hatte auch Anzeichen dafür.

Ich könnte noch manchen Vorteil von der Möschbergkost aufzählen: Keine Darmträgheit, keine schlecht heilenden Wunden, keine großen Zahnnarztrechnungen ein Mindestmaß an Arztrechnungen, von der Grippe verschont — kurz — es ist einem einfach wohl.

Darum wollen wir doch schon heute und auch ganz besonders bei den Kindern beginnen. Die unsrigen kennen den Zucker kaum; ich gab ihnen davon weder im Tee, noch im Schoppen, Breili oder Müesli. Zucker ist nur Gewohnheitssache. Und das Resultat — der Zahndurchbruch erfolgte ohne Komplikationen und die Zähne sind gesund auch ohne Fluor.

Mit ca. sechs Wochen bekamen sie vor jeder Mahlzeit etwas Rohes in Form von Säften und geriebenen Äpfeln. Später mischte ich unter das gekochte Gemüse immer noch rohes; daher brauchen sie auch keine synthetischen Vitamine. Heute ist es den beiden so richtig im Blut immer zuerst viel Rohkost, dann das Gekochte, so daß ich ihnen richtig zusprechen muß einmal auswärts doch nur für einmal mit etwas Gekochtem zu beginnen.

Die Kinderkrankheiten gehen so ohne Komplikationen vorbei. Gegenwärtig wird soviel geschrieben von den Haltungsschäden Jugendlicher. Man führt Haltungsturnen ein, aber selten jemand wagt der Sache auf den Grund zu gehen und die Ursache dieser Schäden zu ergründen. Das würde nämlich beweisen, daß nur die Fehlernährung daran schuld ist, und daß es nur einen Weg gibt zur Beserung, nämlich: Die Nahrung umstellen — Vollwertkost.

Vielfach höre ich zwar, daß für viele Frauen die Zeit einfach zu knapp sei, um jeden Tag verschiedene Salate auf den Tisch zu bringen. Dazu möchte ich sagen: Ueberlegen wir doch ein-

mal, für wieviel unnützere Dinge wir die Zeit verschwenden. Teilen wir den Tagesablauf noch besser ein. Es wird sich ganz bestimmt lohnen, jeden Tag eine Rohkostplatte zu servieren. Denken wir daran, daß wir dafür selten mehr beim Arzt oder Zahnarzt im überfüllten Wartezimmer unsere Zeit und unser Geld vergeuden müssen. Darum wollen wir mit nur einem Stück jenes eisernen Willens, den wir bei Frau Dr. Müller erlebten, daran gehen unseren Speisezettel so zu gestalten, wie ihn Frau Dr. Müller im Büchlein beschrieben hat. Nur so können wir das große Erbe weitergeben und uns an einer gesunden Nachkommenschaft freuen und auf eine hoffnungsvollere Zukunft blicken.

V. Müller-Tanner

\* «Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müßte», «Praktische Anleitung zum organisch-biologischen Gartenbau». Beide erschienen in der Schriftenreihe der Schweizerischen Bauern-Heimatschule auf dem Möschberg, 3506 Großhöchstetten.

## **Vorbeugen ist besser als Heilen**

Dieses Sprichwort erhält in unserer modernen Zeit besondere Bedeutung, da mehr und mehr Spitäler gebaut werden müssen, die Heilungskosten von Jahr zu Jahr steigen, das durchschnittliche Invaliditätsalter sinkt und die im Arbeitsprozeß stehenden Menschen sich je länger je weniger leisten können, krank zu werden.

*Unsere Gesundheit ist in verschiedener Hinsicht bedroht.*

Der menschliche Organismus ist so geschaffen, daß er unter normalen Umständen sein natürliches Gleichgewicht, seine Gesundheit selbst erhalten kann. Er besitzt eine körpereigene Regulier- und Abwehrkraft, die sich z. B. darin äußert, daß angreifende Viren oder Bakterien verdaut werden bevor eine Krankheit ausgelöst wird, oder daß eine Wunde mit Hilfe der weißen Blutkörperchen gereinigt und geheilt wird ohne unser persönliches Eingreifen. Diese natürlichen Selbstheilkräfte lassen auch einen kranken, fiebrigen Körper wieder gesunden.