

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 25 (1970)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Vorbeugen ist besser als Heilen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-889975>

### **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:** 03.04.2026

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

mal, für wieviel unnützer 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 Mösberg, 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.

*Vorbeugen heißt nun, diese kostbaren Abwehrkräfte in ihren Funktionen mit die Gesundheit fördernden Maßnahmen zu unterstützen, auf keinen Fall aber zu stören. (Unnatürliche und gehetzte Lebensweise, Insektizide, Arzneimittelmisbrauch, einseitige und raffinierte Nahrung usw.)*

Die Firma Bio-Strath AG, Herstellerin der bekannten Aufbaupräparate, hat sich vor einigen Jahren zum Ziel gesetzt, die Wirkung von Bio-Strath in streng wissenschaftlichen Versuchen systematisch abklären zu lassen und zwar ganz besonders im Hinblick auf die Erhaltung der körpereigenen Widerstandskräfte. Die bis heute vorliegenden Ergebnisse sind überraschend, ja faszinierend.

Ein neun Monate dauernder Versuch mit Kleintieren zeigte vorerst, daß Bio-Strath als Exklusivnahrung alle Lebensfunktionen erhalten kann, ohne dabei zu schaden.

*Der heutige Mensch ist vermehrt verschiedensten Strahlenbelastungen ausgesetzt. Hohe Strahlendosen können unter Umständen lebensgefährlich sein. Schweizerische Universitätsversuche haben gezeigt, daß Bio-Strath die Widerstandskraft gegen hohe Strahlenbelastungen erhöht.*

Unser Organismus ist verschiedensten Infektionen ausgesetzt. Eine Forschergruppe in England konnte nachweisen, daß Bio-Strath die Abwehr gegen krankheitserregende Bakterien (Staph. aureus) bedeutend erhöht.

Ein Doppelblindversuch an 200 Patienten einer schweizerischen Universitätsklinik zeigte wiederum, daß Bio-Strath die Rekoneszenz in großem Maße zu fördern vermag.

In einem weiteren Großversuch mit pathogenen Zellen, die die Körperfunktionen stark behindern können, wurde nachgewiesen, daß der Körper, dem Bio-Strath zugeführt wird, auch diese Belastungen besser überstehen kann.

Es ist eine frohe Nachricht, daß in der heutigen Zeit wissenschaftlich nachgewiesen werden kann, «daß die Natur noch nicht ausgedient hat», ja, daß sie ohne zu schaden noch in der Lage ist, große und menschenschützende Leistungen zu vollbringen.

P