

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

**Herausgeber:** Bioforum Schweiz

**Band:** 47 (1992)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Möschberg

#### 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:** 29.01.2026

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

## Freude ist lernbar

af. Der Landestag 1992 auf dem Möschberg trug zu Recht die Bezeichnung *Frauen- und Männertagung*. Frau Lydia Bond, Gemeindehelferin aus Wädenswil, befasste sich in ihrem ausgezeichneten Referat mit einem Thema, welches für alle Menschen von grundlegender Bedeutung ist. Freudig engagiert und daher von Beginn weg fesselnd und überzeugend, wandte sich die Referentin, Mutter dreier erwachsener Kinder, an ihr Publikum.



### «Sei fröhlich . . .!»

Zu Beginn erzählte sie, wie es ihr als Lehrerin in England ergangen ist, wenn sie ein müdes oder trauriges Gesicht machte. Mit der für sie unverständlichen Aufforderung: «Cheer up» (sei fröhlich) wurde ihr auf die Schultern geklopft. Sollte man sich auf Kommando freuen können?

Später lernte sie Menschen kennen, die trotz tiefster Traurigkeit ein frohes Gesicht hatten. Ist das eine Maske, die sie aufsetzen? Wenn es aus Nächstenliebe geschieht, das heißtt, um die Mitmenschen zu erfreuen, statt ihnen mit dem eigenen Leid das Leben schwer zu machen, ist ein solches Verhalten nachahmenswert. Das idealste ist jedoch, wenn ein frohes Gesicht von innen nach aussen strahlt, so, wie schon vor 3000 Jahren in den Sprüchen die Rede war: «Ein fröhliches Herz macht ein fröhliches Angesicht.» Zu einem fröhlichen Herzen können wir gelangen, wenn wir lernen, in schweren Zeiten jede kleinste Freude zu entdecken und dafür dankbar zu sein.

Wenn wir uns freuen, fühlen wir uns besser, haben wir mehr Energie und sind mit uns selbst und unseren Mitmenschen zufrieden. Für kranke Menschen ist bereits ein winziger Anflug von Freude wichtig und bedeutet einen grossen Fortschritt zur Gesundung an Leib und Seele. Auch wir dürfen nicht warten, bis wir uns von morgens früh bis abends spät freuen können, sondern sollten jede kleinste Freude bewusst erleben lernen.

### Was ist das Gegenteil von Freude?

Das Gegenteil von Freude ist nicht Trauer oder Leid, denn Trauer und Freude schliessen einander nicht aus. Erfülltes Leben besteht aus hohen Höhen und tiefen Tiefen. Menschen, die Leid und Freude nicht mehr spüren, befinden sich in einem «Grauzustand» und benötigen Hilfe zur Genesung. – Einfach ausgedrückt ist das Gegenteil von Freude Freudlosigkeit. Es ist dann ein kurzer Schritt bis zur Sinnlosigkeit.

### Grundsätze

Wie Lydia Bond aufzeigt, gibt es zwei entscheidende Grundsätze zum erreichen und zur Erhaltung der Lebensfreude:

1. Es sind nicht die Umstände, die über unsere Freude entscheiden. Wenn ich darauf warte, bis sich die Umstände ändern, kann ich oft lange (zu lange) warten.

2. Meine Freude darf nicht vom Verhalten der Mitmenschen abhängig sein. Oft denke ich: wenn mich die anderen verständnisvoller behandeln oder mehr schätzen würden – wenn mein Mann anders wäre –, meine Kinder häufiger telefonieren würden, dann könnte ich mich freuen.

Dies ist eine schlimme Haltung, aus der man nicht leicht herauskommt, weil man die anderen nicht ändern kann. Bis man auf die idealen Kinder, den liebsten Mann und die beste Schwiegermutter wartet, bleibt man einfach unzufrieden. Bei Kränkungen von aussen ist meine Reaktion entscheidend: Ich lasse mir meine Freude nicht nehmen! Wichtig ist, dass ich mich verändere, dass ich, mit den schwierigen Umständen und Mitmenschen leben lerne (da, wo keine Änderung möglich ist).

### «PC-Programm»

Wie kommt es zu einer Veränderung von mir selbst? Erstes und Wichtigstes: Es braucht meine Bereitschaft dazu. Ich muss lernen umzudenken, meine Gedanken umzaprogrammieren, eine «Software» herausnehmen und eine andere hineinlegen. Da ich aber kein Computer bin, dauert es etwas länger, um meine Gedankenabläufe zu beobachten, um nicht zu denken: «Weil ich

jetzt allein bin, gibt es ein trauriges Wochenende», sondern: «Auch wenn ich jetzt allein bin, gibt es ein schönes Wochenende», oder: «Weil ich soviel zu tun habe, kann ich mich nicht freuen.» Die Gedanken umkehren heisst: «Auch wenn das so ist, kann ich mich trotzdem freuen.»

### Realität

Frau Bond zitiert einen unscheinbaren, aber wichtigen Satz aus der Bibel: Vor der Kreuzigung sagte Jesus zu seinen Jüngern: «Ihr werdet mich alleine lassen.» Ich hätte dazu ausgerufen: «Was, ausgerechnet mich will man alleine lassen!» Jesus aber sagt: «Trotzdem bin ich nicht allein, denn mein Vater ist bei mir.» Er sieht die Situation, wie sie ist und nennt sie beim Namen. Er beschönigt nichts, er sagt: «Ihr lasst mich alleine», aber es folgt der sehr wichtige Satz: «Trotzdem bin ich nicht allein.» Die Realität tut weh, aber hinter dieser Realität ist noch eine andere Wirklichkeit und das ist die entscheidende.

### Zwei wichtige Fragen

Die erste lautet: Will ich mich überhaupt freuen? Oder fühle ich mich etwa wohler, wenn ich etwas zu jammern habe? Wenn es mir plötzlich blendend ginge, würde vielleicht die Freundin nicht mehr so häufig anrufen oder ich bekäme weniger Zuwendung. – Aber Zuwendung, durch Manipulation erzwungen, bringt mir nicht echte Freude und Zufriedenheit.

Zur zweiten Frage: Darf ich mich überhaupt selber freuen in Anbetracht von soviel Elend und Leid in der Welt? – Mit meinem Traurigkeit erreiche ich keine besseren Verhältnisse, wohl aber mit meinem freudigen Einsatz für bestehende Hilfswerke.

### Freudenhemmer

Selbstmitleid ist das schlimmste Gift gegen die Freude, es kann sie ausrotten. Vergleiche nur nach oben: «Die anderen haben es viel besser als ich . . .», vergangenes Unrecht nicht vergeben und vergessen können. Negatives über die Mitmenschen erzählen (auch wenn das, was ich sage, wahr ist), sind weitere «Freudentöter». ►

# Der Natur auf der Spur

Seit 1964 werden in Wetzwil ob Herrliberg in einem Fabrikationsgebäude nach modernsten Methoden die weltbekannten **Bio-Strath Präparate** hergestellt, abgefüllt und verpackt.

Pro Jahr verlassen über eine Million Flaschen das Herrliberger Unternehmen, das schon von über 60 000 Personen aus der ganzen Welt besucht wurde.

Die Zeichen der Zeit sind dem Erfolg der bekannten, natürlichen Stärkungs- und Aufbaupräparate sowie Naturheilmittel aus Herrliberg entgegengekommen: veränderte Lebensbedingungen, zunehmende Umwelt- und Schadstoffbelastungen oder Stresssituationen einerseits, der Trend zurück zur Natur und zum Natürlichen andererseits.



David Pestalozzi, der Sohn des Firmengründers, anlässlich seines Referates am Landestag 1992 auf dem Möscherberg

## Hefe und Wildpflanzen

Grundlage aller Präparate ist eine vitalstoffreiche Hefe, die nach dem Bio-Strath Verfahren mit ausgewählten Arznei- und Wildpflanzenextrakten «gefüttert» und unter speziellen Zuchtbedingungen vermehrt wird.

Die Pflanzenhefzellen werden mittels eines Gärverfahrens verflüssigt (plasmolysiert), damit der wertvolle Zellinhalt vom Körper aufgenommen werden kann. Dieser Vorgang dauert allein zehn Tage.

Die Bio-Strath Aufbaupräparate und Naturheilmittel bestehen zu 100 Prozent aus naturbelassenen Rohstoffen.

(Schluss von Seite 11)

## Quellen der Freude

Ich kann mir die Freude erschliessen, indem ich mich bewusst dafür einsetze, damit ich und andere sich freuen können. Alle Menschen können sich freuen, aber auch andern Freude machen – kleine und grosse Freuden.

Auch das Erleben der Lebenskraft in der lebendigen Natur der Schöpfung spendet uns Freude und Erholung – und hinter allem steht Gottes Nähe, die uns mit Freude erfüllt. Er meint es gut mit mir, mit seiner Liebe, seiner Heilung. Er ist für alle da. Die Verbindung mit ihm kann ich durch sein Wort und im Gebet aufnehmen. Durch seine Nähe ist eine Grundfreude die Quelle aller Freude, in mir selbst.

Es werden keine künstlich hergestellten Stoffe (synthetische Vitamine, Farbstoffe, Geschmacksverbesserer) beigefügt. Bio-Strath ist viele Jahre haltbar ohne Konservierungsstoffe und ohne Pasteurisation (Erhitzung). Die Zellen dieser Pflanzenhefe enthalten die wichtigsten Aufbaustoffe für den menschlichen Organismus: Eiweiss, Kohlenhydrate, Fett, Aminosäuren, Nukleinsäuren, Vitamine (vor allem der B-Gruppe), Mineralstoffe, Spurenelemente und Fermente.

## Export in über 30 Länder

Heute wird etwa 70 Prozent der Produktion in alle fünf Kontinente exportiert. Ob USA, Kanada, England, Peru, Australien, Korea oder Japan. Bio-Strath Präparate sind in über 30 Ländern in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich.

## Wissenschaftlicher Wirkungsnachweis ist entscheidend

Ein wichtiger Grundstein zum Erfolg war, dass seit 1961 kontinuierlich die Wirkung der Präparate in wissenschaftlichen Versuchen nachgewiesen werden konnte. Die Lebensaufgabe des Gründers der Firma Bio-Strath, F. Pestalozzi, bestand darin, 100 Prozent natürliche Präparate mit wissenschaftlich erwiesener Wirksamkeit herzustellen.

## Die 30jährige Forschung unterteilt sich in fünf Gebiete:

- Leistung/Konzentration
- Rekonvaleszenz
- Strahlenschutz
- Geriatrie
- Immunsystem

## Leistungssteigerung

Geistige und sportliche Leistungssteigerungen wurden bei verschiedenen Versuchen festgestellt. Bei Schulklassen, finnischen Hochleistungssportlern oder in einer Doppelblindstudie bei 60 gesunden Versuchspersonen im Alter von 24 bis 80 Jahren. In dieser Studie wies die Bio-Strath Gruppe (+ 64 Prozent) im Vergleich zur Kontrollgruppe (+ 10 Prozent) in bezug auf Konzentrationsfähigkeit, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Müdigkeit und Vitalität eine deutliche Steigerung auf.

## Fit im Alter

Bei der ständig steigenden Lebenserwartung der Bevölkerung wird auch die Zahl der älteren Menschen immer grösser. In einer kontrollierten Studie mit 184 Patienten konnte eindeutig nachgewiesen werden, dass Bio-Strath auf die physischen und psychischen Leistungen einen positiven Einfluss hat. Zum Beispiel konnte man beim Rückwärtzzählen in der Bio-Strath Gruppe (im Gegensatz zur Kontrollgruppe) eine deutliche Steigerung feststellen.

## Schnelle Erholung

Mittels grossangelegten Doppelblindversuchen an einem Spital in Bern konnte nachgewiesen werden, dass die Rekonvaleszenz der Patienten mit Bio-Strath bedeutend verbessert wird in bezug auf Gewicht, Blutbild, Vitalität und Allgemeinbefinden.

## Stärkung der Abwehrkraft

Bekannt ist, dass sich der menschliche Organismus dank einem natürlichen Abwehrsystem gegen Krankheitserreger und gesundheitsbedrohende Faktoren (giftige, chemische und radioaktive Stoffe aus Nahrung, Luft und Wasser) oder hektische Lebensweise usw. wehrt. Die Abwehrbereitschaft ist eine Frage der Widerstandsfähigkeit, die durch verschiedene Faktoren stark geschwächt werden kann. Dazu gehören falsche oder mangelnde Ernährung, Über- und Untergewicht oder psychische Belastungen.

Die Firma wollte wissen, ob ein solches physisches Ungleichgewicht mit einer Ergänzungsnahrung wie Bio-Strath Aufbaupräparat tatsächlich aufgefangen werden kann. Mehrfache und verschiedenartige Untersuchungen, durchgeführt von englischen und schweizerischen Wissenschaftlern, haben eine deutliche Stärkung der Abwehr gegen verschiedene bakterielle Infekte und eine Erhöhung der Zahl weißer Blutkörperchen (Lymphozyten) nach einer Infektion bei regelmässiger Verabreichung von Bio-Strath nachgewiesen, was auf eine prophylaktische und therapeutische Wirkung schliessen lässt.