



Erica Bänziger  
Dipl. Ernährungsberaterin  
Dipl. Gesundheitsberaterin AAMI  
Kochbuchautorin

## Hefe – Gesundbrunnen der Antike

Lange Zeit war das «flüssige Brot» die urchimliche Form des Bieres, in vielen Kulturen ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Es gab früher zahlreiche Ärzte und andere Heilkundige, darunter Paracelsus und die heilige Hildegard von Bingen, welche die Brauerei als «edelste Apotheke» bezeichneten und Bier sogar als Medikament verabreichten. Das kam daher, dass man früher im Bier noch reichlich Heferückstände fand. Diese werden heute allerdings bei vielen Bierarten ausgefiltert, Bier ist somit keine Arznei mehr.

Die positiven Wirkungen der Hefe kennt man schon seit 3500 Jahren, erst aber durch die moderne Forschung wurden sie wissenschaftlich bestätigt. Hefe wurde aber schon vorher, bevor die Forschungsergebnisse bekannt waren, unter anderem als wachstumsfördernde und kraftpendende Zutat dem Tierfutter zugesetzt.

Die Hefe war in Gesundheitskreisen schon immer, besonders jedoch bei Vegetariern, als wertvolles, vitalstoffreiches Produkt beliebt. Die Vegetarier schätzen Hefe besonders als hochwertige Eiweissquelle, die dem Fleisch aufgrund ihres vollständigen Aminosäurespektrums ebenbürtig ist. Auch wenn wir heute eher zu viel als zu wenig Eiweiss konsumieren, ist eine wertvolle Hefe aber auch gerade wegen ihres grossen Vitalstoffgehaltes bei der heute weit verbreiteten Fast-Food-Ernährung eine geradezu ideale Nahrungsergänzung für Jung und Alt.

Für Vegetarier ist die Hefe ein wichtiger Lieferant von Vitamin B12, Selen, Zink und der Coenzyme Q 6, Q 7 und Q 9 als Vorstufen von Coenzym Q 10. Aus der Hefe sind diese Stoffe pflanzlichen Ursprungs.

Seit der Entdeckung der Vitamine, vor rund hundert Jahren, kennt man die grosse Vielfalt an Nährstoffen in der Hefe. Sie enthält von allen pflanzlichen Lebensmitteln den höchsten und gleichzeitig vollständigsten Vitamin B-Komplex. Die B-Vitamine beeinflussen positiv Nerven, Haut, Stoffwechsel und Zellatmung. Dazu kommen noch zahlreiche Mineralsalze/Spurenelemente wie u.a. Calcium, Magnesium und Eisen sowie weitere Aufbaustoffe wie Mannan und Glucan zur Stärkung des Immunsystems, Gluthation als Antioxidans, Lecithin für Konzentration und Gedächtnis, und die Nukleinsäuren, die mitverantwortlich für den Zellaufbau sind.

Diese zahlreichen natürlichen Vitalstoffe aus der Hefe sind dank dem schonenden Herstellungsverfahren in den Strath Aufbaupräparaten in einem besonders harmonischen Verhältnis enthalten.

Im speziellen Strath Verfahren werden diese Hefezellen zusätzlich mit ausgewählten Kräuterextrakten kombiniert. Das anschliessende Gärverfahren öffnet die Hefezellen, damit der wertvolle Inhalt vom menschlichen Organismus aufgenommen werden kann. Es entsteht die Strath Kräuterhefe.



## Jeden Tag voller Energie und Lebensfreude. Ganz natürlich für alle.

Entdecken, Erfahren, Spielen, Lernen – bei bester Gesundheit und Vitalität. Dafür sorgen die Aufbaupräparate von Strath. Sie sind auf Basis von plasmolysierter Kräuterhefe hergestellt und absolut frei von künstlichen Zusatzstoffen. Sie unterstützen nachweislich die Leistungsfähigkeit des Organismus und fördern so die Erhaltung der Gesundheit – bei Erwachsenen genauso wie bei Kindern.

Flüssig oder in Tablettenform verschafft Ihnen Strath das, was Sie brauchen, um das Leben in vollen Zügen zu geniessen!



**DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT**  
Bio-Strath AG, 8032 Zürich • [www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)