Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 22 (1912)

Heft: 8

Artikel: Ist der sogenannte Naturtafelreis wirklich Naturreis?

Autor: Kunert

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038157

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: 10.07.2025

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

kommen sieht zu einer Zeit, wo der davon Bedrohte noch nichts ahnt, und rechtzeitig vor leichten Unregelmäßigkeiten der Lebensführung warnen kann, die sonst als harmlos gelten könnten.

Aber auch durch den Hausarzt ist eine Kontrolle für jeden Menschen nötig in gewissen Lebensaltern. Es sind das die Jahre vom 15. bis 22. und vom 40. bis zum 50. Lebensjahre. Es sind ferner Zeiten großer beruflicher Anstrengungen und Zeiten allgemeiner Schwäche ein Grund — oder sollten es für einen verständigen Menschen sein —, sich ärztlich von Zeit zu Zeit untersuchen zu lassen. Nicht oft, aber regelmäßig 3—4 Mal im Jahr. Es würden sehr viele chronische Krankheiten früher erkannt werden, auch ohne daß die Betreffenden durch beständiges Nachdenken, was wohl naturgemäß sei, sich das Leben schwer zu machen brauchten.

Also das wesentliche einer richtigen Vorbeugung ist: Mäßig leben und den Arzt, nicht immer, aber zur rechten Zeit aufsuchen.

(Schweizer Frauen-Zeitung.)

Ist der sogenannte Naturtafelreis wirklich Naturreis?

(Von Zahnarzt Dr. **Kunert**, Breslau.)

In der Beilage zum „Naturarzt" (Nr. 8) ist ein kleiner Artikel „Kauft unpolierten Reis", enthalten, in dem auf die Minderwertigkeit des polierten Reises hingewiesen und dafür eingetreten wird, sogenannten „Naturtafelreis" zu verwenden. Leider nur ist ein wirklicher Naturreis im Handel heut überhaupt nicht zu haben. Auch der sogenannte „Naturreis" unserer Reformgeschäfte ist bereits geschält und damit seiner wertvollsten Schicht, der Kleberschicht, des sogenannten „Silberhäutchens", beraubt. Gerade diese Schicht aber enthält die für die gute Ausbildung des Knochen- und Zahnsystems unentbehrlichen Mineralstoffe und ebenso die für die geistige Spannkraft und Energie so wertvollen organischen Phosphorverbindungen. Wie wichtig gerade diese Kleberschicht ist, beweist unter anderem die Tatsache, daß beim dauernden Genuß von poliertem, sogenannten „weißen" Reis, der des Silberhäutchens beraubt ist, die Erkrankungen Beri-Beri (einer der gefährlichsten Tropenkrankheiten) bei den Eingeborenen sich um fast 50% steigern, während sie bei der Ernährung mit „rotem" Reis, der das Silberhäutchen noch hat, auf ein Minimum sinken. Geschälter Reis hat nur noch 0,8% dieser sogenannten „Nährsalze", während ungeschälter, nur enthülster Reis, 3,33% solcher Salze enthält. Wenn auch bei dem sogenannten Naturreis unserer Reformgeschäfte das schädliche Polieren mit giftigen Säuren wegfällt und dieser Reis darum nicht ganz so schlecht ist, wie der sonst im Handel läufliche, so kann er doch infolge des Schälens als ein vollwertiges Nahrungsmittel nicht anerkannt werden.

Wenn die Japaner und Chinesen, die bekanntlich bislang in der Hauptsache nur von Reis lebten, einen derartig geschälten Reis, wie ihn uns die Reformgeschäfte anbieten, durch all die Jahrhunderte genossen hätten, so wären sie längst völlig degeneriert. Die Unsitte, den Reis zu schälen, hat neuerdings auch in Japan ihren Einzug gehalten; gleichzeitig ist auch dort seit dieser Zeit eine Verschlechterung der Gebisse als augenfälliges Zeichen beginnender Entartung und abnehmender Volkskraft beobachtet worden.

Wir müssen unbedingt durch Aufklärung und Beispiel unser Volk dahin bringen, daß es den Reis, sowie er nach der Enthülsung sich darbietet, also ungeschält, verbraucht. Gerade der

Reis ist ja ein außerordentlich wertvolles Nahrungsmittel, weil das Reiskorn noch beträchtlich reicher an Salzen ist als unsere Getreidearten. Denn während der Prozentsatz an Salzen beim Weizen 1,78 und beim Roggen 2,06 beträgt, steigt er beim Hafer auf 3,29 und beim Reis — wie bereits erwähnt — auf 3,33. Aus dem großen Gehalt an Salzen, wie ihn Hafer und Reis aufweisen, erkärt sich, worauf ich in meiner Broschüre „Unsere heutige falsche Ernährung als letzte Ursache für die zunehmende Zahnverderbnis und die im ganzen schlechtere Entwickung unserer Jugend" bereits hinwies, die große Kraftentfaltung des Pferdes und die große körperliche Leistungsfähigkeit der Japaner.

Reis — aber wirklicher Naturreis — müßte daher Volksnahrungsmittel werden. Wenn der Reis die erheblich minderwertige Kartoffel mehr und mehr in den Hintergrund drängte, so würden, worauf schon von Bunge hinweist, auch unsere Nieren weniger belastet werden. Die Kartoffel ist bekanntlich sehr reich an Kali, das als Nierengift anzusehen ist, während der Reis sich gerade durch seine Armut an Kali auszeichnet und völlig reizlos für die Nieren ist. Nierenkranke sollten deshalb überhaupt keine Kartoffeln, sondern nur Reis genießen.

Schlimm ist es nur, daß wirklicher Naturreis vorläufig im Handel überhaupt noch nicht zu haben ist. Ich setzte mich dieserhalb mit einer Reisimportfirma in Hamburg in Verbindung, um sie zur Einführung von wirklichem Naturreis zu veranlassen, wobei ich sie auf die Schädigung der Volkskraft und Volksgesundheit aufmerksam machte, die das Schälen des Reises im Gefolge hat. Die Firma sandte mir eine Antwort, deren Inhalt nachstehend kurz wiedergegeben sei.

„Was unsern Naturreis und seine Kleberschicht angeht, so kann von einer wesentlichen Politur keine Rede sein. Allerdings weist die Ware nicht mehr das braune Häutchen auf, das man vorfindet, wenn die äußere Schale gesprengt ist. In dieser Form könnten wir unseren Vollreis in Handel bringen, doch haben wir damit gezögert, weil eine derartige Reismahlzeit recht unansehnlich ausschaut und darum so lange nur einen ganz geringen Kreis befriedigen würde, als nicht die breiten Volksschichten von unparteiischer Seite über die Sachlage aufgeklärt sind. Wir als Lebensreformer haben ganz gewiß ein Interesse daran, Nahrungsstoffe zu erhalten, soweit dies nur irgend möglich ist, aber der praktische Sinn des Kaufmanns muß leider derartige Anschauungen zurückdrängen, wenn er auf Schwierigkeiten beim Publikum stößt. Etwas anderes wäre es, wenn von wissenschaftlicher Seite der Kampf gegen die Vorurteile geführt würde. Wir bitten Sie also, uns in dieser Hinsicht zu unterstützen, und sind bereit, unseren Handel mit Vollreis vollständig zu reorganisieren".

Die Firma weist also auf den Unverstand der Verbraucher hin, die bei der heutigen Unsitte, nur möglichst verkünstelte und verfeinerte Nahrungsmittel zu genießen, das gelblich aussehende Naturreiskorn nicht kaufen würden. Man kann zweifelhaft sein, wer an dem heutigen Unfug, alle Nahrungsmittel zu verfeinern und zu verkünsteln, die größere Schuld trägt, die Verbraucher oder der Handelsstand. Ich meine, daß gerade der Kaufmann in den meisten Fällen recht ungünstig wirkt, weil er gewöhnlich die der Kleberschicht am meisten beraubten Nahrungsmittel dem Publikum als das Feinste und Beste anpreist, während sie in Wirklichkeit ja das Minderwertige sind. Der Kaufmann vor allem könnte und müßte seinen Einfluß in der entgegengesetzen Richtung geltend machen. Weshalb ein gelbliches Reisgericht weniger ansehnlich sein sollte als ein weißes, ist absolut nicht einzusehen, da wir ja im Gegenteil viele

sonstigen Speisen durch Zusatz von Safran usw. geradezu geblich färben, um sie gefälliger herzurichten.

Es geht daher vor allem an alle Naturärzte die Bitte, den Geschäften, die gesunde Nahrungsmittel führen, eine kurze Erklärung des Inhalts zugehen zu lassen, daß sie die Einführung von wirklichem Naturreis für einen wertvollen Fortschritt halten und diesen Bestrebungen gern ihre Unterstützung angedeihen lassen würden.

Der Einfluß des Hungerns auf die geistige Tätigkeit.

Ueber den Einfluß des Hungerns auf die Geistestätigkeit hat Lassignardie eine ausführliche Abhandlung veröffentlicht. Er wollte die geistigen Zustände untersuchen, die sich nach gänzlicher oder teilweiser Enthaltung von Nahrung einstellten. Es ist unter verschiedenen Arten von Nahrungsenthaltung zu unterscheiden, zuerst der freiwilligen Enthaltung zum Zwecke der Schaustellung, wie bei Hungerkünstlern, zum Beispiel Succi; sodann der gezwungenen Nahrungsenthaltung bei Krankheiten, wie akuten Fiebern, Hysterie und akuten Geisteserkrankungen; ferner dem Hunger infolge von Armut, Schiffbruch, Teuerung, Verschüttung im Bergwerk und anderen Unglücksfällen; den seltenen Beispielen von Hungern mit selbstmörderischer Absicht; endlich dem Fasten aus religiösen Gründen. Eines der interessantesten Kapitel dieses etwas schauerlichen Themas ist das Studium des vorübergehenden geistigen Deliriums nach langen Entbehrungen, wie bei Schiffbruch. Ein Kollege des Verfassers jener Untersuchungen, Dr. Maire, befand sich unter den Opfern des schiffbrüchigen französischen Schiffes „Ville de St. Nazaire" und hat über die Hungerdelirien, die er an sich und seinen Gefährten erlebte, eingehende Mitteilungen gemacht. Alles in allem sind folgende Schlüsse bezüglich des Hungers auf den Geist zu ziehen: Wenn die Enthaltung nicht allzu lange dauert und besonders wenn sie freiwillig und gewohnheitsmäßig erfolgt, so stellt sich eine angeregte Tätigkeit der Geisteskräfte und vornehmlich der Einbildungskraft ein. Wird die Enthaltsamkeit verlängert, so findet eine Veränderung im Charakter und Benehmen des Menschen statt, die ihren Ausdruck in einer eigentümlichen Erregbarkeit des Temperaments, außerordentlicher Selbstsucht und sogar in Grausamkeit findet. Gleichzeitig zeigen sich deutliche geistige Störungen, teilweiser Verlust des Gedächtnisses, der Willenskraft und Selbstbeherrschung und eine Neigung zu plötzlichen und unwiderstehlichen Antrieben, die völlig instinktiv auftreten. In ernsteren Fällen werden die Geistesstörungen während der Nachtzeit besonders hochgradig; sie äußern sich in Schlaflosigkeit, aufregenden Träumen, Alpdrücken, Sinnestäuschungen, Wahnvorstellungen und gefährlichen Impulsen. Stellen sich geistige Störungen auch schon bei Tage ein, so deuten sie auf einen sehr ernsten Zustand hin und können in hohem Maße gefährlich werden. Bei ununterbrochener Dauer der Nahrungsentziehung kann dann der Mensch unter dem Einfluß der fortgesetzten Halluzinationen und unwiderstehlicher Antriebe zu Taten hingerissen werden, wie man sie in einzelnen Fällen mit Entsetzen kennen gelernt hat. Lassignardie zieht eine Parallele zwischen den Geisteszuständen infolge von Hunger und infolge von Trunkenheit; bei beiden findet er dieselbe Störung der Intelligenz, der Moral und des Benehmens.