**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 30 (1920)

Heft: 2

**Artikel:** Reis, ein wichtiges Volksnahrungsmittel

Autor: Kunert

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1037810

### 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:** 13.12.2025

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

Strumpf= und Bandagenbehandlung, sowie vor operativen Gingriffen viel voraus.

Niemals aber, das sei nochmals betont, sollte die Entlastung des Kreislauses, die Besserung der Gesamtsäste und sträfte vernachlässigt wers den. Und dabei soll man sich nicht damit bes gnügen, daß man einige Wochen Blutreinigungsstee trinft, sondern in Anbetracht der Schwere des Leidens gehe man danernd zu einer harnsfäurearmen Kost über und suche seine Erholung im Lusts und Sonnenbade. (Kneipp-Blätter.)



# Reis,

### ein wichtiges Volksnahrungsmittel.

Bon Bahnargt Dr. Runert in Breslau.

Sanz Asien und damit einige hundert Miltionen Menschen leben vorwiegend von Reis. Bekannt ist, daß diese Leute dabei körperlich außerordentlich leistungsfähig sind. Reis gehört zu den Getreidearten. Auch bei einer unserer heimischen Getreidearten beobachten wir etwas ähnliches, wenn es sich dabei auch um einen tierischen Organismus handelt. Wir sehen, wie das Pferd ausschließlich aus dem Hafer alle die Stoffe entnimmt oder doch entnehmen kann, die es nicht nur zum Ausbau seines Körpers und für dessen Stoffwechsel, sondern auch noch zu einer recht beträchtlichen Kraftentsaltung benötigt.

Diese Tatsachen lehren uns, daß die Getreidesarten all die Stoffe enthalten müssen, die dem menschlichen wie tierischen Organismus mit der Nahrung zugeführt werden sollen. Das ist auch tatsächlich der Fall. Auch unser Brotgetreide, das ganze ungeschälte Roggens, Gerstens und Weizenkorn, führt alle Nährstoffe, deren wir bedürfen.

Auger Waffer braucht ber menschliche wie tierische Organismus noch vier Gruppen von Nahrungsstoffen: Gimeiß, Roblebndrate (Stärtemehl), Fette und Mineralfalze. Die Giweifftoffe bilben den Sauptbestandteil jeder Belle unferes Rörpers, sie dienen zu seinem Aufbau und zum Erfat verlorener, verbrauchter Körperbestandteile; die Rohlehndrate dienen den Musteln als Rraftquelle; die Wette liefern in ber Sauptfache die Wärmequelle; die Mineralfalze (Gifen, Ralt, Magnesia, Rali, Natron, Schwefel in Berbindung mit Phosphorfäure, Chlor, Fluor, Rhodanmafferftoff, Riefelfäure) geben uns den "Rern", das harte Anochengerüft und Gebig, sowie Ausbauer und Energie. All Diefe Stoffe muffen bem Körper täglich zu feinem Stoffwechsel zugeführt werden, und zwar in einem richtigen Mischungsverhältnis. Rein empirisch, durch jahrtausendelangen Gebrauch, hat die Menschheit die Erfahrung gemacht, daß die Rörner ber Betreidearten zu ihrer ausreichenden Ernährung genügen, wenn fie ganz, ohne daß etwas davon abgesonbert wird, genoffen werden, jo bag wir mit vollem Rechte annehmen fonnen, daß das Mischungsverhältnis der Rahrungsstoffe in jenen Getreideförnern bas für den menschlichen Drganismus guträglichfte ift. Die Getreibearten zeigen nun die vier Gruppen von Rahrungsstoffen in folgender Zusammensetzung: Gimeif. 6,5 bis 14 %, Stärkemehl und Bucker (Roble= hydrat) 56 bis 65 %, Fett 1,65 bis 5 %, Mineralsalze (sogen. Asche) 1,78 bis 3,33 %.

Es fällt dabei der geringe Prozentsatz von Eiweiß auf, so daß uns die Natur selbst schon anzeigt, daß eine starke Eiweißzusuhr (Fleisch, Sier) für unsern Körper durchaus nicht erwünscht ist. Sbenso springt der verhältnismäßig große Gehalt an Mineralsalzen in die Augen, der von 1,78 % beim Weizen, 2,06 beim Roggen und 2,24 bei der Gerste auf 3,29 beim Hafer und 3,33 % beim Reis steigt, während Fleisch

nur 0,8 bis 1,2 % Mineralsalze führt und tieser Prozentsatz nur bei einigen Wildarten und Fisch ein wenig (bis 1,6 %) höher ist.

Studieren wir nun eine Tabelle, welche die mittlere Rusammensetzung ber Getreidearten angibt, fo wird uns fofort flar, woran es liegt, daß ber Reis ben Affiaten forperlich besonbers leiftungsfähig macht, wieso gerade ber Safer unter unfern beimischen Getreibearten bas Pferd gut jo bedeutenden Rraftleiftungen befähigt. Die Tabelle zeigt uns, daß der Gimeifgehalt beim Beigen und Roggen höher ift als beim Safer, und fogar fast doppelt fo boch als beim Reis. Un bem verschiedenen Gimeifgehalt fann es also nicht liegen, wenn gerade Reis und Safer ju besondern forperlichen Leiftungen befähigen. (Gin ichlagenderer Beweis gegen die Ueberichätzung bes Gimeifies in unserer Ernährung, beren wir uns in der Neuzeit schuldig gemacht haben, fann faum erbracht werden.) Ebensowenig fann ber verichiedene Fettgehalt dafür verantwortlich ge= macht werden, ber beim Reis gerade am niedrigften ift: auch ber verschiebene Stärfemehlgehalt bringt des Ratfels Lojung nicht, der wieder beim Safer erheblich niedriger ift als beim Beizen und Roggen. Dagegen burfte es mohl faum ein Bufall fein, daß ber Gehalt an Afche, also ber Prozentsat an Mineralsalzen, von 1,78 beim Beigen, 2,06 beim Roggen und 2.24 bei ber Gerfte auf 3,29 beim hafer und 3,33 beim Reis anfteigt. Reis und Hafer enthalten also fast doppelt so viel Mineralsalze als Weizen und noch über 1,2 % mehr als ber Roggen. Bare ber größte Gimeifgehalt ber Rraftspender, bann mußten wir ben Weigen und Roggen für die gehaltvollften Getreibearten anjeben; jeder aber weiß, daß gerade Beigen Die "leichteste" Getreideart ift. lleberhaupt wird man ohne weiteres begreifen, daß die Betreidearten in ber Reihenfolge ihres Gehaltes an Nährsalzen auch tatjächlich als gehaltvoller

gelten, bzw. durch die Tatsachen als gehaltvoller erwiesen sind. Der Gehalt an Mineralsalzen ist also das Entscheidende: die Mineralsalze sind gewissermaßen die Affumulatoren, die den menschlichen wie tierischen Organismus mit Energie laden.

Und nun ermesse man die Torheit, die wir begehen, wenn wir die Getreidearten einschließe lich Reis nur in verseinertem, stark geschälten Zustande genießen; geschälter Reis enthält nur noch 0,82 %, seinstes Weizenmehl (Semmel, Kuchen) nur noch 0,5 %, gröberes Weizensmehl, wie es heute sehr viel mit ins Brot genommen wird, nur noch 0,96 % dieser für unsern Körper so unentbehrlichen Salze; ähnelich steht es natürlich mit dem Roggenmehl, das wir zu unserem hellen Brote nehmen, ähnlich mit feinen Graupen und feinem Grieß.

Die Wichtigkeit und Unentbehrlichfeit ber Rährsalze ift burch Tierexperimente bargetan: Tiere, die man mit einer an Mineralfalgen armen Nahrung fütterte (Feinmehl, Milch, ber man die Salze entzogen hatte), entwickelten fich ichlecht, waren bleichfüchtig und franklich, gingen auch zugrunde, mahrend die mit Schrotmehl und normaler Milch gefütterten Kontrolltiere reichlich Hämoglobin (rote Blutförperchen) bilbeten, gute Anochen und harte Bahne befamen. funfelnde Augen hatten, munter und luftig waren, furz ausgezeichnet gediehen. Much bie fleischfressenden Tiere begnügen sich befanntlich nicht mit bem Fleisch allein, sondern verzehren die Anochen mit und nehmen damit etwa die nämlichen Salze auf, wie fie bie Rleberschicht ber Getreidearten bietet; manche Bolfsftamme bes Gubens zerftogen übrigens auch bie Anochen ber erbeuteten Tiere und geniegen fie mit. Wenn man Sühner mit Anochenmehl füttert, fo zeigen fie eine bis 50 % gesteigerte Legefähigeit, ent= wideln sich auffallend fräftig und bleiben weit sicherer von Rrantheiten verschont.

Dag es ohne die augern Schichten ber Betreidearten absolut nicht geht, wenn nicht Kraft und Gesundheit leiden follen, zeigen auch einige Beobachtungen bei ben Reis verzehrenden Bölfern. In Rapan besteht die Unsitte, ben Reis gu schälen, auch seit langem. Früher, wo man ben Reis in Mörfern ftieß, verhinderte wenigftens die mangelhafte Technit eine gar zu weitgebende Berfeinerung, welche die modernen Reismühlen jetst nur zu gründlich besorgen. Die förperliche Gebrechlichkeit der Japaner und ihre geringe Widerstandstraft gegen Krantheiten und Seuchen, die von Rennern des Bolfes und feiner Lebens= gewohnheiten hervorgehoben werden, erflären fich gang zweifellos aus diefer feit einem Denschenalter betriebenen Berfeinerung ihres wichtigften Rahrungsmittels. Ginen gemiffen Ausgleich bot hanptfächlich die aus ber Sojabohne gewonnene Beifost, vielleicht auch der bei den Sapanern übliche reichliche Genug von Fischen; ift ja gerade das Fischfleisch relativ noch am nährsalzreichften unter ben Fleischarten.

Die Tropenabteilung ber Dresbener Sygiene= ausstellung lehrte uns, dag beim dauernden Benuß von poliertem, fog. weißem Reis die fo gefürchtete Beri-Beri - Erfrantung (eine fcmere, meift tödlich verlaufende Rervenerfrantung) bei ben Gingeborenen sich um 50 % steigert, mahrend fie bei ber Ernährung mit ungeschältem Reis, von Reis alfo, der das fog. Silberhäutchen noch führt, auf ein Minimum fintt. Es ift jest gelungen, einen völlig neuen Körper, das Bitamin, aus der Reistleie gut ifolieren, einen Stoff, ber im Innern des Reistornes fehlt und beffen Feblen im geschälten Reis bann jene ichwere Nervenfrantheit auslöft. Da die Getreibearten fämtlich gang ähnlich zusammengesett find, fo ift ohne weiteres anzunehmen, daß das Bitamin auch in ber Rleie unferer Getreidearten ent= balten fein wird und uns mit der Berschleuberung ber Rleie an bas Bieh auch verloren geht.

Damit murbe die Zunahme der Neurasthenie, überhaupt der Nervenkrankheiten, bei den mobernen Rulturvölkern ihre einfachfte und natürlichfte Erflärung finden. Bon welcher Geite man auch bas Schälen ber Getreidearten betrachten mag, immer zeigt fich wieder, wie verhängnisvoll dies für die Menschheit geworden ift. Die japanische Beeresleitung fab fich mabrend des ruffifch-japanischen Rrieges veranlagt, burch Ginfuhr von Gerfte die Widerstandsfraft ber Solbaten zu heben, und bemüht fich feitbem, durch Begunftigung einer mehr europäiichen, b. b. eimeifreichern Lebensmeise die Bolfsfraft und forperliche Entwicklung ber Japaner zu heben. Damit wird fie ihr Ziel taum erreichen. Sie hätte ein weit einfacheres und ficherer wirtsames Mittel an ber Sand gehabt: fie brauchte nur die Reisverfeinerung zu befämpfen, burfte nur bafur forgen, bag bie Sapaner ben Reis wieder so verzehrten, wie die Natur ihn gur Berfügung ftellt, und mußte dem Bolfe den Bucker durch einen entsprechend hohen Breis möglichst vom Leibe halten. Mit dem ungeschälten Reisforn würden sich die Japaner nicht blog Eiweiß, sondern, was viel wichtiger ift, vor allem wieder Nährsalze in genügender Menge auführen. Bei ber beutigen Urt der Ernährung ber Japaner ift es nicht zu verwundern, daß auch bei diesem Bolte die Bahnfäule ftart ver= breitet ift.

Der Reis stellt ein ausgezeichnetes, fraftgebendes Nahrungsmittel dar, wenn er als Naturforn, also ungeschält, genossen wird; wir würden einen großen Gewinn an Volkstraf zu verzeichnen haben, wenn er in unserer Ernährung
eine größere Rolle spielte. Er könnte die Kartoffel mit ihren 75 % Wasser ruhig etwas in
den Hintergrund drängen; Reis enthält auch,
worauf v. Bunge aufmerksam macht, sehr wenig
Kali und ist dadurch vollkommen reizlos für die
Nieren, im Gegensatz zur Kartoffel mit ihrem

unerwünscht hohen Gehalt an Kali. Nierenkranke sollten baher, so rat v. Bunge, nur Reis statt Kartoffeln genießen.

Nun ist aber ein ungeschälter, nur enthülster Reis kann zu haben. So wie ihn uns der Handel heute anbietet, ist er so entwertet, daß er ärmer an Mineralsalzen ist als die Kartoffel; ja bei der Torheit des Publikums, alle Nahrungsmittel möglichst weiß und sein zu wählen, ist man sogar dazu übergegangen, den Reis zu polieren und zu bleichen.

Erft gang neuerdings beginnen einige Beichafte einen wirklichen Raturreis zu führen. Rur fortgefette Rachfrage fann es erzwingen, baß er bald überall erhältlich ift. Auch ber bis por furzem angebotene fog. Naturreis war nicht das wirkliche Naturforn; er war wohl unpoliert und ungebleicht, aber boch eben auch geschält, jo daß fein Nährwert auch nicht viel höher mar. Bon einem ungeschälten Reis murbe man berglich wenig zur Sättigung brauchen. Bon ben fleberreichen, unverfeinerten Nahrungsmitteln, auch grober Graupe, grobem Grieg, Schwarzbrot 2c., fann man natürlich überhaupt bei weitem nicht jo viel effen, wie von den verfeinerten. Was aber unferem Gaumen abgeht, bas fommt unferem Geldbeutel zu ftatten. Gerade die jetige Beit ber Teuerung ift besonders geeignet, jum Genuß ber gehaltvolleren Nahrungsmittel überzugeben; mancher Familienvater wird es gewiß angenehm empfinden, wenn er das Wirtschaftsgeld um ein Biertel bis ein Drittel reduzieren fann und damit ein Teil besselben für andere Bedürfniffe frei wird.

Aber abgesehen von allen wirtschaftlichen Vorteilen: Wir müssen einfach von der Berstünstelung und Berseinerung unserer Getreidesarten ablassen, wenn wir weiterer Degeneration entgehen wollen, wenn wir unsere nächste Generation wieder frästiger und ferniger haben wollen, als es unsere heutige Jugend ist. Der

häufige Genuß von wirklichem Vollreis würde uns dies Ziel nur mit um so größerer Sicherheit erreichen lassen. (Aneipp-Blätter.)



## Was leistet die Köntgen-Untersuchung für die Erkennung der Lungentuberkulose?

Bon Dr. Medicus.

In weiten Kreisen des Volkes ist die Meisnung verbreitet, die sichere Feststellung von Krankheiten aller Art, auch innerlicher, dürfe dem "studierten" Arzt keinerlei Schwierigkeiten machen. Besonders seitdem die Köntgenstrahlen für die Erkennung dunkler Krankheitsbilder sich so vielsach ausgezeichnet bewährt haben, verlangt fast jeder Kranke, der an der richtigen Beurteislung seines Justandes seitens seines Hauss oder Kassenarztes zweiseln zu müssen glaubt, eine Köntgenuntersuchung.

Unstreitig leistet diese Untersuchungsmethode nicht nur bei dirurgischen Fällen, sondern auch bei vielen inneren Krantheiten Großartiges. Aber fo ift die Sache boch nicht, daß man mit den K-strahlen alles richtig und deutlich seben muffe und daß man Krankbeiten jeder Art bamit beffer erfennen fonne als mit den alten Ilntersuchungsmethoden. Es muß vielmehr betont werden, daß, soweit es sich um Erfrankung innerer Körperorgane handelt, die X-strahlenuntersuchung auch beute noch nicht ein Ersats. sondern nur ein Ergänzungsmittel der andern ärztlichen Untersuchungsmethoben barftellt und lettere feineswegs entbehrlich macht. In nicht wenigen "inneren" Fällen läßt die Röntgenuntersuchung gang im Stich, auch insofern, als die Deutung des erhaltenen Röntgenbildes unter