

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: 31.01.2026

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

Strumpf- und Bandagenbehandlung, sowie vor operativen Eingriffen viel voraus.

Niemals aber, das sei nochmals betont, sollte die Entlastung des Kreislaufes, die Besserung der Gesamtsäfte und -kräfte vernachlässigt werden. Und dabei soll man sich nicht damit begnügen, daß man einige Wochen Blutreinigungstee trinkt, sondern in Anbetracht der Schwere des Leidens gehe man dauernd zu einer harnsäurearmen Kost über und suche seine Erholung im Luft- und Sonnenbade. (Kneipp-Blätter.)

Reis,

ein wichtiges Volksnahrungsmittel.

Von Zahnarzt Dr. Kunert in Breslau.

Ganz Asien und damit einige hundert Millionen 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 Aufbau seines Körpers und für dessen Stoffwechsel, sondern auch noch zu einer recht beträchtlichen Kraftentfaltung benötigt.

Diese Tatsachen lehren uns, daß die Getreidearten 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 Roggen-, Gersten- und Weizenkorn, führt alle Nährstoffe, deren wir bedürfen.

Außer Wasser braucht der menschliche wie tierische Organismus noch vier Gruppen von Nahrungsstoffen: Eiweiß, Kohlehydrate (Stärke-mehl), Fette und Mineralsalze. Die Eiweißstoffe bilden den Hauptbestandteil jeder Zelle unseres Körpers, sie dienen zu seinem Aufbau und zum Ersatz verlorener, verbrauchter Körperbestandteile; die Kohlehydrate dienen den Muskeln als Kraftquelle; die Fette liefern in der Hauptsache die Wärmequelle; die Mineralsalze (Eisen, Kalk, Magnesia, Kali, Natron, Schwefel in Verbindung mit Phosphorsäure, Chlor, Fluor, Rhodanwasserstoff, Kieselsäure) geben uns den „Kern“, das harte Knochengeriüst und Gebiß, sowie Ausdauer und Energie. All diese Stoffe müssen dem Körper täglich zu seinem Stoffwechsel zugeführt werden, und zwar in einem richtigen Mischungsverhältnis. Rein empirisch, durch jahrtausendelangen Gebrauch, hat die Menschheit die Erfahrung gemacht, daß die Körner der Getreidearten zu ihrer ausreichenden Ernährung genügen, wenn sie ganz, ohne daß etwas davon abgesondert wird, genossen werden, so daß wir mit vollem Rechte annehmen können, daß das Mischungsverhältnis der Nahrungsstoffe in jenen Getreidekörnern das für den menschlichen Organismus zuträglichste ist. Die Getreidearten zeigen nun die vier Gruppen von Nahrungsstoffen in folgender Zusammensetzung: Eiweiß 6,5 bis 14 %, Stärkemehl und Zucker (Kohlehydrat) 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 Eiweißzufuhr (Fleisch, Eier) für unsern Körper durchaus nicht erwünscht ist. Ebenso 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 dieser Prozentsatz nur bei einigen Wildarten und Fisch ein wenig (bis 1,6 %) höher ist.

Studieren wir nun eine Tabelle, welche die mittlere Zusammensetzung der Getreidearten angibt, so wird uns sofort klar, woran es liegt, daß der Reis den Asiaten körperlich besonders leistungsfähig macht, wieso gerade der Hafer unter unsern heimischen Getreidearten das Pferd zu so bedeutenden Kraftleistungen befähigt. Die Tabelle zeigt uns, daß der Eiweißgehalt beim Weizen und Roggen höher ist als beim Hafer, und sogar fast doppelt so hoch als beim Reis. An dem verschiedenen Eiweißgehalt kann es also nicht liegen, wenn gerade Reis und Hafer zu besondern körperlichen Leistungen befähigen. (Ein schlagenderer Beweis gegen die Ueberschätzung des Eiweißes in unserer Ernährung, deren wir uns in der Neuzeit schuldig gemacht haben, kann kaum erbracht werden.) Ebensovienig kann der verschiedene Fettgehalt dafür verantwortlich gemacht werden, der beim Reis gerade am niedrigsten ist; auch der verschiedene Stärkemehlgehalt bringt des Rätsels Lösung nicht, der wieder beim Hafer erheblich niedriger ist als beim Weizen und Roggen. Dagegen dürfte es wohl kaum ein Zufall sein, daß der Gehalt an Asche, also der Prozentsatz an Mineralsalzen, 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 ansteigt. Reis und Hafer enthalten also fast doppelt so viel Mineralsalze als Weizen und noch über 1,2 % mehr als der Roggen. Wäre der größte Eiweißgehalt der Kraftspender, dann müßten wir den Weizen und Roggen für die gehaltvollsten Getreidearten ansehen; jeder aber weiß, daß gerade Weizen die „leichteste“ Getreideart ist. Ueberhaupt wird man ohne weiteres begreifen, daß die Getreidearten in der Reihenfolge ihres Gehaltes an Nährsalzen auch tatsächlich als gehaltvoller

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

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

Die Wichtigkeit und Unentbehrlichkeit der Nährsalze ist durch Tierexperimente dargetan; Tiere, die man mit einer an Mineralsalzen armen Nahrung fütterte (Feinmehl, Milch, der man die Salze entzogen hatte), entwickelten sich schlecht, waren bleichsüchtig und fränklich, gingen auch zugrunde, während die mit Schrotmehl und normaler Milch gefütterten Kontrolltiere reichlich Hämoglobin (rote Blutkörperchen) bildeten, gute Knochen und harte Zähne bekamen, funkelnde Augen hatten, munter und lustig waren, kurz ausgezeichnet gediehen. Auch die fleischfressenden Tiere begnügen sich bekanntlich nicht mit dem Fleisch allein, sondern verzehren die Knochen mit und nehmen damit etwa die nämlichen Salze auf, wie sie die Kleberschicht der Getreidearten bietet; manche Volksstämme des Südens zerstößen übrigens auch die Knochen der erbeuteten Tiere und genießen sie mit. Wenn man Hühner mit Knochenmehl füttert, so zeigen sie eine bis 50 % gesteigerte Legefähigkeit, entwickeln sich auffallend kräftig und bleiben weit sicherer von Krankheiten verschont.

Daß es ohne die äußern Schichten der Getreidearten absolut nicht geht, wenn nicht Kraft und Gesundheit leiden sollen, zeigen auch einige Beobachtungen bei den Reis verzehrenden Völkern. In Japan besteht die Unsitte, den Reis zu schälen, auch seit langem. Früher, wo man den Reis in Mörsern stieß, verhinderte wenigstens die mangelhafte Technik eine gar zu weitgehende Verfeinerung, welche die modernen Reismühlen jetzt nur zu gründlich besorgen. Die körperliche Gebrechlichkeit der Japaner und ihre geringe Widerstandskraft gegen Krankheiten und Seuchen, die von Kennern des Volkes und seiner Lebensgewohnheiten hervorgehoben werden, erklären sich ganz zweifellos aus dieser seit einem Menschenalter betriebenen Verfeinerung ihres wichtigsten Nahrungsmittels. Einen gewissen Ausgleich bot hauptsächlich die aus der Sojabohne gewonnene Beikost, vielleicht auch der bei den Japanern übliche reichliche Genuß von Fischen; ist ja gerade das Fischfleisch relativ noch am nährsalzreichsten unter den Fleischarten.

Die Tropenabteilung der Dresdener Hygieneausstellung lehrte uns, daß beim dauernden Genuß von poliertem, sog. weißem Reis die so gefürchtete Beri-Beri-Erkrankung (eine schwere, meist tödlich verlaufende Nervenerkrankung) bei den Eingeborenen sich um 50 % steigert, während sie bei der Ernährung mit ungeschältem Reis, von Reis also, der das sog. Silberhäutchen noch führt, auf ein Minimum sinkt. Es ist jetzt gelungen, einen völlig neuen Körper, das Vitamin, aus der Reiskleie zu isolieren, einen Stoff, der im Innern des Reiskornes fehlt und dessen Fehlen im geschälten Reis dann jene schwere Nervenerkrankung auslöst. Da die Getreidearten sämtlich ganz ähnlich zusammengesetzt sind, so ist ohne weiteres anzunehmen, daß das Vitamin auch in der Kleie unserer Getreidearten enthalten sein wird und uns mit der Verschleudrung der Kleie an das Vieh auch verloren geht.

Damit würde die Zunahme der Neurasthenie, überhaupt der Nervenkrankheiten, bei den modernen Kulturvölkern ihre einfachste und natürlichste Erklärung finden. Von welcher Seite man auch das Schälen der Getreidearten betrachten mag, immer zeigt sich wieder, wie verhängnisvoll dies für die Menschheit geworden ist. Die japanische Heeresleitung sah sich während des russisch-japanischen Krieges veranlaßt, durch Einfuhr von Gerste die Widerstandskraft der Soldaten zu heben, und bemüht sich seitdem, durch Begünstigung einer mehr europäischen, d. h. eiweißreicheren Lebensweise die Volkskraft und körperliche Entwicklung der Japaner zu heben. Damit wird sie ihr Ziel kaum erreichen. Sie hätte ein weit einfacheres und sicherer wirksames Mittel an der Hand gehabt: sie brauchte nur die Reisverfeinerung zu bekämpfen, dürfte nur dafür sorgen, daß die Japaner den Reis wieder so verzehrten, wie die Natur ihn zur Verfügung stellt, und müßte dem Volke den Zucker durch einen entsprechend hohen Preis möglichst vom Leibe halten. Mit dem ungeschälten Reiskorn würden sich die Japaner nicht bloß Eiweiß, sondern, was viel wichtiger ist, vor allem wieder Nährsalze in genügender Menge zuführen. Bei der heutigen Art der Ernährung der Japaner ist es nicht zu verwundern, daß auch bei diesem Volke die Zahnsäule stark verbreitet ist.

Der Reis stellt ein ausgezeichnetes, kraftgebendes Nahrungsmittel dar, wenn er als Naturkorn, also ungeschält, genossen wird; wir würden einen großen Gewinn an Volkskraft 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 daher, so rät v. Bunge, nur Reis statt Kartoffeln genießen.

Nun ist aber ein ungeschälter, nur enthülster Reis kaum 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 fein zu wählen, ist man sogar dazu übergegangen, den Reis zu polieren und zu bleichen.

Erst ganz neuerdings beginnen einige Geschäfte einen wirklichen Naturreis zu führen. Nur fortgesetzte Nachfrage kann es erzwingen, daß er bald überall erhältlich ist. Auch der bis vor kurzem angebotene sog. Naturreis war nicht das wirkliche Naturkorn; er war wohl unpoliert und ungebleicht, aber doch eben auch geschält, so daß sein Nährwert auch nicht viel höher war. Von einem ungeschälten Reis würde man herzlich wenig zur Sättigung brauchen. Von den fleberreichen, unverfeinerten Nahrungsmitteln, auch grober Graupe, grobem Grieß, Schwarzbrot u., kann man natürlich überhaupt bei weitem nicht so viel essen, wie von den verfeinerten. Was aber unserem Gaumen abgeht, das kommt unserem Geldbeutel zu statten. Gerade die jetzige Zeit der Teuerung ist besonders geeignet, zum Genuß der gehaltvolleren Nahrungsmittel überzugehen; mancher Familienvater wird es gewiß angenehm empfinden, wenn er das Wirtschaftsgeld um ein Viertel bis ein Drittel reduzieren kann und damit ein Teil desselben für andere Bedürfnisse frei wird.

Aber abgesehen von allen wirtschaftlichen Vorteilen: Wir müssen einfach von der Verkünstelung und Verfeinerung unserer Getreidearten ablassen, wenn wir weiterer Degeneration entgehen wollen, wenn wir unsere nächste Generation wieder kräftiger und kerniger 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 Röntgen-Untersuchung für die Erkennung der Lungentuberkulose?

Von Dr. Medicus.

In weiten Kreisen des Volkes ist die Meinung verbreitet, die sichere Feststellung von Krankheiten aller Art, auch innerlicher, dürfe dem „studierten“ Arzt keinerlei Schwierigkeiten machen. Besonders seitdem die Röntgenstrahlen für die Erkennung dunkler Krankheitsbilder sich so vielfach ausgezeichnet bewährt haben, verlangt fast jeder Kranke, der an der richtigen Beurteilung seines Zustandes seitens seines Haus- oder Kassenarztes zweifeln zu müssen glaubt, eine Röntgenuntersuchung.

Unstreitig leistet diese Untersuchungsmethode nicht nur bei chirurgischen Fällen, sondern auch bei vielen inneren Krankheiten Großartiges. Aber so ist die Sache doch nicht, daß man mit den X-strahlen alles richtig und deutlich sehen müsse und daß man Krankheiten jeder Art damit besser erkennen könne als mit den alten Untersuchungsmethoden. Es muß vielmehr betont werden, daß, soweit es sich um Erkrankung innerer Körperorgane handelt, die X-strahlenuntersuchung auch heute noch nicht ein Ersatz, sondern nur ein Ergänzungsmittel der andern ärztlichen Untersuchungsmethoden darstellt und letztere keineswegs entbehrlich macht. In nicht wenigen „inneren“ Fällen läßt die Röntgenuntersuchung ganz im Stich, auch insofern, als die Deutung des erhaltenen Röntgenbildes unter