

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 7 (1949-1950)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Reisdiät gegen hohen Blutdruck  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968751>

### **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:** 23.02.2026

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



der Ehefrau, sehr starke Nervenzuckungen ohne Schäumen zur Folge hat. Der Patient weiss jeweils nichts von seinen Anfällen, fühlt sich aber jedes Mal am Morgen beim Erwachen sehr müde und am ganzen Körper wie zerschlagen. Ein Tumor ist nicht vorhanden, so dass die Ursache nicht bei einem solchen gefunden werden kann. Eine Disposition ist auch nicht sicher anzunehmen, da in der ganzen Verwandtschaft keine diesbezügliche Veranlagung vorhanden ist. So werden eben nur das fieberbrechende Mittel nebst den Anginagiften die Schuldigen sein. *Anginagifte sollen immer ausgeschieden und Fieber nie unterdrückt werden.* Man muss die Natur in ihrem Bestreben Krankheitsstoffe zu verbrennen, stets unterstützen, denn sie arbeitet nach weiser Gesetzmässigkeit, die wir nicht übertreffen können. Was nun dem alten Mann in seiner Not besonders dienlich sein wird, ist ein *Eichenmistelpräparat*, sind natürliche *Nervenmittel* und ein gut assimilierbares *Kalkprodukt* nebst pflanzlichen *Nierenmitteln* zum Ausscheiden der Gifte. Dies wird helfen, ihn langsam zu regenerieren.

Beim dritten Fall handelt es sich um *Leberstörungen durch Einnahme von Elkosintabletten*. Diese äusserten sich in einem sich stetig steigenden Durst und einer völlig trockenen Zunge. Sowohl Nieren- als vor allem auch Leberstörungen sind die direkten Folgen der Einnahme drastischer chemischer Mittel. Auch bei Zuckerkranken ist das Durstgefühl vielfach auf gestörte Lebertätigkeit zurückzuführen. Die Patientin hatte nicht Unrecht, dass sie annahm, das Durstgefühl müsse mit der Einnahme der Elkosintabletten in Zusammenhang stehen, nur konnte sie sich nicht erklären warum. Es wird in solchem Falle nötig sein, das chemische Mittel zu meiden und dafür natürliche Lebermittel einzusetzen, um die Funktion der Leber wieder in Ordnung zu bringen, wodurch auch der unnatürliche Durst wieder verschwinden wird. Wie die drei Fälle zeigen, kann also nicht genug darauf aufmerksam gemacht werden, bei Störungen im Organismus *nicht zu drastischen Gegenmassnahmen, sondern zu einfachen Naturmitteln und natürlichen Anwendungen zu greifen*, so kann man sich davor hüten, den Beelzebub mit Beelzebub auszutreiben und nur Schaden einzuheimsen.

## Reisdiät gegen hohen Blutdruck

Es ist in Amerika schon längere Zeit üblich gegen hohen Blutdruck eine *Reisdiät* durchzuführen. Auch *Buchweizen* dient demselben Zweck. Nun hat auch ein Schweizer Sanatorium diese Methode der Reisdiät gegen hohen Blutdruck aufgenommen und zwar mit dem erfreulichen Resultat, dass der Blutdruck wirklich sank, aber leider auch mit der unerfreulichen Nebenwirkung, dass die Patienten dabei blutarm wurden. Woher nun mochte dieses Fiasko kommen? Nun, es war ganz einfach einer Kurzsichtigkeit zuzuschreiben, die die Tatsache unbeachtet liess, dass der weisse, polierte Reis eben, weil er zu einem grossen Teil entwertet wurde, zu einer Diät nicht geeignet ist, sondern die typischen Mangelerscheinungen zur Folge hat, wie solche ja durch die Beri-Berikrankheit zur Genüge bekannt sein sollten. Will man also eine einseitige Reisdiät durchführen, dann muss man hiezu unbedingt den *vollwertigen Naturreis* verwenden. Nur so wird man einen ganzen Nutzen ernten und den Blutdruck reduzieren, ohne zugleich einen Schaden zu erwirken. Es wird gut sein, auch im Alltag auf diesen Umstand zu achten, denn auch für den allgemeinen Tisch ist die Ernährung mit Naturreis weit vorteilhafter als mit dem entwerteten, weissen Reis, da *Naturreis* ja bekanntlich *9½mal mehr Mineralbestandteile* (Nährsalze) besitzt und somit im wahren Sinne des Wortes zu nähren vermag. Man entfernt eben bei der Raffinierung von Reis nicht nur die äussere Celluloseschicht, sondern leider auch noch das wertvolle und schmackhafte Silberhäutchen und den Keimling. Dadurch wird der Reis wohl schön weiss, aber zugleich auch entwertet, und es ist ein offenes Geheimnis, dass die entfernten Teile des Reiskornes nicht etwa als Abfall weggeworfen werden,

sondern als wertvolle Bestandteile in die pharmazeutischen Fabriken wandern, um dort als Aufbaustoffe zu Stärkungsmitteln verarbeitet zu werden. So liegen die Tatsachen hinter den Kulissen, und es ist immer gut, den Vorhang ein wenig zu lichten, da man sich dadurch manchen gesundheitlichen Vorteil ermöglichen kann.

## Unsere Heilkräuter

### GALIUM VERUM (Labkraut)

«Wie schön ist es doch wieder einmal in unserer Waldlichtung! Die Sonne scheint gütig auf uns hernieder, so dass es eine förmliche Freude ist, sich in ihren warmen Strahlen zu sonnen!» Vergnügt schaute der weisse Geissbart, der dicht am Wege stand, um sich und freute sich dabei über das sternenbesäte Kleid des Labkrautes, das unmittelbar bei ihm stand. «Mich nimmt nur wunder, was sich die Holzfäller dort drüben wieder alles zu erzählen wissen. Es ist interessant, ihnen zu lauschen, aber heute sind sie zu weit entfernt, wir können sie von hier aus nicht verstehen. Gestern habe ich ihnen zugehört, als sie von dir ein Geschichtlein wussten. Hast du es auch gehört oder hat dich die Mittagshitze überwältigt, dass du lieber geschlafen hast?» «Ja, es scheint schon so zu sein,» erwiderte verwundert das Labkraut, «denn ich habe wirklich gar nichts über mich vernommen, wiewohl auch ich dann und wann hinüber geschaut habe, wie die drei bärtigen Männer gemütlich vor ihrem Kochkessel auf Steinen sassen und verträumt in die lodernde Glut schauten. Das Holz knackte und knisterte und die Flammen umschlangen mit goldenen Armen den Kessel, in dem eine kräftige Nahrung für sie brodelte. Die Wärme des Feuers drang bis zu uns, und ich muss dabei wirklich eingeschlafen sein, denn auch die Mittagssonne verbreitete ihre Glut, so war es gerade genug, um schläfrig zu werden. Aber sag mir doch, was sie von mir zu erzählen wussten, denn es wundert mich, wie die Menschen über mich denken, und was sie von mir halten.» «Ei, bist du neugierig!» meinte lächelnd der Geissbart. «Liegt dir denn gar so viel an dem, was andere über dich sagen? Oft lässt man sich nur ungünstig beeinflussen, wenn man auf Lob oder Tadel anderer achtet, wird stolz und hochmütig darob, oder aber auch sehr betrübt und beides bekommt uns bestimmt nicht gut und raubt uns nur den Frieden. Denk nur einmal, wenn ich mich nun ärgern würde, weil mich die Menschen mit einem Ziegenbart vergleichen, dann könnte ich ja leicht krank darob werden. Ach was, denke ich, sollen sie reden, was immer sie wollen, wenn ich nur zufrieden und glücklich bin, und das bin ich denn wirklich auch in der Tat. Aber ich denke, das Lob, das man dir gestern gespendet hat, wird auch dir in deiner angeborenen Bescheidenheit nicht zu schaden vermögen.» «Du bist recht lebenswürdig gegen mich, und ich will dir denn auch versprechen, keineswegs hochmütig zu werden, denn was würde es mir nützen, habe ich mir doch meine Vorzüge nicht selbst beschaffen können. Sie sind uns allen geschenkt worden und mussten erst beim weisesten Rat, dem unerschöpflichen Reichtum göttlicher Schöpfermacht ersonnen werden. So einfach ist das bestimmt nicht, dass selbst uns kleinen Pflanzen Gaben überreicht wurden, die uns befähigen zu helfen und zu heilen. Bedenke nur einmal, wie lange es her ist, dass uns der Schöpfer zur Freude und zum Dienste der Menschen erschaffen hat und noch immer wirken wir gleich wie ehemals. Wie viel ging indes über unsere schöne Erde dahin. Wieviel Leid hat sich bei dem Menschengeschlecht eingenistet, weil es sich gar weit von seinem Ursprung und seiner wahren Bestimmung hinwegverlor. Kein Wunder, dass wir mit unsern Gaben immer mehr und mehr nötig wurden, denn wie wären sonst die Menschen mit ihren vielen Nöten ohne uns fertig geworden?» «Ja, da magst du schon recht haben,» erwiderte bestätigend der Geissbart, «nur heute hat sich das Blatt etwas gewendet. Die Menschen glauben nämlich je