Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 2

Artikel: Reiskleie, ein Hilfsmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551541

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

Reiskleie, ein Heilmittel

Weisser Reis, seine Beliebtheit und Verbreitung

Es mag manchen noch nicht bekannt oder klar sein, welch wichtige Werte die Reiskleie für uns enthält, sonst würde sich der weisse Reis nicht einer solch grossen Beliebtheit erfreuen, dass er nicht nur in Amerika und Europa, sondern auch auf den Philippinen, in Japan und China festen Fuss gefasst hat. Es ist interessant, auch mit Bewohnern dieser Länder in Verbindung zu treten und mit ihnen über mancherlei geistige, seelische und gesundheitliche Fragen zu sprechen. Besonders angenehm berührte mich der Umgang mit Philippinos, denn dieser Menschenschlag hat eine eigenartig lächelnde Ruhe. Der innere Gleichmut, mit dem sie sogar harte Schicksalsschläge hinnehmen und ertragen können, fehlt uns Europäern meistens. So lernte ich auch einen Philippinos kennen, der in einer äusserst unangenehmen Lage seinen Mitmenschen gegenüber stets fröhlich blieb, stets ein zufriedenes Lächeln bereit hatte, verbunden mit aufrichtiger Freundlichkeit und dem Wunsche, jedem zu helfen, der seine Hilfe benötigte, obwohl er selbst sehr leidend und oft von Schmerzen geplagt war. So war er, ohne es selbst zu wissen, jedem der sich in unerfreulicher Lage befand, ein Ansporn, den Frohsinn, die Zuversicht und den Mut, kurzum, das innere Gleichgewicht nicht zu verlieren. Kein Wunder, dass man sich gerne mit ihm unterhielt und auf mancherlei Probleme zu sprechen kam. Auch die Ernährungsfragen wurden gestreift. Es ist tatsächlich unbegreiflich, dass auf den Philippinen, wie auch in Japan und China mit einer eigenartigen Zähigkeit am weissen Reis festgehalten wird, wennschon heute noch Tausende an der Beriberikrankheit zugrunde gehen. Obwohl ihnen der Weisse die Raffinierungsmethoden gebracht hat, sind heute doch viel einsichtige Männer daran, den Unsinn des Raffinierens wieder gut zu machen, denn die Forschung hat nicht vergebens bewiesen, welchen Schaden das Entfernen der Reiskleie anrichtet. Aber die Farbigen jener Gegend wollen nicht mehr von ihrem weissen Reis lassen und können ruhig zusehen, wie Tausende ihrer Leute geschädigt werden und Kinder sogar zu Tausenden sterben, trotzdem sie Muttermilch bekommen haben. Dies trifft trotz dem Genuss von weissem Reis bei uns nicht zu, denn selten treten bei Europäern Symptome von Beri-Beri auf. Dr. Bircher-Benner sagte mir seinerzeit, er habe in der Schweiz einen einzigen Fall von typischer Beri-Berikrankheit gesehen.

Ursachen der Schädigung

Welche Ursache nun mag diesem Umstand zugrunde liegen? Die Antwort ist sehr einfach, denn die Beri-Berikrankheit ist eine typische Mangelerscheinung, wie sie bei einseitiger Kost entstehen kann. Wir nun haben eine vielseitige Nahrung, so dass wir trotz entwerteter Nahrungsmittel durch die Mannigfaltigkeit der Zusammenstellung immer noch genügend Ersatz finden. Ein Mangel lässt sich daher durch andere, wertvolle Stoffe, die sich in unserer Nahrung noch vorfinden mögen, eher wieder ausgleichen. So kommt es, dass sich Nachteile unserer Ernährungsfehler nicht in typischen Avitaminosen äussern, sondern in andern Gleichgewichtsstörungen unseres Körperhaushaltes zum Ausdruck kommen, so als Rheuma, Gicht, Arthritis und Krebs.

So ist es bei uns. Bei den asiatischen Völkern aber, die sich in der Regel sehr einseitig ernähren, treten andere Umstände ein. Der Reis ist noch heute ihre Hauptnahrung. Solange er unraffiniert, also vollwertig war, genügte er den Ansprüchen zur Gesunderhaltung des Körpers vollauf. Es ist ja bekannt, wie zäh und ausdauernd beispielsweise die Kuli trotz strenger Arbeit sind. Da nun aber der Reis seiner Werte beraubt ist, wenn er weiss, also raffiniert ist, muss er notgedrungen als Hauptnahrung versagen und so kommt es, dass durch ihn die Beri-Berikrankheit als folgerichtige Mangelerscheinung auftreten kann.

Die Reiskleie als Heilmittel

Es ist dies keine blosse Annahme, sondern eine Tatsache, denn Kranke, denen man jeweils als Heilmittel Reiskleie-Extrakt eingegeben hat, sind dadurch rasch wieder gesund geworden. Der amerikanische Arzt, der diese Erfolge bekanntgab, hat auch noch einen andern Versuch vorgenommen und zwar an Hähnen, die für Hahnenkämpfe in Frage kamen. Jene Hähne, die er mit Reiskleie fütterte, waren weit ausdauernder und angriffiger als die andern. Da ich kein Freund von Tierkämpfen bin, erwähne ich dies nur als Unterstützung meiner Begründung über die Wirkung der Reiskleie. Eine weitere Beobachtung bestätigt diese ebenfalls. Es wurde nämlich auf den Philippinen eine eigenartige Feststellung gemacht. Die Kindersterblichkeit ist dort bei den Brustkindern grösser als bei jenen, die künstlich ernährt wurden, also gerade umgekehrt als bei uns. Auch dies hängt mit dem gleichen Problem zusammen, denn die Milch der stillenden Mütter, die als Hauptnahrung nur weissen Reis assen, wies einen solch grossen Mangel an Vitamine und Nährsalzen auf, dass die Kinder schwächlich und somit für alle Infektionskrankheiten anfälliger waren als jene, die man zum Teil mit Schweizer Kondensmilch und anderer Kindernahrung künstlich ernährte.

All diese Nachteile erkennend, hat seinerzeit der amerikanische Leiter des Gesundheitsamtes, Dr. Heiser, versucht, ein Gesetz zur Durchführung zu bringen, wonach der weisse, polierte Reis eine solch hohe Besteuerung hätte erfahren sollen, dass die arme Bevölkerung, die sich zu wenig zusätzliche Nahrung leisten konnte, von selbst genötigt gewesen wäre, auf den weissen Reis zu verzichten. Dadurch hätten sie sich die Vorteile, die der Naturreis schon ihren Vorfahren bot, ebenfalls wieder zugute kommen lassen können. Ein solches Gesetz wäre bestimmt ein grosser Nutzen für alle Inselbewohner gewesen. Leider konnte es nicht durchgeführt werden, da politische Umstände eintraten, die es verhinderten.

Die Reiskleie als Stärkungsmittel

Obschon die Reiskleie solch wichtige Werte enthält, wie soeben geschildert, ist damit keineswegs gesagt, dass man nun unbedingt Reiskleie essen müsse. Weit vernünftiger ist es, um die erwähnten Werte zu erhalten, ganz einfach des öftern Naturreis zu geniessen. Wer jedoch viel raffinierte Nahrung isst, für den wäre ein täglicher Zusatz von Reiskleie ein guter Schutz gegen Nährschäden. Aus dieser Ueberlegung heraus habe ich meinem Flockenbrot ebenfalls etwas Reiskleie beigegeben. Auch die Heilmittelindustrie ist bereits von der Nützlichkeit der Reiskleie als Heil- und Kräftigungsmittel überzeugt. Dies bestätigte mir eine Unterhaltung mit dem Direktor einer italienischen Reisraffinerie, bei dem ich mich erkundigte, was er mit der Reiskleie anfange. Er erklärte mir, dass ein Teil unter das Viehfutter gemischt werde, während er den grössern Teil davon nach der Schweiz an eine chemische Fabrik verkaufe, die solche zu einem Stärkungs- und Heilmittel verarbeite. Bei dieser Erwähnung haben wir uns unwillkürlich etwas komisch angeblickt, denn wir dachten darüber bestimmt das Gleiche. Ist es nicht auffallend, dass man auf der einen Seite die Reiskleie entzieht, so dass das Volk dadurch nur eine wertverminderte Nahrung, die es schwächt oder gar krank werden lässt, erhält, auf der andern Seite aber verabfolgt man wieder den Extrakt der Kleie als Stärkungs- und Heilmittel und verdient dabei ein schönes Geld.

Ist es da nicht besser, wir essen in Zukunft ganz einfach nur noch Naturreis und ersparen uns das Geld für teure Zusatzmittel, wie auch die Unannehmlichkeit des Krankseins? Wenn wir es verstehen, den Naturreis schmackhaft zuzubereiten, dann mundet er uns bestimmt besser als der weisse, denn er schmeckt kräftig und nährt uns vorzüglich.