Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 3

Artikel: Naturreis, ein heilsames, kräftiges Nahrungsmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551916

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: 09.08.2025

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

würde, um sich in die ungewissen, unbekannten, wilden Weiten zu verlieren und dort zugrunde zu gehen, ebenso töricht ist es, wenn wir die grundlegenden Gesetze des Lebens mißachten, weil wir, je nach Lust und Laune die Gegebenheiten moderner Lebensweise mit ihrem Lebensmodus vernünftiger Ueberlegung vorziehen. Dies wirkt sich vor allem in der Ernährung ungünstig und verheerend aus, denn oftmals ist diese sehr arm an notwendigen Vitalstoffen und Nährsalzen und zu diesem Nachteil gesellt sich dann noch jener, der durch zu wenig Bewegung und Atmung an frischer Luft entsteht.

Es ist heute eine anerkannte Tatsache, daß unveränderte Nahrung aus dem Reiche der Natur schöne Zähne und starke Knochen zu verschaffen vermag, auch wird kein Mangel an Vitalstoffen, vor allem an Mineralbestandteilen bestehen. Umgekehrt jedoch wird die Zivilisationsnahrung mit unserem Weißmehl und all den vielen andern raffinierten Nahrungsmitteln einen Mineralstoffmangel erzeugen, den wir oft schon von Geburt an aufweisen. Ein Großteil unserer Krankheiten hängen direkt und indirekt mit einem Mangel an Vitamine oder Mineralstoffen zusammen.

Sogar bei Bauern, die doch zum großen Teil ihre Nahrung aus den Erzeugnissen des eigenen Bodens zu ziehen vermögen, können Folgen eines Mineralstoffmangels festgestellt werden. Diese Tatsache spricht für sich. Auch die Kropfgegenden werfen Licht auf diesen Umstand, da es offensichtlich ist, daß dort sogar der Boden einen Mineralstoffmangel aufweist, der auf ungenügenden Gehalt an Jod oder andern Spurenelementen zurückzuführen ist.

Günstige Abhilfe

In Rée, einer Insel, die Frankreich vorgelagert ist, verwenden die Bauern Meeralgen als Dünger und erhalten dadurch gesunde und mineralstoffreiche Bodenprodukte. Es wäre deshalb gut und nachahmenswert, wenn auch wir unsern Boden mit Meerpflanzen düngen könnten, indem wir diese unserm Kompost in erheblichen Mengen beigeben würden. Dies käme bei uns jedoch zu teuer zu stehen, weshalb die Verwendung von Meerpflanzen als Zusatz zu unserer Nahrung als eine für uns erschwingliche unnd leicht durchführbare Methode begrüßt werden kann. Die Vollkornnahrung wird womöglich erst dann zur Vollwertnahrung, wenn ihr fehlende Spurenelemente beigegeben werden, wie sie bekanntlich in den Meerpflanzen in so überaus reichlichem Maße enthalten sind. Die Meerpflanzen sind tatsächlich als Nahrungsquelle der Zukunft in Betracht zu ziehen, zum mindesten aber bedeuten sie eine wertvolle Ergänzungsnahrung, die den Mangel unserer Bodenerzeugnisse an gewissen notwendigen Mineralstoffen und Spurenelementen auszugleichen vermag. Die neuen Nahrungsmittel, die eine Beigabe der Meerpflanzen enthalten, die als Kelp bekannt sind, füllen daher in der Erzeugung notwendiger Vollwertnahrung eine wesentliche Lücke aus. Deshalb sind auch Kelpamare, Kelpaforce, Herbaforce und Plantaforce nebst Pflanzenkraft allenthalben so gut aufgenommen worden. Alle enthalten sie eben eine Beigabe von Meerpflanzen, die nicht nur gut auf die gesamte Gesundheit einwirken, sondern zudem auch geschmacklich sehr angenehm sind.

Naturreis, ein heilsames, kräftigendes Nahrungsmittel

Die unermüdliche Ausdauer des chinesischen Kulis, dessen Leistungsfähigkeit sprichwörtlich ist, beweist uns, daß der Naturreis ein wunderbares Kräftigungsmittel ist, denn die Hauptnahrung dieses fleißigen Arbeiters besteht im Genuß von Naturreis. Warum sollte dieser also nicht auch uns seine guten Dienste darreichen? Wir müssen uns nur stets seiner bedienen und ihn vor allem gut und schmackhaft zubereiten. Es erfordert für viele von uns eine gewisse Umstellung, denn weil der Reis bei uns nicht angebaut wird und auch erst seit verhältnismäßig kurzer Zeit eingeführt worden

ist, greift man viel eher zur gewohnheitsmäßigen Kartoffel- und Getreidenahrung als zu diesem vorzüglichen Korn. Vielleicht liegt seine nicht so große Beliebtheit auch darin, weil man eben gewohnt ist, den weißen, geschälten Reis zu gebrauchen, der nicht zu kräftigen vermag wie der unraffinierte, weshalb er auch kein großer Hungerstiller ist. Er wird meist als Beigabe zu andern Speisen zugezogen; alleine vermag er uns aber nicht zu sättigen; und wir könnten auch nicht fast ausschließlich von ihm leben, wie der chinesische Kuli von seinem Naturreis. Das ist so, weil durch das Raffinieren bekanntlich das graue Silberhäutchen, das die meisten Mineralbestandteile enthält, entfernt wird. Ob nun ein Korn 9½mal mehr Nährsalze und Vitamine besitzt als ein anderes, spielt doch bestimmt bei unserer Ernährung eine wesentliche Rolle. Wüßten nun noch alle Liebhaber des weißen, geschälten Reises, daß aus der entfernten Substanz infolge ihres bedeutenden Wertes Kräftigungsmittel hergestellt werden, dann möchte ihnen vielleicht doch ein kleines Licht aufgehen, so daß sie sich künftig etwas mehr bemühen werden, den verwöhnten Gaumen an den Naturreis zu gewöhnen. Bekannt ist ja, daß durch den ausschließlichen Genuß von weißem Reis jene gefürchtete Mangelkrankheit, genannt Beri-Beri, in Erscheinung treten kann. Es ist daher bestimmt besser, wir lassen uns beraten, nehmen Einsicht an und greifen in Zukunft zum Naturreis. Seine Zubereitungsart ist im Buch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit» nebst Rezepten genügend geschildert.

Seit kurzem haben nun zwar die Amerikaner eine neue Methode herausgefunden, indem sie mit einer gewissen Dampfeinwirkung durch Druck die Mineralien lösen und ins Innere treiben. Das ist ein gewisser Vorteil dem geschälten, weißen Reis gegenüber und diesem Verfahren entspringt auch der heute verwendete Avorio- und Uncle Sam-Reis. Es handelt sich hierbei um eine Kompromißlösung, die bestimmt besser ist als der vollständig geschälte, glasierte Reis. Immerhin bestätigt die Erfahrung, daß jede Präparation gewisse Nachteile mit sich bringt, weshalb der Naturreis bei weitem dem mit den natürlichen Mineral- und Vitalstoffen der äußern Schichten angereicherten weißen Reis vorzuziehen ist.

Seine Heilwerte

Nicht nur seiner Nährwerte, sondern auch seiner Heilwerte wegen sollten wir dem Naturreis den Vorzug geben. Beobachten wir einmal jene Völker, deren Hauptnahrung in Naturreis besteht, etwas genauer, dann können wir feststellen, daß diese das beste Adernsystem aufweisen. Sie kennen praktisch genommen keinen hohen Blutdruck und keine Arteriosklerose, auch bleiben sie länger jung und elastisch. Patienten mit hohem Blutdruck werden mit einer Naturreis-Diät in einigen Monaten wieder auf dem normalen Stand angelangt sein, wenn nicht ein Nierenleiden dahinter steckt. Bei normaler Blutdruckerhöhung, die mit der degenerativen Erscheinung der Adern in Zusammenhang steht, stellt sich durch die Naturreis-Diät der Erfolg immer ein. Dies beweist, daß der Naturreis dem Grundsatz nachkommt, daß Nahrungsmittel Heilmittel und Heilmittel Nahrungsmittel sein sollten. Der öftere und regelmäßige Naturreisgenuß ist daher angebracht, weil durch ihn die degenerative Erscheinung der Adern verhindert werden kann. Sie werden durch ihn fortwährend regeneriert. Bei dieser Diät ist indes keineswegs zu befürchten, daß ein niederer Blutdruck ungünstig beeinflußt werden könnte. Im Gegenteil, die ausgleichende Wirkung macht sich auch hier geltend. Selbst Krampfadern ziehen Nutzen aus einer länger andauernden Naturreis-Diät. Im Laufe des letzten Jahres ermunterten wir auch die Arthritiker, eine langfristige Naturreisdiät mit Kohlsaft und Quark durchzuführen, da sie auch bei dieser Krankheit ihre heilsame Hilfe nicht versagt. Je ausdauernder wir dabei sind, umso mehr Erfolg werden wir zu verzeichnen haben.