

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Reis als Heilmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552021>

#### 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:** 11.01.2026

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

## Reis als Heilmittel

Betrachte ich auf unserem Titelbild den jungen, typischen Sohn des Fernen Ostens, der mit einer Bürde von Reis dahineilt, dann sehe ich im Geiste die schön angelegten Terrassen der Reisfelder in Java, in Burma, in Siam und all den Ländern Asiens, in denen Reis die Hauptnahrung darstellt. Reis zu besitzen, bedeutet für die Bewohner jener Gegenden glücklich zu sein, denn ohne Reis zieht der Hunger durch die Lande. Der Hunger kann so bitter auf den Menschen einwirken, dass sich zu Zeiten Scharen von Buddhisten und Schintoisten dazu bewegen lassen, die Missionsstationen aufzusuchen und ihre Religion zu wechseln, um Reis zu bekommen. Kein Wunder, dass man diese Leute deshalb Reischristen nennt.

Der Reis ist jedoch nicht nur ein wertvolles Nahrungsmittel, das Hunderte von Millionen Menschen ernährt, denn er enthält ferner auch noch Heilwerte, die wir kennen lernen müssen, damit wir für unsere Gesundheit den entsprechenden Nutzen daraus ziehen können. Der Reiskeim, vor allem die Reiskleie, besitzt Heilstoffe, Mineralstoffe und Vitamine. Fehlen diese in unserem Körper, dann kann sich ein Kräftezerfall einstellen, der als schlimmste Folge eine typische Beriberi-Erkrankung auszulösen vermag. Der Reis, und zwar wiederum hauptsächlich die Reiskleie, übt ferner noch eine regenerierende Wirkung auf die Adern und die Zellen aus, und dieser Vorteil ist von noch grösserer Bedeutung.

### Gemeinsame Wirkungsmöglichkeit der vielen Reisarten

Es gibt schätzungsweise über 1000 verschiedene Sorten von Reis. Deren Kleie ist vor allem verschiedenartig in der Farbe. Ist diese rotbraun, dann enthält der Reis etwas mehr Eisen als jener, dessen Kleie heller ist. Es gibt sogar eine Reisart, die eine sehr dunkle, fast schwarze Schale aufweist. Er ist ähnlich wie der sogenannte wilde Reis, der viel mehr Mineralstoffe enthält als die kultivierten

Reisarten. Gleich wie der Weizen und anderes Getreide weiche und auch sehr harte Sorten aufweisen kann, so auch der Reis. Die weichen Reiskörner eignen sich vormerklich für Suppen und zur Schleimabkochung, während die harten Reisarten einen schmackhaften, körnigen Gemüsereis ergeben.

Was aber allen Reissorten in gleichem Masse zu eigen ist, das ist der gemeinsame Heilwert, denn sie vermögen alle das Gefässystem günstig zu beeinflussen. Da, wo der Reis als Hauptnahrung gegessen wird, kann der gute Beobachter feststellen, dass die Erkrankung oder das Nachlassen der Elastizität des Gefässystems weniger oder gar nicht auftritt im Vergleich zu den Ländern der westlichen Welt. Arterienverkalkung, hoher Blutdruck, die verschiedensten degenerativen Erscheinungen der Blutgefässe vor allem im Alter treten daher dort weit seltener in Erscheinung als bei uns. Bei dieser Feststellung ist allerdings auch noch in Betracht zu ziehen, dass der reichliche Fettkonsum in den Ländern des westlichen Kulturkreises ein zusätzlicher Nachteil bildet, weil dadurch die Cholesterinbildung wesentlich gefördert wird, und zwar besonders bei Verwendung von tierischen Fetten, was zur Folge hat, dass die Adern auch dieserhalb rascher degenerieren.

Da die verschiedensten Umstände mithelfen, dass unsere Kräfte in der heutigen Zeit stärker verbraucht werden als früher, sollten wir auch alle vernünftigen Massnahmen treffen, um dem zu raschen Altern vorzubeugen. Eine sehr einfache, wenn auch beachtenswerte Hilfeleistung finden wir darin, den Fettverbrauch einzuschränken, indem wir vor allem tierische und gehärtete Fette möglichst meiden, dafür aber mehr Reisnahrung einschalten. Bei diesem vernünftigen Vorgehen dürfen wir allerdings nicht vergessen, dass nur der Naturreis mit dem Silberhäutchen den vollen Gehalt der Heilwerte zur Verfügung stellt. Schmackhafte Zubereitungsarten finden wir in

dem Buch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit» vermerkt. Diese helfen uns, den Reis so zu verwerten, dass er selbst einen verwöhnten Gaumen anzusprechen

vermag, was sehr günstig ist, denn auch die Heilnahrung sollte kein Muss für uns bedeuten, sondern so zubereitet sein, dass sie mit Vorliebe genossen wird.

## Unsichtbare Gefahren

Einst erklärte uns der grösste Mensch, der je auf Erden gelebt hat, dass das, was zum Munde eingehe, den Menschen nicht verunreinige, wohl aber das, was zum Munde herauskomme. Dieser Ausspruch bezog sich lediglich auf das Geistige, denn damals waren die chemischen Verunreinigungen der Nahrungsmittel noch nicht üblich, und auch die gefährliche Wirksamkeit der Bakterien war allgemein noch unbekannt. Noch heute wird bei den Naturvölkern eine plötzliche Erkrankung ohne sichtbare Ursache den bösen Geistern zugeschrieben, und man sucht sie in der Regel durch Zauberei und Hokuspokus zu vertreiben. Wir wissen nun zwar, dass diese bösen Geister Gifte oder Bakterien sein können, aber gerade das Unsichtbare birgt das Unheimliche in sich.

In letzter Zeit scheinen unbekannte Erreger am Werke zu sein, die Darmkatarrhe auslösen, welche man als Typhus verdächtigen könnte, wenn sie nicht ohne Fieber auftreten würden. Nicht nur die Darmschleimhäute, auch die Leber und Bauchspeicheldrüse sind davon betroffen, denn die Nahrung geht ganz unverdaut wieder fort. Oftmals gehen aber auch nur die blossen Schleimhäute in gelblich-weissen Fetzen weg. Da man noch keinen Erreger gefunden hat, nennt man diese Erkrankung einfach Darmgrippe.

### Infektionsmöglichkeiten

Oft kann die Infektion durch fremdländisches Gemüse übertragen werden. Dies habe ich bei einigen Patienten beobachtet. In einem Falle ass ein junges Mädchen in einem guten Restaurant den roten, italienischen Chicoréesalat. Es erworb dadurch eine typische Dysenterie, die mehr als vier Wochen lang jeder Behandlung trotzte. Dabei war der Stuhl gallertartig und rot wie Himbeergelée.

Je weiter wir nach Süden kommen, umso gefährlicher ist Rohkost für uns. In den Tropen kann dies sogar lebensgefährlich sein. Auf meinen Reisen konnte ich beobachten, dass dies wirklich nur die Fremden angeht, denn die Ortsansässigen sind in verschiedenen Gegenden und Ländern meist unempfindlich, also immun, gegenüber gewissen Bakterien, während der gelegentliche Besucher dieser Gebiete mit akuten Störungen rechnen kann.

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass sich der Mensch nach Jahren und Jahrzehnten an gewisse Erreger gewöhnt. Man darf sich daher nie sicher fühlen, wenn Einheimische etwas essen, ohne Störungen davon zu bekommen. Dies ist kein Massstab für uns, denn wir sprechen auf manches ganz anders an, weil uns vieles fremd ist. Noch lebhaft erinnere ich mich an eine eigenartige Einrichtung, die ich auf dem chinesischen Festland in der Nähe von Hongkong beobachten konnte. Diese wirkte sich allerdings auch auf die einheimische Bevölkerung zum grossen Nachteil aus, denn ganz gewohnheitsmäßig wurden menschliche Fäkalien in Kübeln mit Wasser verdünnt, den kleinen Bewässerungskanälen beigegeben, was zur Folge hatte, dass fast alle Bewohner jener Gegend verwurmt und mit Amöben- und Bakterieninfektionen geplagt waren. Dies verwunderte mich keineswegs, da die Düngung mit menschlichen Fäkalien viel gefährlicher ist, als man allgemein annimmt, denn sie bietet bedenkliche Infektionsmöglichkeiten dar. Die gefürchtete Amöbenruhr verbreitet sich immer mehr, was vor allem den Flugbesatzungen und auch anderen Menschen, die viel international reisen, heute zum grossen Verhängnis werden kann. Wenn wir auch auf die Werte der Vitamine angewiesen sind, ist es unter den erwähnten, ungün-