

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Reisfelder und ihre Werte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552959>

#### 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:** 23.01.2026

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

## Reisfelder und ihre Werte

Wenn wir im Mai von Mailand nach Genua fahren, dann entdecken unsere Augen links und rechts der Bahnstrasse typische Felder, die es in unseren Gegenden nicht gibt. Sie stehen nämlich unter Wasser, und solch ein Anblick ist bei uns unbekannt, denn unser Getreide beansprucht keine solche Pflege. Jemand, der auf solchem Gebiet unbewandert ist, mag sich fragen, was denn eigentlich unter solchen Umständen hier gedeihen könne? Ein freundlicher Mitreisender mag unsere Verlegenheit beobachten und uns aufklären, dass es sich hier um Reisfelder handle, denn der Reis wird sich nur auf diese Weise entwickeln können. Er wird uns weiter erzählen, dass ihn diese Gegend immer an ferne Länder erinnere, wo Reispflanzungen ebenfalls vorherrschend sind, nur dass dort noch die schwarzen, langhörnigen Wasserbüffel damit in Verbindung stehen, während sie hier fehlen. Dabei hat er vor allem Thailand in Erinnerung, aber auch an Burma und andere Staaten mag er denken, wenn er im Fernen Osten bewandert ist.

### Vollwert oder Verlust?

Auf diese Art gedeiht also der wertvolle Naturreis mit seinem Silberhäutchen und dem Keimling. Darum verdient er den Namen Naturreis, weil er nur der unverdaulichen, äusseren Hülle enthoben wurde, ohne dabei des erwähnten Silberhäutchens und des Keimlings verlustig zu gehen. Das ist nun allerdings nicht so, wenn wir es vorziehen, weisspolierten Reis auf den Tisch zu bringen. Dann ist er nämlich seiner hohen Werte als Nahrungs- und zugleich als vorzügliches Heilmittel beraubt. Dadurch kann er die wichtige Rolle, die ihm zugewiesen ist, leider nicht mehr spielen, und es ist insofern begreiflich, dass der entwertete Reis bei uns mehr nur als Beigabe zur Fleischnahrung dient, weil er seine wertvolle Stellung eingebüßt hat. Wie schon Dr. Ragnar Berg bekanntgab, enthalten die äusseren Schichten des Reiskornes mit-

samt dem Keimling 9½ mal so viel Mineralbestandteile und Vitamine als das gesamte weisse, also raffinierte Reiskorn, wie es bei uns zur Verwertung üblich ist. Dieser Umstand erklärt uns demnach genau, warum wir zu Recht von einer Beraubung des Reiskorns sprechen können, wenn wir uns mit dem weissen Reis zufriedengeben. Es ist indes ohne weiteres begreiflich, dass durch den erwähnten Verlust an Werten auch die Sättigungsmöglichkeit ihre Einbusse erfährt. Wer sich von Naturreis ernährt, ist nicht rasch wieder hungrig, wie jener, der mit weissem Reis Vorlieb nimmt. Dieser besitzt nur noch den Stärkewert, geht also auch des Heilwertes verlustig. Wer den Unterschied zwischen dem weissen Reis und dem Naturreis nicht kennt, ist auch schwerlich über die Heilwerte des letzteren unterrichtet. Allerdings weiss bis heute überhaupt noch niemand, wieso das Reiskorn im Vergleich zu den anderen Getreidearten eine ganz besondere Wirkung auf das Gefässsystem, insbesondere auf die Arterien ausübt. Noch liess sich das Geheimnis aufgrund des Gehaltes irgend eines spezifischen Stoffes nicht lüften. Erfahrung und Beobachtung liessen einzig und allein die erwähnten Vorteile feststellen. Im Fernen Osten ist der Durchschnittsasiate als Hauptnahrung auf den Reis angewiesen. Ich beobachtete denn auch bei einem solchen praktisch weder hohen Blutdruck noch Arterienverkalkung. Aus diesem Grunde konnte ich schlussfolgern, dass der Reis als Diätnahrung an diesem günstigen Umstand mitbeteiligt ein muss. Diese Feststellung wertete ich nun bei Patienten mit hohem Blutdruck und mangelnder Elastizität in den Adern entsprechend aus, indem ich für sie eine Reisdiät anordnete. Dies hatte zur Folge, dass der hohe Blutdruck nach drei Monaten entweder ganz verschwunden war oder doch wenigstens ein fast normaler Zustand hatte erreicht werden können. Auch verschiedene mit der Störung zusammenhängende Symptome

begannen langsam abzunehmen, demnach Schwindelgefühl, Konzentrationsschwäche, Unsicherheit im Gehen und anderes mehr. Allerdings muss gleichzeitig eine eiweissarme Diät eingeschaltet werden. Wenn die erwähnte Degeneration im Gefäßsystem durch eine Reisdiet so günstig beeinflusst werden kann, dann gleicht dies gewissermassen einem Naturwunder.

#### Ausgleichende Wirksamkeit

Allerdings darf nun jemand mit niederm Blutdruck nicht schlussfolgern, der Naturreis sei nichts für seinen Zustand, wenn er doch bei hohem Blutdruck so regenerierend zu wirken vermöge. Dies stimmt nun aber keineswegs, denn auch bei niederm Blutdruck vermag sich der Naturreis heilsam auszuwirken. Er dient demnach nicht nur einseitig, sondern zur allgemeinen Normalisierung des Gefäßsystems. Jedenfalls ist daran der ganze Vitalstoffkomplex beteiligt. Es kann allerdings auch noch sein, dass sich weitere, unbekannte Wirkstoffe an dem gesamten, günstigen Geschehen mitbeteiligen können. Man muss sich in diesem Zusammenhang nur einmal der Beriberi-Krankheit erinnern, hat diese doch bei ihrem Auftreten den Wissenschaftlern viel Mühe bereitet, bis sie die Erkrankung als eine Mangelerscheinung zu bewerten und Abhilfe zu beschaffen vermochten. – Wir wissen ja auch, dass der Roggen infolge seines Fluorgehaltes die Zähne vor einem Fluormangel schützt, der diese empfindlich schwächen würde. Ebenso trägt ein Kalkmangel bekanntlich zu deren Schwächung bei, und jede Schwächung erhöht

die Anfälligkeit gegenüber den Bakterien. Es muss uns also nicht wundern, wenn auch der Naturreis bekannte und allfällig unbekannte Stoffe zu unserem Wohle beitragen kann. Gerade heute ist bekanntlich der Gefässtod die am meisten vorkommende Todesart, weshalb es uns anspornen sollte, die Vorteile der Reisnahrung voll auszuwerten. Allerdings sind diese nur dem Naturreis zu eigen. Wer daher die ganze Nähr- und Heilwirkung des Reises ausnützen möchte, muss sich unbedingt auf den Naturreis verlegen. Auch dieser gewinnt noch bedeutend durch biologische Pflege. Um einen wirklich hochwertigen Naturreis anbieten zu können, tätigten wir mit Pflanzern ein Abkommen, das vom Staate kontrolliert wird, so dass wir die Gewähr haben, über biologisch einwandfreien Reis verfügen zu können.

«Der kleine Doktor» gibt bekannt, wie sich der Naturreis schmackhaft zubereiten lässt. Auch ein kurzer Vermerk darüber kann der Packung entnommen werden. Eine Bereicherung erfährt die Machart durch Zugabe von Gewürzkräutern, Pilzen und Tomaten. Eine Abwechslung für die Kinder besteht auch in der Zubereitung von Fruchtreis mit Weinbeeren und Mandeln. Ein Gratinieren im Ofen kann besonders die Schmackhaftigkeit des Gemüsereises mehren. – Vorteilhaft ist es ferner, zur Kenntnis zu nehmen, dass Naturreis auch im Risopan und im Vogel-Vollwertbrot, ja sogar im Vollwertmuesli enthalten ist. Auf diese Weise können wir vielseitig in den Genuss seiner vorzüglichen Werte gelangen.

#### Pflanzenwurzeln atmen

Es scheint, dass nicht allen bewusst ist, dass auch Pflanzenwurzeln atmen, ja, atmen müssen, um leben zu können. Dies bestätigte mir eine auffallende Beobachtung in einer kleinen, italienischen Ortschaft. Massgebende Leute verrieten dort nämlich ihre Unkenntnis darüber, dass Pflanzenwurzeln die Möglichkeit haben müssen, atmen zu können. Weil alle Stras-

sen und Wege dort neu geteert wurden, gab irgendeiner, der nicht weit zu denken vermochte, den Auftrag, den Teerbelag bis zum Stamm der schönen hochgewachsenen Palmen auszudehnen, so dass den Wurzeln überhaupt keine Möglichkeit mehr verblieb, mit dem Sauerstoff der Luft in Berührung zu kommen, so sehr waren sie abgekapselt. Kaum konnte auch