Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 10

Artikel: Beriberi
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970027

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: 24.08.2025

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

mit welchem Tritt, ob man rücksichtsvoll, leise kommt, ob man die Türe energisch schliesst und öffnet, ob man liebevoll und leise spricht, ob man Zuversicht äussert in seinen Worten, auch wenn es nur den Zweck verfolgt, psychotherapeutisch auf den Patienten einzuwirken, ihm Mut zuzusprechen, ob man ihm über die Stirne streichelt, auch wenn man den Eindruck haben könnte, er schlafe, merke nichts. Diese geheimnisvollen Kräfte, die Wunder wirken, entsprechen der mitfühlenden, liebevollen Einstellung zum Kranken, zum Schwachen, zum Notleidenden. Denke ja nicht, dass ein Schwerkranker nicht genau spürt, was Du ausstrahlst, Deine Geduld, Deine Ausgeglichenheit oder Gehässigkeit, Deine Hoffnung oder Verzweiflung. Vom Unterbewusstsein gehen die Wellen ins Bewusstsein, sie können belebend, aufbauend und heilend wirken, vergiss dies nie! Sei Dir dessen immer bewusst, wenn Du Kranke besuchst.

Es sind weniger die Worte, als das, was Du ausstrahlst, was Du denkst, empfindest, fühlst. Ich habe dies so wunderbar erlebt bei Naturvölkern, deren Sprache ich nicht verstehen konnte. Aber wir haben uns verstehen gelernt durch die Augen, durch das Zusammensein, durch natürliche Gebärden, durch ein Lächeln, einen freundlichen Blick, durch das gesamthaft, was wir ausgestrahlt haben, durch unser Fluidum. Prüfe Dich einmal selbst in Deinem täglichen Leben, es gibt Menschen, bei denen fühlst Du Dich wohl, geborgen, und bei anderen frierst Du, so dass Du froh wärst, wenn Du nicht mehr mit ihnen zusammensein müsstest. Geheimnisvolle Kräfte, die mit irgend etwas Mystischem nichts zu tun haben, die nicht nur der Mensch, sondern auch das Tier empfindet, diese Kräfte sind ein Überbleibsel von dem, was wir von Gott bekommen haben. Denn er hat die Liebe geschaffen, und die Liebe ist Quelle aller positiven Empfindungen, die Quelle all dessen, was wir positiv auf andere Menschen übertragen können, der Einfluss, den wir auf eine andere Seele übertragen können. Die Psyche, die Seele, das tiefere Empfinden eines Geschöpfes ist ansprechbar durch diese geheimnisvollen Kräfte.
Wissenschaftlich nennen wir dies Psychotherapie, also eine Behandlungsmethode, indem man auf die Seele einwirkt. Der Begriff ist viel zu wenig genau, vielleicht zu plump, um das zu schildern, was er alles beinhalten kann und beinhalten soll. Ob Du nun Arzt bist oder Krankenpfleger oder -schwester, Masseur oder Physiotherapeut, oder nur Besucher, vergiss nie, dass auf dem Gebiete dieser geheimnisvollen Kräfte, die oft wirksamer sind als Medikamente, noch unerschöpfliche Möglichkeiten offenstehen, um seinen Mitmenschen, seinen Freunden, seinen Brüdern zu helfen und die in ihm vorhandenen, regenerierenden Reserven zur Geltung kommen zu lassen.

Beriberi

Als ich vor vielen Jahren im malaiischen Archipel, vor allem in Indonesien Gelegenheit hatte, richtige Beriberi-Kranke kennenzulernen, da habe ich mich gewundert, warum die dortigen Heiler nicht sofort mit einer Naturreisdiät oder mit einer Naturreis-Kleie- und -Keimlingdiät eingegriffen haben. Man hat alles Mögliche noch probiert, obschon Dr. Eickmann, der holländische Kolonialarzt, schon lange vorher die Entdeckung gemacht hat, dass Beriberi eine Mangelkrankheit, also eine Avitaminose, darstellt. Und wie man später herausgefunden hat, ist es vor allem ein Mangel an Vitamin B_1.
Der Name Beri-Beri ist entstanden, weil der Gang der Patienten, die Art der Fortbewegung, so steif, komisch wirkte wie bei Schafen. Denn in Hindustani heisst Beri Schaf. In Singalesisch heisst es Bhari, und das bedeutet aber Schwäche. In unserer Sprache würde man sagen, es handle sich um einen Kräftezerfall, um eine Art von Polyneuritis, was bis zu Lähmungen

führen kann. Jetzt wissen wir wirklich, wie diese Krankheit auf ganz natürliche Weise zu beheben ist. Nun würden vielleicht verschiedene meiner Freunde und Leser sagen, was interessiert mich schon, was im Fernen Osten vor sich geht. Mich interessieren die Krankheiten, die bei uns vorkommen, und die uns plagen, mit denen wir durch natürliche Behandlungsmethoden fertig zu werden suchen. Aber alle, die so urteilen, täuschen sich. Denn ich habe auch bei uns verschiedene Formen von Nervenentzündungen beobachtet, vor allem der grossen Arm- und Beinvenen, die zu Teillähmungen geführt haben. Und kein Mensch kam auf die Idee, das könnte eine europäische Form der Beriberi-Krankheit sein. Ich habe dann bei solchen Patienten den Versuch gemacht, sie auf eine einseitige Naturreis- und Rohkostdiät zu setzen. Und siehe da, ohne irgendein Medikament, ohne die Zufuhr eines künstlichen Vitamins, sind diese Erscheinungen nach einiger Zeit völlig verschwunden. Ich weiss, vor allem in Amerika und verschiedenen anderen Ländern ist man nicht mehr so stark darauf erpicht, herauszufinden, in welchen Naturnahrungsmitteln die notwendigen Vitamine, die wir gebrauchen, so wie sie der Schöpfer gebildet und uns zur Verfügung gestellt hat, vorhanden sind. Man nimmt einfach alle fehlenden Vitamine in Tabletten, Dragées oder in irgendeiner anderen Form und glaubt, eine equivalente, also gleichwertige Wirkung zu erzielen. Da geht man ein grosses Risiko ein.

Erstens einmal ist die Dosierung eine heikle Angelegenheit. Kein Wissenschafter der ganzen Welt kann eine Dosierung feststellen, die bei jedem Menschen als Tagesdosis die richtige ist. Je nach der Assimilationsfähigkeit, je nach dem Zustand der inneren Organe, je nach der Sensibilität des Menschen, je nach seiner Tätigkeit, dem Klima, der Umgebung und so vielen Faktoren, die mitwirken, kann die international festgestellte Dosis zu hoch oder zu niedrig sein. Es wäre viel besser – statt Prospekte und Vorschriften durchzusehen, wieviel Vitamine von dem und jenem wir gebrauchen, und wie wir alle diese Vitaminmängel mit Tabletten, Pülverchen und Tropfen beheben – wir würden einmal ganz gründlich studieren, in welchen natürlichen Nahrungsmitteln diese Vitamine, vielleicht in kleineren Dosen, aber in einer viel wertvolleren Form, enthalten sind. Der Schöpfer hat die Vitamine geschaffen, er hat an alles gedacht. Wenn wir die Nahrung so nehmen, wie die Natur sie unter guten Verhältnissen produziert – ich denke an biologische Verhältnisse – dann geben wir sie dem Körper in einer Form, in welcher wir nie überdosieren können und nach und nach das richtige biologische Gleichgewicht – seien es die Vitalstoffe, die Vitamine oder Mineralstoffe – zurückgewinnen können. So könnten viele schmerzhafte Erscheinungen, vor allem im Nervensystem, bekämpft werden, ganz ohne Medikamente. Es braucht nur die richtige Ernährungstherapie und etwas Geduld, bis die in der Nahrung vorhandenen Mengen den Mangel langsam ausgleichen. Es geht da aber nicht nur um die Vitamine, sondern eben auch um das Verhältnis zwischen Vitaminen, Mineralien und anderen, vielleicht zum Teil noch unbekannten Stoffen, die in der Nahrung ebenfalls enthalten sind. Nehmen wir nun den Reis als übliches Beispiel und betrachten wir eine ganz einfache, grobe Analyse. Der weisse Reis hat ungefähr gleich viel Eiweiss wie der Rohreis, der hat vielleicht ein bisschen mehr. Er hat aber schon dreimal so viel von diesen feinen Fetten, wie sie vor allem im Keimling enthalten sind. Die Kohlehydrate sind etwas geringer als beim üblichen Reis.

Der Rohfaser-, also Zelluloseanteil ist dreimal grösser und deshalb für die Darmperistaltik so wichtig. Der Naturreis hat zweieinhalbmal so viele Mineralstoffe, gesamthaft, wie der übliche weisse Reis, weil gerade die Mineralstoffe in den äusseren Schichten und im Keimling enthalten sind. Interessant ist nun der Kaliumgehalt. Kalium ist ein so enorm wichtiges Mineral für unseren Körper. Der Naturreis hat mehr als zwanzigmal so viel Kalium wie der weisse Reis. Die meisten Menschen haben heute, wenn man das Blut mit den modernsten

Apparaten untersucht, einen enormen Kaliummangel, weil man zu wenig Salate isst, und da wäre es nun wichtig, diesen Kaliummangel mit Naturreis, auf natürliche Art und Weise, etwas zu beheben. Auch der Kalzium-, also der Kalkgehalt – vegetabilisch wunderbar gebunden – ist im Naturreis fünfmal grösser als im weissen Reis. Auch der Eisengehalt ist etwas höher, ebenso der Phosphorgehalt – diese feinen Phosphate, wie sie vor allem in den Keimlingen und in der Kleie vorhanden sind – ist immerhin doppelt so gross beim Naturreis wie beim weissen Reis. Der kalorische, also der Verbrennungswert, ist eher kleiner, weil die Zellulose da nicht mitgerechnet wird, die aber für den Darm so enorm wichtig ist. Wo aber ein riesengrosser Unterschied besteht, das ist bei den Vitaminen, vor allem also im Vitamin B_1, wo der weisse Reis die Beriberi hervorruft und nur der Naturreis diese entzündliche Nervenkrankheit zu heilen vermag. Deshalb ist es unbedingt notwendig, den Naturreis aus all den erwähnten Gründen, aber vor allem wegen des Vitamins B_1, in den Vordergrund zu stellen und zu empfehlen.

Dann ist da noch ein Faktor, der in der Analyse zum Vorschein kommt, die eigenartig geheimnisvolle Funktion des Naturreises auf die arteriellen Gefässe.

Ich habe auf meinen Reisen im Fernen Osten – sowohl in Japan, China und anderen Ländern – immer wieder beobachtet, dass weniger Menschen mit Arteriosklerose, hohem Blutdruck und mit all den daraus resultierenden Folgeerscheinungen behaftet waren. Das hat mir die Idee gegeben, es könnte mit der Reisnahrung zusammenhängen. Ich habe dann bei vielen Patienten, die früher mit Mistelpräparaten, mit Rauwolvia, Bärlauch usw. – bei richtiger Dosierung sicher gute Naturmittel – behandelt wurden, gestoppt und führte eine ganz einseitige Reisdiät ein.

Über dieses Thema habe ich auch schon geschrieben. Man kann den Naturreis in vielen Variationen zubereiten, dass er nicht verleidet, zum Beispiel Gemüsereis, süsser Reis, Reisauflauf mit etwas Käse usw. Man kann also vielseitig abwechseln, wichtig ist die Grundlage Reis. Dazu kommt etwas Eiweiss in Form von Soja oder Quark, wenn möglich mit etwas Knoblauch oder Meerrettich vermengt. Dann eine Gemüseplatte. Als Getränk nimmt man Mineralwasser mit Molkosan oder Molkona. Morgens und abends Fruchtnahrung mit etwas Vollkornbrot, ganz wenig Butter.

Auf diese Art und Weise habe ich ganz schwere Fälle in drei, vier oder fünf Monaten ohne irgendein Medikament in Ordnung gebracht. Ich habe einige Ärzte damit in Erstaunen versetzt, man wollte mir dies nicht glauben, dass im Reis irgendein Stoff ist, der noch unentdeckt ist, man weiss noch nicht, was es ist. Aber er ist da, und er wirkt auf die arteriellen Gefässe regenerierend. Man könnte also bei uns in Europa in Bezug auf all die erwähnten Krankheitserscheinungen schon einen Riesenprofit und einen grossen Vorzug erwirken, wenn man die Eiweisskost auf die Hälfte reduzieren würde, denn wir sind eiweissüberfüttert (also Fleisch, Eier, Käse und Fisch auf die Hälfte oder einen Drittel reduzieren) und statt dessen eine Reis-Gemüse-Rohkost-Diät einschaltet. Man könnte Hunderte und Tausende von Kranken bessern und mit der Zeit heilen von diesen diätetischen Standpunkten aus, wenn, ja wenn man es durchführen würde! Allerdings kann man nicht nur acht Tage eine Reisdiät durchführen, und dann sollte schon ein Erfolg da sein. Solche Massnahmen wirken nach dem Grundsatz: «steter Tropfen höhlt den Stein». Aber sie höhlen ihn, wenn man monatelang durchhält. Wichtig ist natürlich, dass man einen Reis verwendet, der nicht forciert oder chemisch gedüngt oder unter unbiologischen Verhältnissen gezogen wird. Meine Leute sind deshalb extra veranlasst, alles zu tun, um mit Bauern Verträge abzuschliessen, damit wir einen biologischen Reis bekommen, und wir sind heute so weit. Wir können mit gutem Gewissen bei unserem Naturreis auf die Packung schreiben: «Biologisch gezogen». Er ist begreiflicherweise etwas teurer als der gewöhnliche Reis, aber in bezug auf die Werte, die er enthält, ist er viel billiger, als dieser entwertete, weisse Reis,

den man leider überall in Hotels, Restaurants und sogar im Privathaushalt immer wieder antrifft.
Man könnte einen Vergleich ziehen. Wenn ein Goldwäscher für eine Tonne Goldsand einen gewissen Betrag, zum Beispiel zehn Dollar bekommt, dann kommt ein anderer, ebenfalls mit einer Tonne Goldsand, die kostet aber zwanzig bis dreissig Dollar, denn er enthält dreimal soviel Gold, dann würde jeder Goldgräber den zu dreissig Dollar kaufen, weil er weniger Arbeit hat und das Endresultat mindestens gleich oder noch besser wäre. Dieser Vergleich hinkt etwas, weil eben der Naturreis mit dem weissen Reis in bezug auf die effektiven Werte überhaupt nicht verglichen werden kann. Ich weiss, er ist in Europa nicht üblich. Ich selbst bin mit Kartoffeln aufgewachsen und mit Vollgetreide. Ich hatte es schwer, mich auf Reis umzustellen. Nur die Erkenntnis in bezug auf diese hohen Werte hat mich veranlasst, nach und nach im Reis den Geschmack zu finden, den eben der Asiate darin findet. Dann ist es noch eine Frage der Zubereitung. Wir lassen den Reis am Abend in der Regel kurz aufkochen, lassen ihn stehen – er braucht einige Stunden zum Ziehen, bis er sich vollgesogen hat – dann muss man ihn gar nicht lange kochen. Das Verhältnis ist ungefähr: eine Tasse Reis und zwei bis zweieinhalb Tassen Wasser. Wenn er dann so richtig weich ist, noch etwas körnig, dann kann man ihn würzen mit Trocomare, man kann Tomaten darunter verarbeiten. Auf alle Fälle für Liebhaber immer ein bisschen Knoblauch zufügen. Dann in eine Form füllen, ein wenig Käse darüber streuen, etwas Petersilie, dann im Ofen überbacken. So schmeckt er wunderbar, auch Leuten, die keine Reisliebhaber sind, mundet er auf diese Art.

Wenn ich mit dieser genauen Erklärung etwas dazu beitragen kann, dass in Europa (Holland, Finnland usw.), in Amerika und anderswo, wo meine Zeitschrift «Gesundheits-Nachrichten», erscheint, viel mehr Naturreis gegessen wird, dann bin ich sehr glücklich, weil ich damit der Volksgesundheit einen viel grösseren Dienst erweisen kann, als mit irgendeiner neuen Patentmedizin, die man in den Handel bringen könnte.

Wenn Sie Naturreis, Roggen, Weizen oder irgendein Vollgetreide kaufen, dann machen Sie in Ihrem eigenen Interesse eine Probe, ob es noch keimt. Jedes Getreide, leicht eingeweicht, dass es schön feucht ist, oder auf ein feuchtes Tuch gelegt in einem warmen Raum, beginnt zu keimen, wenn es noch einwandfrei ist. Ist es durch irgendeine technische Methode speziell haltbar gemacht, dann besteht die Möglichkeit, dass es nicht mehr keimt und dementsprechend wertvermindert ist. Eine diesbezügliche Probe lohnt sich also.

Nur gut reifes Obst ernten

Bei unreifem Obst sind die Säuren und Basen noch nicht zu den so wertvollen Nährsalzen verbunden, und die unabgesättigten Säuren können sehr schädlich sein. Das Ernten muss sehr vorsichtig ausgeführt werden, am besten mit ausgepolsterten Ernte- oder Pflückkörben. Es ist vorteilhaft, das Obst beim Einlagern auf Hürden schon zu sortieren, so dass kleines Obst rasch verbraucht und vor allem zu Saft verarbeitet werden kann. Der Saft wird entweder frisch verbraucht, konserviert oder eingedickt.

In einem möglichst kühlen Keller mit gleichbleibender Temperatur hält vorsichtig geerntetes Obst sehr lange. Kellerräume in modernen Häusern mit Zentralheizung eignen sich nicht zum Einlagern von Obst. Wer in einem solchen Fall in einem Kühlhaus eine Nische mietet, kann jederzeit frisches Obst in der Küche verwenden. Unge-