

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 12

Artikel: Naturreis
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553492>

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: 10.02.2026

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

ist wirklich eine Angelegenheit des Quantums. Schlimm sind die konzentrierten alkoholischen Getränke, wie zum Beispiel aromahaltige Liköre, die noch dazu Farb-

stoffe enthalten. Was hat der Alkohol nicht schon für Unfälle verursacht, nicht nur am Steuer, sondern auch innerhalb der festlichen Gesellschaft!

Sind Krampfadern erblich?

Wie so viele konstitutionelle Leiden können auch Krampfadern durch eine gewisse Disposition oder Erbanlage weitergegeben werden. Es ist weise, sich schon in Jugendjahren darüber klar zu werden, dass man etwas tun kann und soll, um nicht mit den gleichen Schwierigkeiten geplagt zu werden, wie Vater und Mutter. Es können bereits in jungen Jahren Kreislaufmittel eingenommen werden wie Aesculus hippocastanum, ein Kastanienpräparat, oder ein anderes Pflanzenmittel. Man kann dafür sorgen, dass man nicht unter kalten Füßen zu leiden hat. Die Beine können mit Johannisöl und Symphytum, also Wallwurz-Tinktur, im Wechsel behandelt werden, besonders nach dem Duschen. Man kann natürlich manches tun, um vorzubeugen. Bei

allen konstitutionellen Leiden und Anlagen muss man sich sagen, warum warten, bis eine Sache schlimm oder zur Plage wird. Genauso können andere Gefässleiden, wie mit den Arterien zusammenhängende konstitutionelle Schwächen, festgestellt und ihnen auch beizeiten entgegengewirkt werden.

Mit Crataegus, einem Weissdornpräparat, mit Bärlauch, dem milden Knoblauch, mit Knoblauch, ja sogar mit Meerrettich, der regelmässig, zum Beispiel in Salatsaucen, verwendet wird, kann man gegen eine schlechte Veranlagung im arteriellen System einwirken. Auch da, wie bei all solchen Erbanlagen, ist vorbeugen besser als heilen.

Naturreis

Immer wieder kommen telefonische und schriftliche Anfragen, wie man Naturreis zubereiten soll, damit er auch schmackhaft ist. Dies veranlasst mich, einen kurzen Bericht über dieses Thema zu schreiben. Wichtig ist, dass der Reis biologisch gezogen wird. Der Gehalt und der therapeutische Heilwert, wenn man von einem Getreidenahrungsmittel so sagen darf, hängt wesentlich davon ab, wie es produziert wird.

Prüfung der Keimfähigkeit

Bei allen Getreidearten ist eine wichtige Kontrolle nötig, indem man einen Versuch macht, ob das Getreide noch keimfähig ist. Dies geschieht ganz einfach, indem man Getreide auf einen flachen Teller mit ganz wenig Wasser gibt, und ihn an die Wärme

stellt, sodass, wenn sich nach zwei bis drei Tagen ein kleiner weisser Keimling zeigt, man die Gewissheit hat, dass das Getreide nicht vergast oder sonst in der Keimfähigkeit geschädigt ist. Jede Schädigung der Keimfähigkeit ist zugleich eine Reduktion des Nähr- und Heilwertes. Beim Kauf ist ein Naturreis vorzuziehen, bei dem auf der Packung «biologisch gezogen» vermerkt ist, und der auch eine Analyse enthält, bei der man den Unterschied zwischen dem üblichen, weissen Reis und dem Naturreis erkennen kann.

Rohfasern und Mineralstoffe

Naturreis enthält etwas mehr Eiweiss und Fett. Aber das ist nicht wesentlich. Der

Rohfasergehalt ist sicher dreimal so gross. Das ist von Bedeutung, denn er regt die Darmtätigkeit mehr als der weisse Reis an. Wesentlich sind die Mineralbestandteile. Beim Naturreis sind sie doppelt so hoch wie beim weissen Reis, denn in den äusseren Schichten, in der Kleie und im Keimling, sind vorwiegend Mineralbestandteile enthalten. Gerade der so wichtige Kalium- und Kalziumgehalt ist beim Naturreis wesentlich anders. Der Kaliumgehalt ist etwa 20mal so hoch wie beim weissen Reis. Der Kalziumgehalt liegt 5mal höher. Auch der Phosphorgehalt ist zirka doppelt so hoch bei Naturreis gegenüber dem üblichen Produkt.

Vitamin B₁

Ganz wesentlich ist der Vitamin-B₁-Gehalt, das sogenannte Beri-Beri-Vitamin. Beim weissen Reis wird er praktisch weggeschält, weil dieses ganz wichtige Vitamin speziell in der Kleie und im Keimling enthalten ist. Aus diesem Grunde sind auch die vielen schweren Beri-Beri-Erkrankungen in den asiatischen Ländern entstanden. Durch das Raffinieren, das Schälen des Reises, geht eben dieses wichtige Vitamin B₁ verloren.

Zubereitung von Naturreis

Bescheidene Esser benötigen zirka 50 Gramm Reis pro Person, andere essen je nach Appetit und Gewohnheit auch mehr. Wenn wir nach gutem Waschen den Reis in

eine Emailpfanne schütten, am besten morgens früh und mit zirka 2 cm Wasser bedecken, dann lassen wir ihn nur fünf Minuten kochen. Reis braucht lange bis er quillt, also lassen wir ihm drei bis vier Stunden Zeit. Dann werden die Gewürze beigegeben, zum Beispiel etwas Edelpaprika, Petersilie, Knoblauch, vielleicht geraspelter Meerrettich und, je nachdem, fein geschnittene, vollreife Tomaten. Anschliessend wird diese Masse in eine hitzebeständige Glas- oder Tonform gefüllt, mit Käse bestreut und im Backofen schön gelbbraun gebacken. Reis muss noch körnig sein. Die erwähnte Zubereitung entspricht ungefähr dem, wie es die Chinesen machen. Der Reis kann auch mit Pilzen vermischt werden oder wir können ihn süss zubereiten, indem wir zur Milch etwas Weinbeeren, geraspelte Mandeln oder Früchte daruntermischen. Dann haben wir den sogenannten Milchreis.

Therapeutische Vorteile

Therapeutisch wichtig ist die Naturreisnahrung vor allem für alle Leute, die zu hohem Blutdruck haben und zur Arterienverkalkung neigen. Naturreis ist nun einmal, wie die jahrelange Erfahrung zeigt, die beste Gesundheitsnahrung für die Blutgefässe, um sie elastisch und leistungsfähig zu erhalten. Das mag der Grund sein, warum viele asiatische Völker viel weniger von Herzinfarkten betroffen sind als Europäer und Amerikaner.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Rückenschmerzen

Den Rückenschmerzen, die verschiedene Ursachen haben, sollte man immer auf den Grund gehen und niemals durch Betäubungstabletten diese Alarmzeichen des Körpers unterdrücken. Wenn man dies übersieht, dann könnte sich daraus sogar eine chronische Erkrankung entwickeln. Mit zunehmendem Alter kommt es fast bei jedem Menschen zu sogenannten Abnutzungserscheinungen, die hin und wieder

mit Schmerzen und Steifheit der Glieder verbunden sind. Nicht nur die älteren Menschen haben unter Rückenschmerzen zu leiden, auch viele Jugendliche sind davon betroffen, sei es durch Haltungsschäden oder Übertreibung beim Sport.

Es muss aber nicht immer zu Rückenschmerzen kommen und deshalb habe ich in der Ausgabe vom Dezember 1983 dieses Thema angesprochen, um möglichst zu verhindern, dass der Patient den Gang zum