

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 2

Artikel: Hirse und Naturreis als Mineralstofflieferanten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969849>

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: 23.02.2026

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

es noch um verhältnismässig junge Leute geht. Auch die Vitalität im Berufsleben ist in vielen Fällen einer Lustlosigkeit gewichen. Was kann gegen diese Nebenwirkungen, die vielleicht ebenso schwer erträglich sind wie der vorhergehende Zustand der Depression, getan werden? Was sollen die vielen Frauen, die frigide werden, die eine völlige Abneigung gegen das Geschlechtsleben in Kauf nehmen müssen, in solcher Situation unternehmen? Auch da können Probleme im Eheleben entstehen, die nicht so leicht zu überbrücken sind, wenn anstelle eines beglückenden Verhältnisses eine

völlige Abneigung gegen alles Sexuelle in Erscheinung tritt. Und das ist in vielen Fällen, bei längerem Einnehmen von Psychopharmaka, zu beobachten.

Sowohl Patienten wie Ärzte sollten sich zweimal überlegen, ob sie zu solchen Mitteln Zuflucht nehmen wollen. Es ist in der Regel viel schwieriger, diese erwähnten Folgeerscheinungen wieder zu beseitigen, als den früheren Zustand der Depressionen mit Naturmitteln und physikalischen Anwendungen anzugehen, zu erleichtern und mit der Zeit erträglich zu gestalten, ja sogar zu beseitigen.

Hirse und Naturreis als Mineralstofflieferanten

Infolge ihres reichen Kieselsäuregehaltes wirken Hirse und Naturreis positiv auf die Elastizität der Kapillaren. Sie vermögen diese zu erhalten, und auf die gesamten arteriellen Gefäße haben sie einen hervorragenden Einfluss. Wenn man sich vorstellt, dass der Körper, wie die Forschung behauptet, sieben Milliarden Kapillaren enthält, dann begreift man die grosse Bedeutung der mineralstoffreichen Nahrung, wie sie in Vollgetreide, vor allem in Naturreis und Hirse, zu finden ist. Dies ist für die Erhaltung der Elastizität und der Funktionstüchtigkeit der Kapillaren, dieser kleinsten Blutgefäße, von erheblicher Wichtigkeit.

Kapillarenveränderungen bei Krankheit

Auch Dr. Bircher hat in all seinen Forschungen und Beobachtungen festgestellt, dass bei fast allen Krankheiten zunächst Elastizitätsverluste bei den Kapillaren auftreten und dass gerade der reiche Kiesel-

säuregehalt und Gehalt an Spurenelementen bei Naturreis und Hirse mithilft, dies zu verhindern. Diese beiden Getreidearten enthalten alle heute bekannten, lebenswichtigen Spurenelemente wie Kalium, Natrium, Phosphor für die Knochen, die Nerven und das Blut, Magnesium für die feuerlose Verbrennung der Nahrung, zusammen mit Eisen, Kupfer und Mangan, Zink für den Zellaufbau, Jod für die endokrinen Drüsen, Chrom, Molybdän und Selen, welches dem Alterungsprozess entgegenwirkt.

Regelmässig Hirse und Naturreis essen

Die Erhaltung der Gesundheit sowie die Heilungsprozesse einer Krankheit hängen stark mit der guten Funktion und der Elastizität der Kapillaren zusammen. Deshalb sollten Hirse- und Naturreisprodukte neben anderer Vollwertnahrung regelmässig auf unserem Menüplan erscheinen.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Papayakerne als Heilmittel

Dieser Tage kamen Missionare aus Brasilien zu Besuch. Sie haben mir wieder bestätigt,

wie praktisch und zweckdienlich die von mir gegebenen Ratschläge in Bezug auf Papaya sind. Da sie unter Salmonellen und