

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 2

Artikel: Naturreis
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969699>

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: 21.02.2026

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

Hilfe für überbeanspruchte Augen

Rauchgeschwängerte Luft, die man oft aus gesellschaftlichen Rücksichten glaubt ertragen zu müssen, schädigt die Augen. Wenn sich einmal durch Überbeanspruchung Entzündungen eingestellt haben, dann hat man früher *Euphrasia officinalis*, den Augentrost, angewendet und zwar entweder frisch gequetscht aufgelegt oder die Urtinktur auf Watte gegeben und auf die geschlossenen Augen aufgelegt. Und so liess man das ätherische Öl dieser Heilpflanze von aussen auf die Augen einwirken. Oder man tränkte einen Wattebausch mit

Johannisöl oder auch mit Arnika. Wenn *Echinacea* zur Verfügung steht, kann man auch damit eine gute Wirkung erzielen. Damit kann man eine Entzündung mildern und gut beeinflussen.

Am Schluss meines Artikels im «Kleinen Doktor», Seite 109, habe ich den beachtenswerten Rat gegeben: «Schenken wir unseren Augen in frühester Morgenstunde das natürliche Licht des Tages, und verschonen wir sie abends von dem künstlichen Licht unserer Glühbirnen. Dann werden sie erstarren und gesunden!»

Naturreis

Als ich in Korea die ersten Kranken sah, die an Beri-Beri litten und beobachtete, wie sie mühsam ihre Beine nachschleppten, da erinnerte ich mich wieder an die typischen Symptome, wie sie auf ähnliche Weise bei Multipler Sklerose (MS) auftreten. Es ist schon eigenartig, dass eine solch schwere Krankheit, die den ganzen Körper und vor allem das Nervensystem angreift, nur durch den Mangel an Vitamin B₁ und ein Fehlen der Spurenelemente hervorgerufen werden kann. Die Ursache der Beri-Beri-Krankheit lag in der Umstellung von Naturreis auf weissen, polierten Reis. Bei keiner anderen Getreideart sind durch das Weglassen von Keimling und Kleie solch schlimme Folgen aufgetreten, wie es bei dieser Avitaminose der Fall war.

Das naturbelassene Reiskorn

Die asiatischen Völker sind sehr einseitig auf Reismahrung eingestellt und darum konnte eine derart furchtbare Mangelerscheinung so drastisch in Erscheinung treten. Zuerst wurden ja gegen die Beri-Beri allerlei symptomatisch wirkende Medikamente eingesetzt, die nur teilweise eine Besserung zu bringen vermochten, bis durch den holländischen Kolonialarzt Dr. Eykman die Erkenntnis kam, dass diese schreckliche Krankheit lediglich durch das

Raffinieren des Reises, also durch das Weglassen von Kleie und Keimling, ausgelöst wurde.

Dem Naturreis den Vorzug geben

Es ist leider die Eigenart des menschlichen Verhaltens, dass trotz einer klaren Kenntnis über das Entstehen dieser Mangelkrankheit noch immer in Privathaushalten und Gaststätten viel mehr weisser Reis auf den Tisch gebracht wird als Naturreis. Man ist noch immer der Ansicht, dass der weisse Reis besser schmeckt und schöner aussieht. Da wir in westlichen Ländern nicht so einseitig von Reismahrung abhängig sind, sehen wir hier praktisch keine an Beri-Beri erkrankten Menschen, während im Fernen Osten immer noch hie und da solche Fälle auftreten.

Nach meiner Beobachtung ist Naturreis die reichhaltigste und gehaltvollste Getreidemahrung, die uns zur Verfügung steht. Wenn man den Naturreis gut zubereitet, schmeckt er viel besser als weisser Reis.

Im «Kleinen Doktor» wie im Buch «Die Natur als biologischer Wegweiser» sind weitere Informationen über den Wert des Naturreises wie auch über die schmackhafte Zubereitung nachzuschlagen. Man sollte allerdings beim Einkaufen von Naturreis darauf achten, dass er vollständig naturbelassen ist. Es gibt nämlich Firmen, die den Naturreis präparieren, um ihn länger

haltbar zu machen und vor einer Schädigung durch Reiskäfer zu bewahren.

Einfacher Test der Naturreinheit

Um festzustellen, ob der Reis tatsächlich naturbelassen ist, nimmt man eine kleine Menge in eine Schale, gibt etwas Feuchtigkeit dazu und lässt ihn an einem warmen Ort keimen. Wenn er zu keimen beginnt, dann ist er noch naturbelassen. Wenn er vergast oder sonstwie behandelt worden ist, dann keimt er nicht mehr. Man sollte sich diesbezüglich sorgfältig vergewissern und beim Einkauf darauf achten, dass man naturbelassenen Reis ersteht. Nur dieser enthält alle natürlichen Werte.

Vorzüge einer beschaulichen Lebensweise

In Korea habe ich sehr viele alte Leute getroffen. Ich erinnere mich noch an einen alten Mann, der 118 Jahre alt war. Obschon sein Englisch nicht sehr einfach zu verstehen

war, konnte ich mich doch mit ihm über interessante Dinge unterhalten, vor allem über Erlebnisse in seiner Jugend. Dieser alte Mann hat sehr bescheiden gelebt und sich wirklich naturrein ernährt. Sicherlich spielte bei ihm eine gute Erbanlage eine Rolle. Sein Vater wurde schon sehr alt. Ich finde es immer interessant, wenn ich Gelegenheit habe, mich mit alten Menschen zu unterhalten. So kann man viel von alten Menschen über Sitten und Gebräuche vergangener Zeiten lernen, die in vieler Hinsicht noch gemütlicher waren und sich nicht so hektisch und nervös gestalteten wie es heute der Fall ist.

Ich möchte allen Lesern empfehlen, Naturreis öfters auf dem Speisezettel vorzumerken. Wenn man es einmal versteht, ihn abwechslungsreich zuzubereiten, dann schmeckt er einem viel besser als der weisse Reis. Man profitiert zudem noch durch den reichen Gehalt an Vitalstoffen.

Freude als Heilmittel

In meinen früheren Vorträgen über Psychotherapie habe ich immer wieder darauf hingewiesen, dass Freude enorme Heil-effekte auslösen kann. Ich habe dies oft selbst ausprobiert, wenn ich über schlimme Dinge, die sich ereignet haben, deprimiert war. Ich raffte mich dann auf, ging in den Wald oder wanderte durch Arven- und Lärchenwälder. Wenn man einige Stunden steigen muss, dann atmet man tief und lässt die feinen ätherischen Öle der aromatischen Pflanzen auf sich wirken. Dann wird jeder erfahren, dass man nach einiger Zeit viel gelockerter ist und der seelische Druck kleiner wird. Zurückgestaute Gase werden ausgeatmet. Und nach einer gewissen Zeit ist es als ob ein schwerer Stein von uns genommen wäre. Der seelische Druck wird nach und nach leichter.

Ein weiser Rat

Dabei musste ich oft an den weisen Salomo – wie man ihn nennt – denken, der im Buch der Bücher in Sprüche 17:22 so treffend

zum Ausdruck gebracht hat: «Ein Herz, das freudig ist, tut Gutes als Heiler, aber ein Geist, der niedergeschlagen ist, vertrocknet das Gebein».

Wie grossartig zeigt dieser weise Mann, der bestimmt seelisch alle Höhen und Tiefen erlebt hat, wie ein freudiges Herz Gutes als Heiler bewirkt. Aber auch nebenbei ein niedergeschlagener Geist, wie er sagt, das Gebein vertrocknen und alle positiven Regenerationskräfte verkümmern lässt. Ich habemich oft gefragt, woher Menschen, die schwere, unheilbare Krankheiten geduldig ertragen, die Kraft dafür nehmen. Auch dafür hat mir Salomo eine Erklärung in Sprüche, Kapitel 18, Vers 14 gegeben: «Der Geist eines Mannes kann seine langwierige Krankheit ertragen, was aber einen niedergeschlagenen Geist betrifft, wer kann ihn tragen?»

Auch aus diesen tiefgründigen Worten ersehen wir wieder, dass eine positive, bejahende Einstellung zum Krankheitsgeschehen unbedingt notwendig ist, um eine lang-