**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 47 (1990)
**Heft:** 4

**Artikel:** Die Wichtigkeit natürlicher Ernährung
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-554470

**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:** 14.12.2025

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

eines Schlaganfalls nur noch armselig ihr Leben fristen konnten.
Aufgrund vielseitiger Erfahrungen bin ich überzeugt, dass dies nicht der Fall gewesen wäre wenn sie den Eiweisskonsum im normalen Rahmen, wie ich es immer predige, gehalten hätten und wenn sie Naturreis statt andere Getreidearten auf den Tisch gebracht hätten.
Die Natur ist gütig und vielfach hilfreich. Man muss nur ihre Vorzüge in Anspruch nehmen. Da spielt die Reisnahrung eine grosse, wesentliche Rolle in der Heildiät.

**Weitere Vorzüge**

In Europa kennen wir den Reis als Nahrungsmittel erst seit zirka dem 14. Jahrhundert, während Reis im Fernen Osten schon seit Tausenden von Jahren als Hauptgetreidenahrung im Gebrauch ist. Vergessen wir nicht, dass heute noch die Hälfte der gesamten Menschheit vorwiegend vom Reis lebt. Reis enthält, genau wie Gerste und Hafer, schleimbildende Substanzen. Deshalb wird er auch sehr gerne für Säuglingsnahrung eingesetzt. Sein geringer Gehalt an Natrium und gleichzeitig der hohe Gehalt an Kalium bewirken eine starke Entwässerung des Körpers, was bei der Ernährung von Nierenkranken eine grosse Rolle spielt. Es ist gut, wenn wir hie und da den «Kleinen Doktor» in die Hand nehmen und die Artikel, die über Reis und Reisdiät geschrieben sind, wieder einmal durchlesen. Auf Seite 184 können wir den Artikel «Reisdiät gegen hohen Blutdruck» finden. Es ist eine Eigenart, die nur beim Reis festgestellt werden kann, dass er auf den Blutdruck eine senkende Wirkung ausübt und das Blut überhaupt in der Viskosität ausserordentlich günstig beeinflusst. Wir haben auch durch Analysen festgestellt, dass der Naturreis über neunmal mehr Mineralbestandteile hat als der weisse Reis.

**Beriberi – die gefährliche Mangelkrankheit**

Leider habe ich in einigen Ländern des Fernen Ostens die bedauerliche Beobachtung gemacht, dass durch die Einflüsse der Vertreter der westlichen Kulturvölker der Reis raffiniert wurde und dass Tausende von Menschen an der Mangelerscheinung, die durch die Raffinade des Reises in Erscheinung trat, gelitten haben und zu Grunde gegangen sind. Diese Mangelkrankheit, Beriberi genannt, sollte zur Genüge bekannt sein.

**Was man gegen Bluthochdruck tun kann**

Wer irgendwie Neigung zu hohem Blutdruck hat und damit geplagt ist, der sollte es sich gut merken, dass eine Reisdiät ihm die beste Hilfe bieten kann. Und wenn er noch mehr tun will, indem er noch zusätzlich Meerpflanzen, also Algen, in seinen Diätplan einschliesst, wird hervorragende Erfolge mit diesen einfachen, natürlichen Anwendungen erzielen. Wem keine Meeralgen zu Verfügung stehen, kann Kelp einnehmen, in Pulver- oder Tablettenform, in regelmässigen kleinen Mengen. Mit diesem einfachen Naturmittel wird er gute Erfolge haben.
Naturreis ist also nicht nur ein an und für sich leichtverdauliches Nahrungsmittel, sondern eignet sich hervorragend zur Durchführung einer Heildiät im erwähnten Sinne.

## Die Wichtigkeit natürlicher Ernährung

In der Gesundheits-Literatur liest man so viel über den Nachteil der Übersäuerung des Körpers. Wir müssen uns überlegen und klar erkennen, woher eine solche Übersäuerung überhaupt kommt. Vielleicht liegt es an der sogenannten Zivilisationsnahrung. Wenn wir die Analysen unserer Nahrung, wie sie in der Natur vorkommt, betrachten – seien es nun Früchte, Gemüse, Getreide – so finden wir, dass der Schöpfer in der Natur alles entweder neutral oder mit einem Basenüberschuss erschaffen hat. Alles Gemüse hat – wenn wir es als Ganzes, so wie es wächst, verwenden – einen

Basenüberschuss. Wenn wir jedoch nur Bestandteile davon unserer Ernährung zukommen lassen, wie zum Beispiel Stengel und bei Früchten nur das Innere, ohne die Schale, beim Getreide auch wieder das Innere des Korns, ohne den Keimling und die Kleie, dann ist es möglich, dass die so gewonnenen Produkte einen Säureüberschuss aufweisen. Verwendet man das Ganze, wie das volle Getreide, das ganze Gemüse, die ganze Frucht, dann haben wir überall entweder einen neutralen Zustand oder einen Basenüberschuss. Darum ist es bei der Zubereitung von Nahrungsmitteln immer sehr wichtig, dass wir das Ganze, also auch die basischen Elemente verwenden.

**Der Vollwertigkeit den Vorzug geben**

Das bedeutet, die Ganzheit der Nahrung nicht zu verfälschen. Wir müssen bei der Verarbeitung von Nahrungsmitteln das Produkt in seiner Vollwertigkeit ins Auge fassen, sonst werden wir eine Übersäuerung des Körpers in Kauf nehmen müssen. Die Übersäuerung der Körperzellen bringt uns nur gesundheitliche Nachteile. Daraus entstehen vorwiegend die chronischen Erkrankungen wie Rheuma und die sogenannten Abnutzungserscheinungen. Aber auch der gesamte Stoffwechsel wird von der Übersäuerung negativ beeinflusst und begünstigt die Entstehung von Ekzemen, Arteriosklerose und schwächt ausserdem das Immunsystem.

**Wählerisch einkaufen**

Natürlich ist es heute kaum möglich, unsere Nahrungsmittel direkt aus bäuerlichen Betrieben zu beziehen. Wir sind auf den Einkauf in Supermärkten und Läden in unserem Wohnort angewiesen. Obwohl das reichhaltige Angebot an Waren zum Kauf verführt, sollten wir sehr wählerisch sein und nur noch nach vollwertigen Produkten Ausschau halten. Achten wir darauf, kein Gebäck, Teigwaren und Mehlspeisen aus Auszugsmehl zu essen und keinen weissen oder braunen Zucker mehr zu verwenden. Verbannen wir aus unserer Küche das Weissmehl und den Zucker. So verlockend Süssigkeiten und Getränke mit Zucker für Kinder sein mögen, gewöhnen wir sie an die natürlichen Süssstoffe, wie sie im Honig und in frischen oder getrockneten Früchten vorkommen. Verzichten wir schliesslich auf das Gemüse aus der Konservendose und bemühen wir uns so oft als möglich basenüberschüssige Frischkost aus dem Garten oder vom Markt, als Salat zubereitet, auf den Tisch zu bringen.

Wenn wir so verfahren, dann haben wir eine ausgeglichene Situation in unserem Körper, indem immer mehr basische als saure Stoffe in der gebotenen Nahrung zu finden sind. Eine Übersäuerung, wie wir sie im Körper des «zivilisierten Menschen» vorfinden, sollte auf jeden Fall vermieden werden, denn sie bedeutet im Grunde genommen immer die Bereitschaft, die mit der Zeit eine Mangelkrankheit auslösen kann.

**Unnötiges Risiko vermeiden**

Wenn wir sogar die Möglichkeit einer Zelldegeneration näher ins Auge fassen, dann sehen wir, dass eine falsche Ernährung mit einem Säureüberschuss sogar eine Präcancerose hervorrufen kann. Bei Naturvölkern, die alles so konsumieren, wie die Natur es anbietet, sorgt der Basenüberschuss immer dafür, dass keine Mangelzustände entstehen, die als eine Krankheitsbereitschaft bezeichnet werden können, während der zivilisierte Mensch, der von raffinierten Produkten lebt, täglich, ja stündlich dieser Gefahr ausgesetzt ist. Wenn wir dies überdenken, dann wird in uns das Verständnis wach und das Bedürfnis entstehen, möglichst nur noch naturbelassene Nahrung aufzunehmen, damit wir nicht vielleicht unbewusst das Risiko eingehen, durch stoffliche Mängel eine Krankheitsdisposition zu entwickeln.