Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 3

Artikel: Vitamin B1
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969852

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: 02.07.2025

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

anvertraut wurden. Ein Mensch, der ohne innerlich bewegt zu werden, Tiere quält und tötet, ist nicht sehr weit davon entfernt oder auch leicht zu veranlassen, Menschen zu töten. Pythagoras hatte recht, wenn er zum Ausdruck brachte, dass der Mensch, der mit der gleichen Hand, mit der er dem Tier das Futter gereicht hat, ein Messer ergreift und ihm die Kehle durchschneidet, nicht sehr weit vom Verbrecher entfernt ist. Es ist möglich, dass man uns Tierschützer und Vivisektionsgegner als Fanatiker bezeichnet. Aber das Massenmorden der beiden Weltkriege hat gezeigt, zu was der Mensch fähig ist, wenn er seine ethische Grundlage verlässt und statt der Nächstenliebe brutale Gewaltmethoden aufkommen lässt.

Vitamin B_1

Es wird auch Aneurin oder Anti-Beriberi-Schutzstoff genannt. Wenn ich an die vielen entkräfteten, geschwächten Menschen in den Armenvierteln von Indien, in Indonesien und in anderen fernöstlichen Ländern denke, die schlaff und abgemagert herumsassen oder sich mühsam vorwärtsschleppten, so ist gerade dies ein klassisches Beispiel für einen Vitamin B_1-Mangel. Wenn man mit diesen Menschen sprach, denen jede Bewegung von Armen und Beinen weh tat, die über Nervenschmerzen klagten, und ihre oft eiternden, blutunterlaufenen Augen beobachtete, wenn man die abgemagerten Beinmuskeln sah, die auch oft noch verkrampft waren, so geht das nicht spurlos an einem vorüber.

Hilfe für Hungernde

Das Traurige dabei war, dass, wenn diese ausgemergelten, ausgehungerten Menschen durch irgendeine Hilfsorganisation noch etwas Nahrung bekamen, dann war das weisser Reis oder irgendwelche Weissmehlprodukte, die wiederum kein Vitamin B_1 enthielten. So konnten sie ihre hungrigen Mägen ein bisschen stopfen. Etliche mussten diese denaturierte Nahrung in ihrem traurigen Zustand erbrechen. Wie einfach hätte man diesen Menschen helfen können, mit Naturreis, mit einer Nahrung aus Sojabohnen, mit einer guten Bündner Gerstensuppe, mit Haferbrei oder einer Suppe aus Reiskleie oder noch besser Reiskeimen. Gerade die Keimlinge, seien es nun Weizen- oder Reiskeime, haben unter allen Nahrungsmitteln den höchsten Gehalt an Vitamin B_1.

Vitamin B_1-Mangel auch bei uns

Aber nicht nur im Fernen Osten, wo man die typischen Beriberi-Krankheitssymptome noch findet, sondern auch bei uns gibt es viele Menschen, die an Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit leiden, die eine bleierne Müdigkeit befällt, die oft mit kaltem Schweiss erwachen, die zu Untertemperatur neigen, die wanderndes Rheuma verspüren, Muskelrheuma, Nervenschmerzen usw. Solche Schmerzattacken verschwinden bei heissen Anwendungen, kommen aber an einer anderen Stelle sofort wieder zum Vorschein. Auch bei uns kann man dabei unter Netzhautblutungen leiden, aber genauso gehören Muskelschwund und -schwäche sowie die Neigung zu Krämpfen, vor allem Wadenkrämpfe und Herzstörungen zu diesem Symptomenkomplex.
Wenn sie zum Herzspezialisten gehen, findet er nichts, vor allem keine anatomischen Veränderungen am Herzen. Leute, die vielleicht Digitalis-Präparate nehmen und nicht darauf ansprechen, können einen Vitamin B_1-Mangel aufweisen.

Richtige Ernährung

Wer unter solchen Symptomen leidet, soll nun, bevor er eine Menge Medikamente schluckt, sein Ernährungsprogramm ändern. Einmal in der Woche sollte man Sojabohnen essen, einmal ein Gericht aus der

ganzen Gerste. Statt einem Risotto koche man zum Beispiel ein «Gerstotto», wenn man so sagen kann. Zweimal wöchentlich sollte man Naturreis in irgendeiner Form auf den Tisch bringen. Gerade Naturreis enthält so grosse Mengen an Vitamin B_1, darum heisst er ja auch Beriberi-Schutzstoff. Naturreis besitzt sodann ein Mehrfaches an Kalium und Calcium, zwei so wichtige Mineralbestandteile, als der weisse Reis. Ebenso beinhaltet er mehr als doppelt soviel organisch gebundenen Phosphor, und der ist für unsere Nerven so wichtig. Nicht umsonst hat Molleschop gesagt: «Ohne Phosphor kein Gedanke». All diese Vorzüge finden wir also im Naturreis, besonders wenn er biologisch angebaut wird.

Reis – richtig zubereitet

Wenn Naturreis gut zubereitet ist, dann schmeckt er ganz vorzüglich. In der Regel ist auf den Packungen eines biologisch gezogenen Naturreises auch ein Rezept vermerkt. Wichtig ist auch darauf zu achten, dass man das Vitamin B_1 bei der Zubereitung nicht zerstört. Dieses Vitamin ist wasserlöslich. Wenn wir also den Reis kochen, das Wasser weggiessen, dann haben wir einen Grossteil des wichtigen Vitamins im Wasser gelöst und verloren. Naturreis darf man nicht lange waschen und keinesfalls im Wasser liegen lassen. Man gibt ihn in ein Sieb und lässt das Wasser darüber fliessen. So wird er von Staub und Unreinheiten befreit. Zum Kochen fügt man nicht mehr Wasser bei als unbedingt nötig. Wenn man zum Beispiel eine Tasse Naturreis braucht, überdeckt man ihn mit zirka zwei Zentimetern Wasser, dann kocht man diesen zirka fünf Minuten, morgens, und lässt ihn drei bis vier Stunden ziehen oder quellen. Danach ist der Reis gar. So kann man während des Frühstücks die Reisnahrung für das Mittagessen vorbereiten. Der Reis wird auf diese Weise nicht pappig, er ist weich und doch körnig. Er kann mit Petersilie, Knoblauch, Paprika und allen guten Gewürzen vermischt werden. Das alles gibt man in eine Auflaufform, streut etwas geriebenen Käse darüber und überbäckt das Gericht im Ofen schön gelblich-braun. Abwechslungsweise kann man auch Tomaten oder Pilze hinzufügen oder Süssreis zubereiten, Milchreis mit Mandeln, Weinbeeren, Korinthen und so weiter. Das gibt eine schöne Abwechslung.

Umgang mit dem Vitamin B_1

Naturreis und alle Vitamin B_1 enthaltenden Nahrungsmittel sollten nicht in Kupferpfannen gekocht werden, sondern in rostfreiem Stahl oder noch besser in Tongefässen, wenn man sie zur Verfügung hat. Viele, besonders wasserlösliche Vitamine werden durch Metalle beeinflusst oder sogar geschädigt. Man sollte alle Vitamin-B_1-haltigen Nahrungsmittel möglichst vor Licht schützen und kühl aufbewahren. Bei irgendwelchen körperlichen Störungen oder Krankheitssymptomen, wie den zu Beginn erwähnten, sollten wir, bevor wir Medikamente und Chemikalien schlucken, zuerst darüber nachdenken, ob es nicht auch ein Mangel an einem Vitamin, vor allem an dem so wichtigen Vitamin B_1 sein könnte. Lieber sollte man zuerst in der Ernährung etwas ändern, ein paar Wochen Vitamin B_1-reiche Nahrung einnehmen, eine Reisdiät durchführen. Auf einmal verschwinden dann diese Symptome, da man dem Körper die fehlenden Stoffe ersetzt hat.

Avitaminosen auch bei uns

Avitaminosen, das heisst Mangelkrankheiten, Mangelerscheinungen an gewissen Vitaminen, kommen auch bei uns vor, nicht nur in den unterentwickelten Ländern. Man kann auch bei Überfülle und sehr reichhaltiger Ernährung eine Mangelerscheinung, eine sogenannte Avitaminose bekommen, wenn man es versäumt, naturreine Nahrung auf den Tisch zu bringen.
Wir sind nicht gewohnt, Reis zu essen, weil wir mit Getreide und Kartoffeln gross geworden sind. Da müssen wir nun in unseren Lebensgewohnheiten etwas ändern. Diejenigen, die an Reis gewohnt sind, wie zum Beispiel im Fernen Osten, haben die leidige Gewohnheit angenommen, weissen Reis zu verwenden. Sie werden wieder von Vitaminmangel geplagt, weil die Ökologen und die

Ärzte sowie die Regierungen in jenen Ländern immer noch nicht begriffen haben, dass sie vom weissen Reis weg zum Naturreis zurückkehren sollten, wie ihn die Urgrossväter noch gekannt haben. Die Erkenntnis wäre da, auch bei diesen Menschen, aber die Lebensgewohnheiten, auch die Essgewohnheiten, sind derart eingebürgert, festgefahren, dass vernünftige Schlussfolgerungen und Änderungen immer nur bei einzelnen beobachtet werden können. Die grosse Masse ist schwer umzustimmen, sie hat neben den Hungerödemen auch an den schlimmen Folgen der Avitaminosen zu leiden.

Reis gegen Alterserscheinungen

Neben den Vorzügen von Vitamin B_1 ist Naturreis, wie die Praxis gezeigt hat, vom diätetischen Standpunkt aus ganz hervorragend, um die Elastizität der Adern zu verbessern, auch im Kampf gegen Arterienverkalkung und zu hohem Blutdruck. Er wirkt somit den Alterserscheinungen entgegen.

Das scheint, neben den bekannten Stoffen wie Vitamin B_1 und Mineralbestandteilen, noch mit irgendwelchen Substanzen zusammenzuhängen, die als Spurenelemente auf die Elastizität der Adern einwirken. In Asien findet man daher viel weniger Arteriosklerotiker, weniger Menschen mit hohem Blutdruck oder Krebserkrankungen, als in Europa und Amerika. Hier spielt vielleicht der Germaniumgehalt der Naturreiskleie eine Rolle. Auch aus diesem Grund ist es vor allem für Leute über 50 sehr angebracht, möglichst viel Naturreis, sowie Naturreiskleie und -keimlinge als Nahrungsmittel zu konsumieren.

Auf lange Sicht kann mit einer solchen, spezifisch wirkenden Ernährung mehr erreicht werden als mit Medikamenten. Das ist zudem noch risikolos.

Kalkpräparate und Arterienverkalkung

Oft herrscht die irrige Meinung, dass die Einnahme von Kalkpräparaten, wie Calcium phosphoricum, Calcium carbonicum oder Urticalcin in Zusammenhang mit Arterienverkalkung stehen. Wir haben sogar Anfragen von Ärzten erhalten, die ebenfalls diese irrtümliche Anschauung vertreten haben.

Die Arterienverkalkung ist eine Ablagerung in den arteriellen Gefässen, die infolge von Fehlern in der Ernährung entstehen. Dabei geht es vor allem um die sogenannte Zivilisationsnahrung. Dies hat mit der Einnahme von biologischen Kalkpräparaten absolut nichts zu tun. Diese Ablagerungen in den Arterien bestehen nicht nur aus Kalk; es sind verschiedene Stoffe daran beteiligt, die als Folge von Eiweissüberfütterung und denaturierter Nahrung in Erscheinung treten. Eine Verkalkung der Arterien findet man bei ganz natürlich lebenden Völkern, vor allem bei Naturvölkern, nicht.

Bei den zivilisierten Völkern ist die Ernährung sowohl qualitativ wie quantitativ dazu angetan, die Arterienverkalkung zu fördern. Auch der hohe Blutdruck hängt in der Regel mit diesen Ernährungsfehlern zusammen. Die Arterienverkalkung hat, um es nochmals ganz klar hervorzuheben, absolut nichts mit der Einnahme von Kalkpräparaten zu tun, vor allem nicht, wenn es sich um homöopathische oder biologische Präparate handelt.

Was ist Homöopathie?

Allgemein herrscht oft die Auffassung, dass alles, was mit Naturmitteln zu tun hat, als Homöopathie bezeichnet wird. Fragt man einen Patienten, bei wem er in Behandlung sei, antwortet er nicht selten, bei einem Homöopathen. Damit meint er einen Arzt, einen Therapeuten, der seine Patienten nicht mit chemischen Mitteln behandelt.