

Vitamin B1 : die Kraft der ungeschälten Körner

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 10: **Stress : im richtigen Moment loslassen**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558048>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Vitamin B1: Die Kraft der ungeschälten Körner

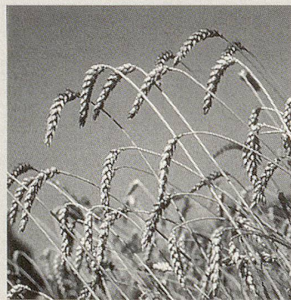
Im asiatischen Raum war die Wirkung von Vitamin B1 bereits 1885 bekannt. Zu dieser Zeit hatte der japanische Marinearzt Dr. Takaki erstmals eine als Beri-Beri-Krankheit bekannte Erscheinungsform des Vitamin-B1-Mangels bekämpfen können. Dr. Takaki war aufgefallen, dass Matrosen, die auf langen Seereisen fast nur geschälten Reis assen, häufig an dieser Krankheit litten.

Zuerst klagten diese Matrosen über Nervenschmerzen und Neuralgien, später über Kopf- und Gelenkschmerzen. Doch dabei blieb es nicht: Die Matrosen wurden auch von Fieberausbrüchen, Flüssigkeitseinlagerungen in den Beinen, Lähmungen und geistiger Verwirrung heimgesucht. Nicht wenige starben an dieser komplexen Krankheit. Dr. Takaki stellte schliesslich die Nahrung der Matrosen um: Sie erhielten nun Haferflocken, Gemüse, Milch und Fleisch – und keiner wurde mehr krank.

Auf den Philippinen sind vergleichbare Fälle bekannt. Die philippinische Oberschicht, die unter anderem nur geschälten Reis zu sich nahm, erkrankte auf ähnliche Weise. Die arme Unterschicht dagegen konnte sich geschälten Reis nicht leisten, blieb aber von den Krankheitssymptomen verschont. Von daher entwickelten Forscher die These, dass eine Substanz in der Reisschale für dieses Phänomen verantwortlich sein musste. 1912 konnte Casimir Funk diese Substanz aus Reiskleie herstellen, für die er den Begriff Vitamin B1 prägte. Erst seit 1926 ist man in der Lage, Vitamin B1, das dann den Namen Thiamin erhielt, in chemisch reiner Form zu gewinnen.

Der minimale Tagesbedarf an Thiamin/Vitamin B1 (1,8 mg) ist in jeder der folgenden Nahrungsmengen enthalten:

1 kg Vollkornbrot
 600 g Vollkornreis
 320 g Weizenvollmehl
 600 g Roggenvollmehl
 300 g weisse Bohnen
 15 g Bierhefe
 150 g Schweinefilet
 300 g Kalbsherz



2,5 kg Weissbrot
 2,5 kg geschälter Reis
 3 kg Weizenfeinmehl
Reisschalen und Getreidehülsen sind am reichsten an Vitamin B1. Die Differenz zu geschälten Produkten ist eklatant.

Der vollwertige Naturreis ist Hauptnahrungsmittel der A.Vogel-Kur. Im «Kurbuch» können Sie auf Seite 30 bis 33 mehr über die Kraft der ungeschälten Körner erfahren.

Wieviel Thiamin brauchen wir?

Die tägliche Mindestdosis von Vitamin B1 sollte zirka 1,6 bis 1,8 mg betragen, wobei viele Ärzte sogar eine Dosis von 5 bis 10 mg pro Tag zur Vermeidung eines Vitamin-B1-Mangels empfehlen. Bei erhöhter Stoffwechselleistung des Körpers – Schwangerschaft, Stillen, schwerer körperlicher Arbeit, fiebrigen Erkrankungen – erhöht sich der Thiaminbedarf. Auch bei mehr als hundertfacher Überdosierung sind keine toxischen Wirkungen (Vergiftungserscheinungen) bekanntgeworden, auch nicht bei Schwangeren.

Vitamin B1 ist recht hitzebeständig. Erst bei Temperaturen von über 150 °C verliert Reis seinen hohen Vitamin-B1-Gehalt. Thiamin-Mangelerscheinungen sind übrigens in Industrieländern gar nicht so selten. Die weite Verbreitung von Auszugsmehlen, gebleichtem Zucker, geschältem Reis usw. im Rahmen der «Fast-Food-Kultur» führt zu einer zu geringen Vitamin-B1-Aufnahme. Aber auch das Tannin aus dem Schwarztee sowie die «Pille», Medikamente zur Hemmung der Magensäure, als auch Alkohol verhindern die Aufnahme von Thiamin aus dem Darm. Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Morbus Alzheimer, AIDS und Durchfallerkrankungen können ebenfalls einen Thiaminmangel bewirken. Dieser kann sich in einer ganzen Reihe verschiedener Symptome äussern: Appetitlosigkeit, Reizbarkeit, Müdigkeit, Depressionen, Gedächtnisstörungen, Geräuschempfindlichkeit, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Herzmuskelerkrankungen und Störungen der Nervenfunktion, da Thiamin eine wichtige Rolle im Kohlehydratstoffwechsel sowie bei der Nervenleitfähigkeit spielt.

Als Medikament wird Thiamin häufig mit Erfolg bei Nervenentzündungen, z.B. Gürtelrose, Ischiasbeschwerden, Diabetes mellitus, bei Leber-, Magen- und Darmerkrankungen (chronischer Verstopfung, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren) eingesetzt. Ausserdem fördert es den Heilungsprozess bei Gehirnerkrankungen und Augenkrankheiten. Bei richtiger Ernährung ist eine medikamentöse Zufuhr von Vitamin B1 beim gesunden Menschen nicht notwendig. Da Thiamin hauptsächlich in der Reisschale und im Vollkorn vorhanden ist, liegt wieder einmal mehr auf der Hand, dass Vollkornprodukte anstelle von Auszugsmehlen auf unserem Einkaufszettel stehen sollten. ●



Indonesische Arbeiter auf dem Reisfeld.

Der Naturreis von A. Vogel hat zwei grosse Vorteile. Er ist naturbelassen, also nicht poliert, und enthält viel mehr B-Vitamine als geschälter Reis. Ausserdem wird er kontrolliert angebaut und ist frei von Pestizidrückständen.

Risopan Vollkorn-Knäckebrot von A. Vogel enthält viel wertvolles Vitamin B1, ebenso Apiforce von Bioforce mit dem vitaminreichen Gelee Royale.