

# Das Reiskorn – ein Geschenk der Natur

## Das Silberhäutchen als universelle Nahrungsergänzung

**Jutta Münch**

Für viele gesundheitsbewusste Menschen ist das immense Angebot von Nahrungsergänzungsmitteln inzwischen etwas unübersichtlich geworden. Dabei wird ein sehr wertvolles Nahrungsmittel, das sich seit Jahrtausenden bewährt hat, oft übersehen - das biologische Reiskorn. Der Biologe Prof. Dr. Dr. Geiger fand heraus, dass das Silberhäutchen des Reiskorns mit seinem Keim einen Großteil aller wichtigen Vitamine, Aminosäuren und Spurenelemente, die der Körper täglich braucht, in sich birgt und es für jeden Menschen – vom Kleinkind bis ins hohe Alter - leicht verträglich ist. Er kommt in seiner 16seitigen Abhandlung mit Informationen und Erfahrungsberichten zu dem Schluss, dass die Aleuronschicht des Silberhäutchen mit Keim, mit seiner natürlich ausgewogenen Zusammensetzung eine sehr wertvolle Ergänzung zu unserer Nahrung darstellt.

### Wissenswertes zum Reiskorns

Wie alle Samen enthält das Reiskorn alle für seine Entwicklung notwendigen Fette, Kohlehydrate, Proteine, Aminosäuren, Mineralien, Coenzyme, Vitamine und Spurenelemente in einer ausgewogenen Zusammensetzung. Im natürlichen Zustand ist das Reiskorn von einem Silberhäutchen (Aleuronschicht) eingehüllt, die wiederum von einer faserreichen Schale umgeben wird. Am Ende befindet sich der für die Keimung wichtige Keim.

Heute ist von Ernährungswissenschaftlern eindeutig bewiesen, dass das Silberhäutchen der wertvollste Teil des Reiskorns ist. Weißer Reis enthält fast nur noch Kohlehydrate.

1906 erkannten die Ärzte Eijkman und Grijns, dass die Erkrankung Beri-Beri, die sich mit sensorischen und motorischen Störungen äußert, eng mit dem neuen Reiskonsum verbunden sein musste. Es musste eine Korrelation mit den Inhaltsstoffen des unbehandelten Reiskorns geben, denn die Erkrankung trat in erster Linie bei Menschen auf, die sich nun vorwiegend mit weißem polierten Reis ernährten. Heute weiß man, dass Beri Beri auf einen diätischen Mangel von Thiamin und weiteren Vitaminen zurückzuführen ist, welches sich zusammen mit vielen weiteren lebenswichtigen Zusatzstoffen in der Aleuronschicht befindet.

### Die Inhaltsstoffe des Reiskorns und ihre Bedeutung

Das Silberhäutchen des biologischen Reiskorns ist ein rein natürlicher, pflanzlicher Nährstoffkomplex mit hochfeinen Rohfaseranteilen, die die Verdauung und den Aufbau unterstützen, ohne Konservierungsstoffe und aus kontrolliertem biologischem Anbau. Es ist ein hochwertiges biologisches Produkt und enthält vor allem drei Substanzgruppen in hoher Konzentration:

- Essentielle Aminosäuren, die der Mensch nicht selbst mit Hilfe seines Stoffwechselherstellen kann. Er ist auf die Zufuhr dieser Stoffe durch die Nahrung angewiesen.
- Vitamine, die der Mensch ebenfalls mit der Nahrung aufnehmen muss.
- Den Substanzen, die das sog. Oxidative Potential im Organismus aufbauen (z.B. Liponsäure, Oryzanol etc.). Diese Substanzen zerstören die schädlichen freien Radikale, die in unserem Körper ständig entstehen.

Spannkraft und Elastizität sind das Urgeheimnis der Harmonie von Körper und Geist - Stoffwechsel-Dysbalance und Vitalstoffdefizite stören den komplizierten Auf- und Umbau von Bindegewebe, Knochen, Muskulatur und Organen.

Prof. Dr. Geigers Forschungsergebnisse belegen in vielfältiger Weise, dass bei gezielter Zufuhr der Inhaltsstoffe des Silberhäutchens des Reiskorns eine Vielzahl von positiven Wirkungen zu beobachten sind. Über folgende Effekte wurde berichtet und in internationalen Fachzeitschriften sind diese Wirkungen dokumentiert:

- Allgemeine Verbesserung des Wohlbefindens
- Verbesserung der Verdauung
- Besserung von Gelenkbeschwerden
- Stärkung des Bindegewebes
- Kräftigung des Haarwuchses
- Verminderung der Calciumsteinbildung in der Niere
- Verminderung des Risikos von Herzerkrankungen
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Günstige Wirkung auf den Glucosestoffwechsel bei Diabetikern
- Vorbeugung bei der Entstehung von Tumoren

## Erfahrungen und Ergebnisse mit dem Reishütchen

Essentielle Aminosäuren dienen als Bausteine für den Aufbau von Muskel-, Gewebs- und Gelenkproteinen. Dadurch wird vermehrt Synovialflüssigkeit in den Gelenken gebildet, die Knorpelbildung angeregt und die Beweglichkeit der Gelenke gefördert. Das Ergebnis für den Körper ist mehr Beweglichkeit, Ausdauer und Vitalität. Durch das Angebot an Mineralstoffen und Vitaminen in „biologisch aufbereiteter Form“ werden die körpereigenen Enzymsysteme gestärkt, die Haar- und Nagelwachstum fördern.

Eine ganz besonders hervorzuhebende Wirkung ist die sehr positive Beeinflussung degenerativer Erkrankungen des Herzens. Berichte und Veröffentlichungen zeigen, dass Bestandteile des Silberhütchens des Reiskorns das Risiko von Herzerkrankungen stark verringern und einen nachhaltigen Schutz davor bieten. 1940 beschrieb der Arzt Walter Kempner vom medizinischen Zentrum der Duke Universität, USA, die Heilkraft einer vom ihm entwickelten Reisdiaät bei Bluthochdruck und Nierenerkrankungen.

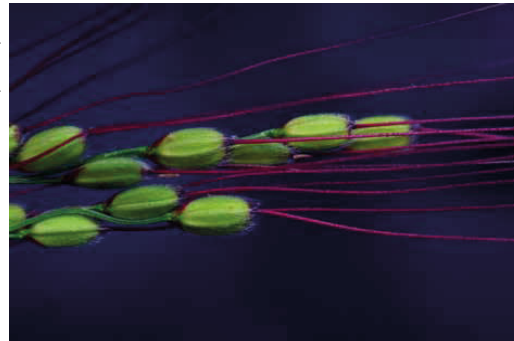
Eine japanische Studie belegt eindrucksvoll die Wirkung der Substanzen des Silberhütchens auf Patienten mit hohen Blut-Calcium-Werten in der Niere. Nach längerer Einnahme war die Neubildung von Calciumsteinen in der Niere signifikant verringert und es traten kaum noch neue Steine dieser Form auf; vorhandene Steine lösten sich überraschenderweise sogar langsam auf.

1994 wurde erkannt, dass Bestandteile des Silberhütchens des Reiskorns ein Schlüsselenzym für die Synthese von Cholesterin im Körper stark in seiner Aktivität hemmen. Nach regelmäßiger Einnahme dieser Reisbestandteile wurden erniedrigte LDL-Lipoprotein-Spiegel im Blut gefunden. Untersuchungen zeigen, dass die Einnahme den Cholesterin-Gehalt des Blutes nachhaltig senken kann. Bevor man medikamentös behandelt, sollte man versuchen mit entsprechender Ernährung entgegen zu wirken.

Das Reishütchen mit seinen Faseranteilen hilft, dass sich im Darm über die natürliche Schleimbildung Giftstoffe binden und ausgeschieden werden können. Es unterstützt damit die Aufnahme von Nahrungsbestandteilen über den Darm und die Ausscheidung aus dem Darm. Damit wird ein gesundes Darmmilieu gefördert und der Aufbau eines gesunden Immunsystems unterstützt.

Vollwertreis ist bei Zölliakie (Glutenunverträglichkeit) ein glutenfreier Ersatz für das Getreide. Die schleimbildende Wirkung und die Wasserbindung der Ballaststoffe des biologischen Reishütchens unterstützt die Darmtätigkeit, dadurch kommt es zu normalen Stuhlgang, verbunden mit einer natürlichen Entgiftung. Es ist gut verträglich für alle Menschen, vom Kleinkind bis ins hohe Alter.

Falsche Ernährung führt zu einer Stoffwechsellage - Mitochondriopathie und damit langfristig zu schwerwiegenden Erkrankungen. Produkte aus dem biologischen Reiskorn haben auch eine günstige Wirkung auf den Glucosestoffwechsel bei Diabetikern von Typ I und Typ II. Bei jeder Erkrankung kann man Fastentage einlegen. Sie sind ein guter Start die Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und zu verändern.



## Fit und gesund für jeden Tag

Personen, die täglich das Reishütchen zu sich nehmen, berichten über weniger Müdigkeit zunehmende Vitalität und bessere Beweglichkeit und Ausdauer. Als Nahrungsergänzungsmittel hat das Produkt keine Gegenanzeigen.

Das Silberhütchen des Reiskorns kann kurmässig oder regelmäßig eingenommen werden und dient der ergänzenden Ernährung. Zur allgemeinen Unterstützung der Körperfunktionen empfehlen wir 2 Teelöffel Granulat (ca. 10g) pro Tag. Sportler mit einem höheren Bedarf können zum Aufbau von Gelenken und Muskulatur bis zu 5 Teelöffel Granulat/Tag einnehmen. Man kann diese natürlichen Nahrungsergänzung morgens in das Müsli oder über Obst, Gemüse oder Salat streuen, die Suppe damit verfeinern, ja sogar gesunde Kuchen oder Plätzchen backen. Das Produkt hat einen neutralen „nussigen“ Geschmack und ist auch für Kinder und Jugendliche in der Wachstumsphase eine wertvolle Unterstützung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.

Das Silberhütchen des Reiskorns ist ein rein natürlicher, pflanzlicher Nährstoffkomplex mit hochfeinen Rohfaseranteilen, der die Verdauung und den Zellaufbau unterstützt. Es ist ohne Konservierungsstoffe aus kontrolliertem Bio-Anbau. Überzeugt von der guten Verträglichkeit und Wirksamkeit dieses Produkts, haben wir seit 20 Jahren das Silberhütchen des Reiskorns als Nahrungsergänzung Synovia 2000 weiterempfohlen. Heute ist das Produkt als MM-Fit-Power erhältlich.

## Das Wertvollste ist der Keim

Im Silberhütchen des Reiskorns ist der Keim mit allen wesentlichen Informationen zu Entwicklung und

Wachstum mit seiner ureigenen natürlichen DNA und damit seiner besonderen Natur integriert. Naturbelassener Reis ist ein vollwertiges Lebensmittel, das ganze Völker ernähren und gesund erhalten kann - ein universelles Nahrungsergänzungsmittel. Weißer polierter Reis führt zu Mangelerscheinungen, die man durch die wertvollen Bestandteile des Reishütchens wieder beheben kann.

Wir finden im Reishütchen mit Keim die wichtigsten Vitamine, Aminosäuren und Spurenelemente, die unser Körper für den Aufbau aller Zellen, Organe, Nerven, Muskulatur und Knochen benötigt.

### Inhaltsstoffe im Silberhütchen und im Keim des Reiskorns

In 100 g fand Prof. Geiger folgende natürliche Vitamine und essentielle Aminosäuren vor (Tab. 1).

Natürliche Vitamine	Essentielle Aminosäuren
Biotin 5,50 µg	Methionin 0,92 mg
Folsäure 210,00 µg	Phenylalanin 0,77 mg
Vitamin A (Betakarotin) 570,60 µg	Threonin 0,46 mg
Vitamin B1 (Thiamin) 3,00 mg	Tryptophan 0,36 mg
Vitamin B2 (Riboflavin) 0,04 mg	Valin 0,97 mg
Vitamin B3 (Niacin) 43,00 mg	Mineral- und Zusatzstoffe
Vitamin B5 Pantothersäure 7,00 mg	Folsäure 210 µg
Vitamin B6 0,49 mg	Cholin 0,23 mg
Vitamin B12 0,70 µg	Kalium 1,89 mg
Vitamin C 21,90 mg	Magnesium 741,50 mg
Vitamin D <25,00 I.E.	Eisen 10,95 mg
Vitamin E 36,50 mg	Zink 6,36 mg
Vitamin K 83,00 mg	Jod 66,79 µg
Arginin 1,25 mg	Calcium 0,56 mg
Histidin 0,41 mg	Kupfer 28,60 mg
Isoleucin 0,79 mg	Mangan 28,60 mg
Leucin 1,51 mg	Phosphor 2,08 g
Lysin 0,77 mg	
	Kohlenhydrate 8,4 g
	Fettanteil 25,3 g
	Rohprotein 6,50 g

Jutta Münch  
 Plauener Str.äße 15  
 80992 München | Deutschland  
[www.muench-akademie.de](http://www.muench-akademie.de)  
[www.muench-naturheilshop.de](http://www.muench-naturheilshop.de)

**Diese MM-Produkte sind 100 % reine Pflanzenprodukte  
– Ohne Konservierungsstoffe und Zusätze.**

### **MM-FIT POWER für die ganze Familie**

MM-FIT POWER ist seit über 20 Jahren eine ideale Nahrungsergänzung für die ganze Familie. Natürliche Aminosäuren, Vitamine und Spurenelemente für Kinder und Erwachsene jeden Alters.

**Von der Natur das Beste für** die Gesundheit Ihrer Familie mit dem Silberhäutchen des Reiskorns mit aktivem Keim für jeden Tag.

Natürliche Aminosäuren, Vitamine und Spurenelemente unterstützen die Verdauung, Nerven, Haare, Nägel, Knorpel, Gelenke und einen gesunden Zellstoffwechsel vom Kleinkind bis ins hohe Alter.



**Umweltfreundliche Vorteilspackung 500 g**

### **MM-FIT POWER plus GINKGO Gesundheit für Sie und Ihn**

MM-FITPOWER plus GINKGO hat als Grundlage 100% biologisch reines Reishäutchen mit Keim. Das Produkt enthält neben 1800 mg Zink und 6000 mg Magnesium noch hochdosierten Ginkgo für mehr körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

#### **Aktive Gesundheit plus Energie für Sie und Ihn**

MM-FIT POWER plus GINKGO fördert die Aktivität Ihres Organismus auf allen Ebenen durch natürliche Nährstoffe und Vitamine des biologischen Reiskorns plus Zink, Magnesium und Ginkgo für körperlich, seelische und geistige Gesundheit bis ins hohe Alter.



300 g Dose

GINKGO wirkt durchblutungsfördernd und verbessert Konzentration und Gedächtnisleistung.

### **MM-TIER FIT hält Ihr Tier fit !**

Gesundheit und Vitalität für Ihr Tier. 100 % reine Natur ohne jegliche Zusätze mit natürlichen Aminosäuren, Vitaminen und Spurenelementen für gesunde, ausgeglichene und vitale Tiere.

**Fit durch Aufbau und Erhalt von** gesunder Verdauung, Knorpeln & Gelenken, Ausdauer & Beweglichkeit, für glänzendes Fell, Vitalität und Nervenstärke.



MM-TIER FIT ist leicht verdaulich und damit eine ideale Zusatz- und Aufbauernahrung für alle Haustiere vom Hamster bis zum Pferd.

**Umweltfreundliche Vorteilspackung 500 g**

### **MM-FIT POWER MULTI Fit für Sport und Spiel**

MM FITPOWER MULTI mit natürlichen Aminosäuren, Vitaminen und Spurenelementen enthält zusätzlich Magnesium und Zink für gesteigerte Leistungsfähigkeit.

**Aktivieren Sie zusätzlich Ihre** Ausdauer, Konzentration, Muskeln, Gelenke & Knorpel und Nervenkraft.

Das 100 % biologisches Reishäutchen mit Keim angereichert angereichert mit 6000 mg Magnesium und 1800 mg Zink für mehr Ausdauer, Konzentration und Nervenkraft für körperliche und geistige Anforderungen.



300 g Dose

### **SYNOVIA 2002 Der Klassiker**

Synovia 2002 gibt es schon seit über 20 Jahren, daher ist es unser „Klassiker“, der vielen schon bekannt ist. Vitalstoffe sind für die Funktionen und unseren Stoffwechsel lebensnotwendig. Sie müssen von außen zugeführt werden.

**SYNOVIA 2002 mit Vitalstoffen** für alle Körperfunktionen, Gelenke, Muskeln, Knorpel, Haut, Haare und Nägel.



SYNOVIA 2002 ist, wie alle MM-Produkte, ein 100% reines biologisches Pflanzenprodukt und enthält durch seine schonende Aufbereitung die wichtigsten natürlichen Grundbausteine für Knorpel und Gelenkschmiere (Synovia). Es unterstützt den Organismus in Belastungssituationen, Sport, Schwangerschaft und Wachstum. Dieses Produkt wird auch in Apotheken nachgefragt und vertrieben.

**Umweltfreundliche Vorteilspackung 500 g**

#### **Verzehrempfehlung:**

Täglich 2 Teelöffel Granulat (ca. 10 g) in Saft, Müsli, Salat, Suppe, Joghurt oder der Tiernahrung zufügen.

Bei Mangel kann auch mehr eingenommen werden. Bei Kindern und Tieren die Menge entsprechend dem Alter und Größe anpassen.

**Für Angebote: SCAN MICH!**



**muench-naturheilshop.de**