

# **Arsen im Reis ?!?!?!?**

Meine Mail vom 01.09.2015 an Reishunger.de

**Hallo liebes Reishunger-Team,**

**was haltet Ihr von dem folgenden Artikel:**

Vor kurzem ging eine Warnung durch die Presse: Reiswaffeln und Reisprodukte können in hohen Konzentrationen mit Arsen belastet sein und sollten von Kleinkindern nicht verzehrt werden. Auch wir berichteten darüber.

Diese beunruhigende Meldung verunsicherte viele Eltern und sie fragten sich, ob Sie denn jetzt den Kindern auch keinen Reis mehr geben dürften.

Eva Bell von der Verbraucherzentrale Berlin nahm dazu Stellung:

“Neueste Untersuchungsergebnisse haben gezeigt, dass sowohl Reis als auch Reisprodukte recht häufig mit Arsen belastet sein können”.

Arsen ist eine giftige Substanz, die in größeren Mengen krebserregend ist, es kann zu Gefäß- und Nervenschäden kommen. Eine unbedenkliche Aufnahmemenge ist bis heute noch nicht festgelegt worden.

Referenz: Berliner Morgenpost, 15.08.2015:

Ernährung – ist normaler Reis auch mit Arsen belastet

**Wie sieht es aus, mit dem Reis von Euch, den ich sehr häufig auf meinen Esstisch bringe?**

**Liebe Grüße Katrin**

**Die Antwort von Reishunger.de kam prompt am 02.09.2015, diese Antwort möchte ich Euch nicht vorenthalten!**

Hallo Katrin,

vielen Dank für Deine Nachricht. Dass im Reis -wie auch in anderen Lebensmitteln- anorganisches Arsen enthalten kann ist richtig.

Wichtig ist, dass man sich nicht nur ausschließlich oder in

großen Mengen (mehrmals täglich Vollgerichte z.B.) von einem Produkt ernährt.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist immer noch die beste Wahl.

Bei den Reissorten die auf dem deutschen Markt vertrieben werden, muss auf den festgelegten Grenzwert von Arsen im Reis geachtet werden.

Die einzelnen Sorten werden grundsätzlich vor dem Ex-, bzw. Import bereits getestet, wobei herausgefunden wurde, dass der Gehalt von Arsen im Reis deutlich unter den festgelegten Höchstwerten liegt. Eine Gefahr geht somit nicht aus.

Es gibt keine Reissorte, die "arsenfrei" ist. Da Reis grundsätzlich im Wasser wächst, enthält das Korn an sich auch automatisch einen kleinen Anteil Arsen.

Ich hoffe das beantwortet Deine Frage.

Liebe Grüße & noch einen schönen Tag!

Lena

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

[gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de)

oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

**Meine Publikationen**

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II  
Ein Blog-Tagebuch](#)

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein  
Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-  
Tagebuch](#)

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und  
praktische Umsetzung](#)

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und  
praktische Umsetzung](#)