



# Dinkel

nach Hildegard von Bingen



## Anwendungsbereich

Vor allem bei Bandscheiben- oder Knieleiden sollte man seine Ernährung auf Dinkelkost umstellen. Untersuchungen haben ergeben, dass Dinkel als Basisdiät in der Lage ist, ernährungsbedingte Gesundheitsschäden auszugleichen. Dinkelnahrung bewirkt, dass schon nach der Aufnahme kleiner Portionen rasch ein Sättigungseffekt auftritt und so ein unangenehmes Völlegefühl vermieden wird. Dinkelmehl macht darüber hinaus nicht dick, im Gegenteil, das Dinkelkorn verhilft dem Körper zu einer Verjüngung der Zellen.

Achten Sie beim Einkauf auf echte Dinkelsorten und fördern Sie die Biobauern. Reine Dinkelsorten sind: Oberkulmer Rotkorn, Ebners Rotkorn, Bauländer Spelz, Schwabekorn und Ostro.

## Hintergrund

Der Dinkel ist nach Hildegard von Bingen das grundlegend wichtigste Nahrungsmittel. Dinkel ist das Urgetreide, das bereits 2500 v. Chr. in Europa heimisch war.

Dinkel wird nicht ohne Grund das „Korn der Götter“ genannt. Bereits vor Jahrtausenden glaubten die Menschen, dass die Götter den Menschen das Dinkelkorn zuwies, während die anderen Kornarten den Tieren zum Verzehr vorbehalten blieben. Wie Hildegard sagte: „Lasst den Tieren, was den Tieren ist!“ Und sie wusste, wovon sie sprach: Der Dinkel vermag aufgrund seines beträchtlichen Anteils an Schleimstoffen die Knochen- und Knorpelsubstanz des menschlichen Körpers zu erneuern und zu stärken.

Durch seinen Mantel, den Spelz, schützt sich das Dinkelkorn vor schädlichen Umwelteinflüssen, Schmutz, Pilzen und Kohlenmonoxid. Dinkel ist reich an Naturkalk und Mineralien und hat einen spezifischen Eiweißgehalt. Dieser hohe Eiweiß- und Feuchtklebergehalt (50%) sowie die Fähigkeit des Dinkels, Feuchtigkeit aufzunehmen, bewirken, dass der Speisebrei im Verdauungstrakt gut quellen kann. Weizenmehl ist dazu nicht imstande.

Leider gibt es mittlerweile gekreuzte Dinkelsorten, was nicht nur unehrlich ist, sondern Allergiker enorm belastet.

Die Schwingungsrate des Dinkels beträgt 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0 (66 Hertz) - zum Vergleich die Raten anderer Kornarten:

Weizen:	6, 5, 5, 6, 5, 4, 4 (17 Hertz)
Gerste	4, 4, 5, 4, 5, 5, 6 (8,9 Hertz)
Hafer	5, 3, 3, 4, 3, 4, 3 (4,6 Hertz)
Roggen	5, 6, 6, 4, 3, 2, 6 (5,3 Hertz)

© Heidmarie Wolf - Therapeutin für Naturheilmedizin und spirituelles Heilen

Am Wassersprung 44/4  
A - 2361 Laxenburg

Treustraße 92/6/4/10  
A - 1200 Wien

Tel.: +43 664 4089485  
Email: hw@heidmarie-wolf.at  
Internet: www.heidmarie-wolf.at