



Einleitung

In der *Physica* beschreibt Hildegard von Bingen die Heilkräfte von sieben Getreidearten, wobei der Dinkel die absolute Spitzenstellung einnimmt.

Dinkel ist hundertprozentig gut für die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit, alle anderen Getreidearten sind weniger gut, weil ihre Heilkräfte begrenzt sind. Hildegards Aussagen sind von über 10 000 Patienten, oft in lebensbedrohlichen Situationen, in der Praxis bestätigt worden. Dinkel ist in den letzten Jahren nach allen Regeln der Kunst erforscht worden. Drei große wissenschaftliche Symposien - zwei an der landwirtschaftlichen Universität von Hohenheim bei Stuttgart und eines in Potenza in Süditalien haben sich intensiv mit Dinkel beschäftigt und die von Hildegard beschriebenen Angaben bestätigt: Dinkel ist das wertvollste Getreide und enthält alle Bestandteile, die der Mensch für seine Ernährung braucht.

Wort für Wort können wir heute wissenschaftlich und praktisch beweisen, was Hildegard vor 850 Jahren beschrieb: Dinkel bereitet gutes Blut, stärkt das Muskelwachstum und die Gabe des Frohsinns....

Dr. Wolfgang Weuffen konnte im Dinkel Rhodanid, einen natürlichen Wachstumsfaktor entdecken. Rhodanid hat eine bedeutende medizinische wie biologische Wirkung. Es ist u. a. in der Lage, die Bildung von Stammzellen anzuregen. Aus diesen Stammzellen kann der Körper sämtliche andere Körperzellen bilden: Keimzellen, Muskelzellen, Nervenzellen, Abwehrzellen, um nur die wichtigsten zu nennen. Es gibt kein Zellwachstum, das nicht durch Dinkel gefördert wird. Selbst das Wachstum der Haare und Nägel wird durch Rhodanid angeregt. Darüber hinaus ist Rhodanid ein körpereigenes „Antibiotikum“, das in der Tränenflüssigkeit, dem Nasensekret, im Speichel und im Blut vorkommt, um den Körper vor sämtlichen Infektionen zu schützen. Die stillende Mutter überträgt Rhodanid in der Muttermilch, um die Abwehrkräfte des neugeborenen Babys zu stärken. Rhodanid ist antiallergisch, ein nicht zu unterschätzender Vorteil des Dinkels bei der Behandlung von Lebensmittelallergien. Und schließlich schützt die Dinkelkost vor Krebs, weil Rhodanid die Zellwände so stabilisiert, dass die krebserregenden Substanzen keine Chance haben.

Dinkel

Auch hinsichtlich seiner Anbaueigenschaften unterscheidet sich der Dinkel wesentlich durch seine Anspruchslosigkeit, Robustheit, Winterhärte und geringere Krankheitsanfälligkeit vom Weizen.

Dinkel wächst selbst in hohen Lagen, verträgt sowohl ein Zuviel wie auch ein Zuwenig an Niederschlägen.

Der Spelz gedeiht nicht nur in rauem Klima, er verlangt auch nicht einen tiefgründigen, lockeren und dauernd durchgefeuchteten Boden. Er macht keine besonderen Ansprüche auf Vorfrucht, gedeiht auch nach sich selbst, wie der Roggen, gut.

Dinkel ist bis heute das reinste Lebensmittel, weil er ohne Chemie wachsen kann. Aufgrund seiner Robustheit hat er starke ökologische Vorteile. Dinkel benötigt weder chemisch Stickstoffdüngung noch Pestizide oder Fungizide, sodass sowohl der Boden als auch das Grundwasser beim Dinkelanbau verschont bleiben. Die Spelzhülle schützt den Dinkel vor radioaktivem Fallout und Luftverseuchung. Durch Radioaktivitätsmessungen in Konstanz konnte gezeigt werden, dass der Dinkel 1986 nach der Tschernobyl-Katastrophe nur mit radioaktiven Spaltprodukten von 5 bzw. 7 Becquerel (Bq) pro Kilogramm belastet war, bei einer zulässigen Belastung von 600 Bq pro Kilogramm Nahrungsmittel.

ALLEIN MIT DER DINKELKOST KÖNNEN WIR ALLEN PATIENTEN HELFEN; EGAL IN WELCHEM ZUSTAND SIE SICH BEFINDEN.

Im Dinkelkorn ist die ganze Weisheit von Hildegards Ernährungslehre verborgen, die sich durch Einfachheit und Vielseitigkeit auszeichnet.

Dinkel enthält alle basischen Mittel zum Leben, die der menschliche Körper zur Gesunderhaltung benötigt; biologisch hochwertige Eiweiße, komplexe Kohlehydrate, lebensnotwendige Mineralien, schützende Vitamine und Spurenelemente.

Im Dinkel befinden sich darüber hinaus vitale gesundheitsfördernde und krankheitsverhütende Inhaltsstoffe wie z.B. cyanogene Glykoside = Nitriloside und Rhodanid. Außerdem enthält der Dinkel Viridine (Grünstoffe), die bisher noch nicht isoliert wurden, sowie Assimilationsfaktoren, die für seine gute Wasserlöslichkeit verantwortlich sind. Dadurch erhält der Dinkel magen- und darmfreundliche Eigenschaften, sodass er ohne große eigene Verdauungsarbeit im Blutserum resorbiert und transportiert werden kann. Das Geheimnis des Dinkelwunders können wir heute mit dem Begriff der Bioverfügbarkeit zusammenfassen. Aufgrund dieser hervorragenden Wasserlöslichkeit werden vitalen Inhaltsstoffe des Dinkels wie flüssige Nahrung vom Körper rasch aufgenommen und den gesamten Organismus zur Verfügung gestellt. Dadurch werden alle Körperzellen, Nerven-, Knochen-, Muskel- und Organzellen optimal ernährt, gestärkt und zur Höchstleistung gebracht. Der ganze Organismus wird durch den Dinkel derart mit Vitaminen und Vitalstoffen überflutet, dass sich die Gefäße erweitern und eine gute Verdauung einsetzt.

Dinkel (*Triticum spelta*) ist KEINE Weizenart (*Triticum sativa*), sondern ein hochentwickeltes Spelz-Getreide, das zu den ältesten Getreidearten der Menschheit gehört. Dabei ist Dreikorn-Dinkel der wertvollste Vertreter der Spelzfamilie, mit einem dreifachen Chromosomensatz $n=3$ mit je 14 Chromosomen.

Einkorn – *Triticum monococcum*

Keltenkorn

Chromosomen: $n=14$

Zweikorn – *Triticum duococcum*

Emmer

Chromosomen: $n=2 \times 14 = 28$

Dreikorn – *Triticum spelta*

Hildegard-Dinkel

Chromosomen: $n=3 \times 14 = 42$

Einkorn wird heute noch häufig in Frankreich angebaut und als kleiner Dinkel >petit épautre< gehandelt. Er ist aufgrund seiner wenigen Chromosomen nicht so hochwertig wie Dinkel.

Zweikorn oder Emmer wird heute noch in Süditalien als >Farro< angebaut, weshalb hier auch das Brot und alle Teigwaren aus >Farro< hergestellt werden und vorzüglich schmecken. Man wünschte sich, dass die ganze italienische Küche wie früher mit >Farro< anstatt mit Weizen backen und kochen würden, dann hätten wir in der Tat eine gesunde italienische Mittelmeerküche. Noch aber ist das italienische weiße Brot genauso minderwertig wie auf der ganzen übrigen Welt auch, weil die Bäcker mit ausgemahlenem Weizen arbeiten.

Dinkel war das Hauptgetreide der Alemannen und wurde im gesamten süddeutschen Raum, aber auch in der Schweiz und in Österreich angebaut.

Noch vor 100 Jahren war Dinkel das Hauptlebensmittel. Wegen des geringen Ertrags fiel der Dinkel im 20. Jahrhundert dem Produktionswahn zum Opfer, er wurde vom Weizen verdrängt.

Erst durch die Wiederentdeckung der Hildegard - Heilkunde durch Dr. Gottfried Hertzka und die fantastischen Heilungserfolge mit Dinkel hat sein Anbau wieder zugenommen. Die alten Stammsorten sind in ihrer ursprünglichen Kraft bis in unsere Zeit erhalten geblieben.

Neuerdings gibt es leider Bestrebungen, den Ertrag des Dinkels durch züchterische Maßnahmen, Düngung und Pestizide zu steigern und sogar vor Kreuzungen mit anderen Getreidearten macht man nicht halt. Dadurch werden Dinkel, Boden und Grundwasser mit zum Teil allergie- und krebserregenden Chemikalien verseucht.

Der Förderkreis Hildegard von Bingen hat für den biologisch angebauten Dinkel eine Schutzmarke „Dinkel nach Dr. Hertzka“ herausgebracht, die aller Hersteller für ihre Dinkelprodukte erhalten können, wenn sie sich freiwillig einer staatlichen Qualitätskontrolle unterziehen und sich nachweislich keine Schadstoffe in ihrem Dinkel befinden.

Wir können keine Heilerfolge erhoffen, wenn wir Dinkel mit zum Teil krebserregenden Schadstoffen einsetzen. Außerdem wollen wir uns auch in Zukunft nicht von der Agrochemie den Appetit verderben lassen.

Die Dinkel-Reinheit wird jährlich von einer staatlichen Lebensmittelkontrollstelle untersucht und bei Mängelfreiheit zum Verkauf freigegeben. Auf Grund der ausgezeichneten Analysenergebnisse kann man den so gekennzeichneten Dinkel als allerbeste Qualität bezeichnen.

Dinkel - eine gute Eiweiß-, Vitamin- und Mineralienquelle

Der Gesamtproteingehalt des Dinkels variiert zwischen 10-18%. Der Proteingehalt ist höher als der vom Buchweizen, aber ähnlich dem Manitoba-Weizen.

Im Vergleich zu anderen Getreidearten enthält der Dinkel ganz allgemein mehr Vitamine und Mineralien.

IM VERGLEICH ZU ANDEREN LEBENSMITTEL VERURSACHT DINKEL KEINE ALLERGIEN.

Dinkel enthält das vor Allergien schützende Rhodanid, sodass Patienten mit Lebensmittelallergien Dinkel gut vertragen können. Der Dinkel profitiert von der Besonderheit, dass er auch unter Umweltstress, Hitze, Kälte, Feuchtigkeit, Trockenheit, keine >Stress auslösenden Eiweiße< bildet, wie beispielsweise der Weizen und die anderen Getreidearten. Diese Allergie auslösenden Eiweiße sind insbesondere für die Weizenallergie verantwortlich, die mit Dinkelkost rasch verschwindet. Alle Allergien sind auf unverträgliches Eiweiß zurückzuführen, wobei die Unverträglichkeit fast immer als Folge einer gestörten Darmflora auftritt.

Daher kann eine Allergie nur erfolgreich beseitigt werden, wenn man eine gezielte Darmsanierung durchführt. Durch diese Kunstgerechte Hildegardische Darmsanierung in Kombination mit einer konsequenten Dinkelkost ist es möglich, auch so genannte therapieresistente chronische Allergiekrankheiten in den Griff zu bekommen. Die Heilungserfolge liegen bei 70-80%, und sind für Patienten und deren Familienmitglieder eine große Erlösung.

Besonders gute Heilerfolge traten bei chronischen Darmentzündungen, Neurodermitis und allergiebedingten Rheuma - Krankheiten auf.

Ein besonderer Beweis für die Wirksamkeit der Methode sind die Heilungserfolge bei Weizenunverträglichkeit, Zöliakie und Sprue. Bei Zöliakie Patienten erfolgt der Einstieg in die Dinkelkost sehr behutsam. Ganz wichtig ist eine vorherige Hildegardische Darmsanierung.

Jedes Wort, das Hildegard über den Dinkel sagt, spiegelt ein pharmakologisches Prinzip wider, das wir erst heute durch die wissenschaftlichen Erkenntnisse der modernen Medizin erklären können. Die klinische Erfahrung mit Tausenden von Patienten über einen Zeitraum von fünfzig Jahren zeigt eine 90-prozentige Heilungsrate bei allen ernährungsbedingten Krankheiten durch Dinkelkost.

Nur ganz wenige Mittel werden bei Hildegard von Bingen diätetisch so hoch geschätzt wie der Dinkel.

1.

Der Ernährungsforscher Professor Werner Kollath hat bereits 1964 in seinem Buch *Getreide und Mensch - eine Lebensgemeinschaft* darauf hingewiesen, dass enge Zusammenhänge zwischen Ernährungsgewohnheiten und Zivilisationskrankheiten bestehen, an denen über 80% der Bevölkerung sterben. Als Folge chronischer Fehlernährung ist der Organismus gezwungen, die in der Nahrung fehlenden Wirkstoffe den wichtigen Organen wie Zähne, Skelett und Bindegewebe zu entnehmen, damit lebenswichtige Funktionen erhalten bleiben.

Die Folgen:

- Störungen des Allgemeinbefindens wie Müdigkeit und Leistungsabfall
- Herz-Kreislauf-Schwäche mit Ödemneigung
- Gestörter Kalkstoffwechsel mit Krankhafter Veränderung na Zähnen, Kiefer-, Skelett- und Gelenkdegeneration, Osteoporose
- Sklerotrische Kalkablagerungen mit Angina-pectoris- Beschwerden und Gedächtnisverlust
- Allergien
- Infektionsanfälligkeit
- Lebererkrankungen
- Nierenfunktionsstörung
- Augenleiden: Katarakt (grauer Star) und Netzhautschäden
- Magen- Darmkrankheiten
- Zerstörung der Darmflora
- Über 20.000 Autoaggressionskrankheiten.

Es hat sich gezeigt, dass die Dinkelernährung als Basisdiät in der Lage ist, die ernährungsbedingten Gesundheitsschäden wieder voll auszugleichen. Das Dinkelkorn enthält nicht nur alle die für den gesunden Organismus lebensnotwendigen Basisstoffe (Eiweiß, Fette, Kohlehydrate, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien), sondern auch noch nicht isolierte vitale Wuchs- und Zellernährungsstoffe (Viridine) sowie einen noch nicht identifizierten Assimilationsfaktor, der für die rasche Aufnahme der Wertstoffe ins Blut verantwortlich ist.

Die heilende und wohltuende Dinkelkost erstreckt sich auf den ganzen Organismus mit einer von allen Patienten beobachteten guten Verdauung. Durch die Dinkelkost steigern sich das Allgemeinbefinden und die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Lockere Zähne festigen sich, arthritische Gelenkschmerzen verschwinden. Auf Grund seiner Ähnlichkeit mit menschlichem Plasma gelangt der Dinkelstoff rasch ins Blut und stimuliert dadurch nicht nur den Prozess der Zellerneuerung, sondern sorgt gleichzeitig für eine Beseitigung der Stoffwechselschlacken durch die Nieren (Nieren Gängigkeit).

2.

Ähnlich wie bei einer Kalzium-Injektion wird der gesamte Körper nach dem Genuss einer Dinkelmahlzeit von einem Wärmegefühl durchströmt. Diese Welle geht von Magen und Darm aus, offenbar weil der Dinkel von Magen und Darm so gut aufgenommen wird. Eine Schockwirkung auf den Magen würde das Gegenteil auslösen. Da der Dinkel infolge seiner so guten Bioverfügbarkeit (gute Wasser und Plasma Löslichkeit) so rasch ins Blut und zu den dafür zuständigen Nervenzentren gelangt, erweitern sich die Blutgefäße örtlich oder im ganzen Hautgebiet. Diese gesteigerte Durchblutung ist eine wesentliche Voraussetzung für die Heilung von Haut- und Schleimhauterkrankungen.

3.

Die Patienten erfahren durch Dinkelkost eine deutliche Zunahme ihrer Leistungsfähigkeit und Konzentrationskraft.

Der Dinkel aktiviert infolge seines hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren insbesondere die für die Nervenzellen notwendigen Lipide zur Regeneration der nervenschützenden Myelinfasern. Infolgedessen ist Dinkel sehr hilfreich bei der Multiplen Sklerose.

4.

Durch die industriellen Verarbeitungsprozesse gehen wichtige Nahrungsbestandteile zum Zwecke der Haltbarkeit verloren. Diese >tote< Nahrung ist zwar in der Lage, vor Hunger zu schützen, verursacht aber ernährungsbedingte Mangel- und Zivilisationskrankheiten. Im Gegensatz dazu steht die Dinkelkost als vollwertig-hochwertiges Lebensmittel. Dinkel enthält alles, was der Mensch zum Leben braucht und es gibt daher keine Mangelzustände, weder an biologisch hochwertigen Eiweißbestandteilen (essenzielle Aminosäuren), Kohlehydraten, noch an Fetten, Mineralien und Vitaminen aus der B-Reihe.

5.

Nach dem Genuss einer Dinkelmahlzeit fühlt sich der Patient über längere Zeit gesättigt ohne zu ermüden.

Die zarten Ballaststoffe des Dinkelkorns regeln den Stuhlgang und reinigen den gesamten Körper. Eine auffallend zarte Faserstruktur aus löslichen und unlöslichen Kohlehydraten, die von den Dünndarmbakterien zu einfachen Fettsäuren abgebaut werden ist die Ursache, dass der Dinkel ausnahmslos gut vertragen wird.

Diese Fettsäuren geben dem Darm den schwach sauren pH-Wert, in dem sich die Darmbakterien wohl fühlen. Eine anhaltende Darmsanierung ist daher nur mit Dinkelkost möglich.

6.

Dinkel ist reich an essentiellen Amino- und Fettsäuren, Mineralien und Spurenelementen. Diese Stoffe sind lebenswichtig für den Aufbau des menschlichen Organismus, namentlich für das Binde- und Stützgewebe, den Knochenaufbau und das Muskelgewebe. Von den Zellregenerationsstoffen des gesamten Dinkelkorns geht eine tief greifende Wirkung aus, die bei regelmäßiger Gabe den jugendlichen Organismus zu gesundem Wachstum führt. Beim Erwachsenen sorgt die Dinkelkost für ständigen Ersatz verbrauchter und alternder Zellen, und im Alter wird die

nachlassende Zellregenerationsfähigkeit ausgeglichen und durch Wachstoffsstoffe gefördert.

7.

Dinkelkost trägt zur Verbesserung der Blutbildung und zur Normalisierung des Blutzuckers und des Cholesterin Stoffwechsels bei. Das Kalk liebende Dinkelgetreide Begünstigt die Ernährung des schlecht durchbluteten Knochenmarks, in dem die Stammzellenbildung stattfindet. Diese Stammzellenbildung wird darüber hinaus noch durch Rhodanid, einen Inhaltsstoff des Dinkels zusätzlich stimuliert. Zum anderen steigt der Blutzuckerspiegel gleichmäßig und lang anhaltend an, im Vergleich zu einem normalen Brötchen Frühstück mit hohem Anstieg und Abfall. Daher tritt nach Dinkel ein Sättigungsgefühl ein, das lange anhält und die Insulin-Produktion der Bauchspeicheldrüse nicht überlastet. Dinkelkörner werden erfolgreich zur unterstützenden Behandlung der Zuckerkrankheit eingesetzt. Diabetiker können Insulin sowie Zuckertabletten um ca. 50% einsparen.

Ebenso konnte beobachtet werden, dass durch Dinkelkost der Cholesterinwert im Blut sinkt. Die löslichen Kohlehydrate im Dinkel sind in der Lage, aus dem Darm überschüssige Gallensäure zu entfernen, die für einen zu hohen Cholesterinspiegel verantwortlich sind. Gallensäure ist der Ausgangsstoff für die Synthese von Cholesterin. Gleichzeitig wird die Gallensteinbildung verhindert, weil dadurch eine Übersättigung der Gallenflüssigkeit mit Cholesterin verhindert wird. So dürfte Hildegards Satz von der guten Blutbildung und dem >aufgelockerten< Gemüt begründet sein.

Die wasserlöslichen pflanzlichen Polysaccharide im Dinkel sind immun stimulierend und immun modulierend wirksam. Klinische Bedeutung hat die unspezifische Stimulation der körpereigenen Immunabwehr (gezielte Aktivierung von T-Lymphozyten, Killerzellen und Makrophagen).

Das Rhodanid im Dinkel verschließt die Zellmembranen, sodass die tumorauslösenden Stoffe und Viren nicht mehr in die Zellen eindringen können.

8.

Mehrere im Dinkel vorhandenen Inhaltsstoffe sind für die Stimmungsaufhellung durch Dinkel verantwortlich. So hat der Dinkel i Vergleich zum Weizen einen höheren Gehalt an Phenylalanin und Tryptophan. Diese beiden essenziellen Aminosäuren sind wichtige Ausgangsstoffe für die so genannten Neurotransmitter, also die frohmachenden Botenstoffe, die für die Fortleitung von Nervenimpulsen im Organismus verantwortlich sind. Aus Phenylalanin entsteht zum Beispiel Dopamin und die beiden Nebennierenmarkhormone Noradrenalin und Adrenalin. Ein Mangel an Dopamin kann zu der gefürchteten Parkinsonschen Krankheit führen, während Noradrenalin und Adrenalin für die gute Stimmung verantwortlich sind. Hier kann ein Mangel zu schweren Depressionen führen. Adrenalin und Noradrenalin sind außerdem für andere vitale Funktionen z.B. für die Blutdruckregulation des Körpers verantwortlich. Tryptophan regt seinerseits wiederum die Produktion des Stimmungshormons Serotonin an, das ausgleichend auf die Gemütslage einwirkt.

Seelische Ausgeglichenheit ist jedoch der beste Schutz gegen Krankheiten. Dinkel steht deshalb ganz oben auf der Skala der Nahrungsmittel, welche die Stimmung heben, die Nerven stabilisieren und die spirituelle Gesundheit fördern. Besonders die

stimmungsaufhellende Wirkung des Dinkels wird immer wieder von Patienten gelobt, die zu Stimmungsschwankungen und Depressionen neigen, diese Krankheiten werden in Frohsinn umgewandelt.

Man könnte eine Menge Medikamente, die nicht harmlos sind, einsparen und den betreffenden Menschen wäre eine nicht zu unterschätzende Wohltat getan.

9.

Aus Dinkel kann man alles herstellen, was man zum Backen und Kochen braucht.

- Dinkelkörner: immer in doppelter Menge Wasser kochen.
- Dinkelnotto-Reis: geschälter Dinkel. Braucht eine kürzere Kochzeit, schmeckt nussartig.
- Dinkelhabermus: geschrotete Dinkelkörner ohne mehligte Anteile. Hauptbestandteil des berühmten Habermuses, dem Frühstück der Hildegard-Freunde.
- Dinkelschrot: voll ausgemahlene Dinkelkörner mit mehligem Anteil
- Dinkelvollkornmehl: voll ausgemahlenes Mehl mit allen Faseranteilen und dem Keim.
- Dinkelmehl-Type 1050, 603 und 405 zum Backen und Kochen; je kleiner die Zahl, umso mehr Faserstoffe sind vom Dinkelkorn abgetrennt. Im Unterschied zu Weizen enthält auch das weiße Dinkelmehl (Type 405) noch Eiweiß und Mineralien.
- Dinkelmikromehl: ultrafein ausgemahlenes Dinkelmehl, mit allen Faserstoffen und dem Keimling. Ideal für die Säuglingsernährung. Kurze Kochzeit von nur 2 Minuten.
- Dinkelnudeln und diverse Dinkelteigwaren gemischt mit Kräutern oder Edelkastanien – eine Delikatesse.
- Dinkelkaffee: geröstete Dinkelkörner . 80% braun (geben den Geschmack) und 20% schwarz (geben die Farbe). Dieser ideale Frühstückskaffee trägt zu einer guten Verdauung bei.

Dinkel ist im Unterschied zu allen anderen Getreidearten das einzige wohlschmeckende Koch- und Backgetreide. Weizen ist nur zum Backen geeignet, da er in gekochter Form verschleimt und unverdaulich ist. Ganz besonders ist die Weizenallergie auf Weizengluten; reiner Dinkel ohne Weizenkreuzungen ist für Weizenallergie-Patienten gut verträglich.

Der fast wasserlösliche Dinkelgrieß wird von der Magen- und Darmschleimhaut leicht aufgenommen und resorbiert, daher auch gut für Kranke und Frischoperierte gut geeignet.

Dinkelkost wird besonders von Schwerkranken auffallend gut vertragen. Eine ideale Krankenkost sind auch in Wasser weich gekochte Dinkelkörner mit etwas Butter, Eidotter und Salz.

Grünkern

Grünkern, der unreife Dinkel, ist kein Lebensmittel, weil unreife Früchte ungenießbar sind, da sie nicht die Heilkräfte wie die reifen besitzen. Das gleiche gilt für Biosnacks - Keime, Sprossen und sonstige keimenden Gräser, die als keimende Embryonen in der Ernährung nichts zu suchen haben, auch wenn sie noch so viele Enzyme und Vitamine besitzen.

Hafer

Hafer ist fast so gut wie Dinkel, weil er Frohsinn, Gesundheit und Intelligenz fördert und für eine gesunde Haut sorgt. Kranke sollen keinen Hafer essen, weil er zu Verstopfungen führen kann.

Hafer erwärmt insbesondere die Geschmacksnerven und den Geruchssinn. Hafer fördert bei gesunden Menschen ein fröhliches Gemüt, eine reine und helle Aufgeschlossenheit (Intelligenz), die Haut wird schön und das Fleisch kernig gesund.

Wer krank und blutarm ist soll keinen Hafer essen. Der Hafer würde in seinem Magen verklumpen und verschleimen und keine Heilkräfte abgeben.

Haferflocken sind eine Alternative, insbesondere wenn gerade kein Dinkel zu bekommen ist. Mit Haferflocken kann man sich auf Reisen sehr gut helfen.

Weizen

Hildegard war ihrer Zeit weit voraus und hat bereits vor 850 Jahren die ganze Reformbewegung über die Vollwertkost in ihrem Weizenkapitel vorweggenommen. Es ist unglaublich, dass erst der amerikanische Arzt Dr. Graham des 19. Jahrhunderts auf die Vollkorn-Weizenkost aufmerksam machte. In Deutschland wurde die Vollwertkost sogar erst nach dem Ersten Weltkrieg durch Dr. Kollath bekannt.

Weizen erwärmt den Menschen und ist so vollkommen, dass er keine Zusatzstoffe braucht. Wenn man nämlich das Weizen Vollkornmehl herstellt, ist das Brot aus diesem Vollmehl für Gesunde und Kranke und führt im Menschen zu kräftigen Muskeln und gutem Blut.

Wenn dagegen der Müller den Grieß heraussiebt und aus diesem Weißmehl Brot backt, wirkt das Brot auf den Menschen krankmachend und schwächend. Dieses Weißmehl hat nämlich seinen Weizenwert verloren und bewirkt im Menschen eine starke Verschleimung. Wer sogar die Weizenkörner kocht und wie andere Speisen essen will bildet weder rechtes Blut noch rechtes Fleisch, höchstens starke Verschleimung, weil gekochter Weizen kaum vertragen werden kann.

Weizen ist daher ein reines Backgetreide und eignet sich nicht zum Kochen, weder zur Herstellung von Grieß noch zur Zubereitung von Teigwaren. Als Kochgetreide soll man nur Dinkel verwenden.

Wie Hildegard richtig betont, ist auch das weiße 405er Weizenmehl weder zur Brot- noch zur Kuchenbäckerei zu gebrauchen und führt zu schweren Vitamin- und Mineralstoffmangelzuständen. Industrielles Weißbrot wird darüber hinaus auch noch mit Vitaminen und Mineralien sowie mit krankmachenden Backhilfsmitteln aus der chemischen Fabrik >angereichert<, damit die Brote nicht solange geknetet werden müssen, schneller aufgehen, besser riechen, länger haltbar sind, und dergleichen Unsinn mehr.

Roggen

Roggen ist ein Schlankmacher für die Dicken, weil mit Roggen die Pfunde purzeln. Dünne, schlecht durchblutete Personen, besonders jene mit Gastritis, können Roggen nicht gut verdauen. Bei ihnen könnte Roggenbrot stürmische Verdauungserscheinungen auslösen. Gesunde werden durch Roggenbrot gestärkt und mildert bei Menschen mit starkem Fettansatz die Speckpolster.

Zum Kochen ist er ungeeignet.

Gerste

Gerste hat eine auskühlende Wirkung, die frostiger und schwächer macht als alle anderen Getreidekörner. Gerste hat keine Heilkräfte und hat in der Küche nichts zu suchen, höchstens als Getränk für Kranke und Sterbende: 3 El. Gerste, Fenchel und Haferflocken mit 1L Wasser abkochen, abseihen und den Betroffenen zu trinken geben.

In flüssiger Form ist Gerste als Bier gut und bekömmlich.

Hirse

Bei Hirse unterscheidet Hildegard die Rispenhirse und die Kolbenhirse. Die Rispenhirse füllt nur den Magen und hat nur eine spezielle Heilwirkung bei der Sarkoidose (böartige Geschwulst). Sie wirkt auskühlend und ernährt weder Blut noch Muskelfleisch sondern mildert nur den Hunger.

Ausgerechnet in Afrika ist Rispenhirse sehr beliebt. Kein Wunder, dass hier so viele Mangelkrankheiten auftreten.

Besser als Rispenhirse ist die Kolbenhirse, sie ist teilweise in der Lage, die Regeneration des täglich erneuernden Blutes und der Körperzellen zu unterstützen.

Hirse ist aber in keiner Weise ein wichtiges Lebensmittel, das gleiche gilt für Buchweizen, der nicht zu den Getreidearten gehört.

Hanf

Obwohl Hanf kein Getreide ist, soll es hier als interessantes Heilmittel erörtert werden.

Hanfsamen enthält Kräfte, die die Gesundheit erhalten. Er ist leicht verdaulich und nützlich, weil er die Verschleimung beseitigt, die schlechten Säfte mindert und die guten Kräftigt. Bei Patienten mit Demenz verursacht der Hanf Kopfschmerzen. Bei Schwerkranken treten Magenbeschwerden auf.

Alle anderen Getreidearten wie Reis, Quinoa, Amaranth und sonstige Exoten sind von Hildegard nicht beschrieben, ein Einsatz in der Ernährung ist unserem gesunden Menschenverstand überlassen. Ganz generell ist dem Getreide der Vorzug zu geben, das in unseren Regionen wächst.