

## Dinkel – ein gesundes Lebensmittel

Die Wiederentdeckung des Dinkels als optimales Lebensmittel gehört zu den größten Erfolgen der Hildegard Heilkunde. Ein Blick auf die chemische Zusammensetzung genügt, um zu sehen, dass der Dinkel nicht nur eine wertvolle Eiweißquelle, sondern auch eine reichhaltige Mineralienquelle ist. Dinkel- Eiweiß enthält u.a. die Aminosäure Tryptophan, einer Vorstufe des stimmungsaufhellenden Serotonin's. Serotonin ist ein Neurotransmitter des Nervensystems, ein Mangel kann zu schweren Depressionen führen.

Dinkel enthält u.a. auch noch die essentielle Aminosäure Phenylalanin, Ausgangsmaterial für Dopamin, als "fight or flight" Neurotransmitter verantwortlich unser Wohlgefühl und innere Ausgeglichenheit. Ein Dopamin Mangel kann zu Parkinson führen.

Dinkel enthält 45 Mineralien und Spurenelemente, genau soviel wie der Körper zum Aufbau seines Knochensystems braucht. Die Mineralien im Dinkel verhüten Osteoporose und beseitigt Gallensäure, die durch Stress und Aggressionen in der Leber gebildet wird. Dinkel hat eine gute Bioverfügbarkeit, löst sich ohne große Verdauungsarbeit sehr leicht im Magen und Darm in seine Bausteine auf. Die Ballast- und Faserstoffe im Dinkel sind langkettige komplexe Kohlenhydrate, die von den Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren wie Essigsäure, Propion- und Buttersäure abgebaut werden. Diese organischen Säuren sorgen genau für das richtige schwachsaure Milieu, in dem die Milchsäure- Darmbakterien gedeihen.

Daher kann Hildegard über den Dinkel schreiben:

*“Dinkel ist das beste Getreide, es wirkt wärmend und fettend, ist hochwertig und gelinder als alle anderen Getreidekörner. Wer Dinkel ißt, bildet gutes Muskelfleisch. Dinkel führt zu einem rechten Blutbild, gibt ein aufgelockertes Gemüt und die Gabe des Frohsinns. Wie immer zubereitet Sie Dinkel essen - so oder so - als Brot oder eine andere Speise gekocht, Dinkel ist mit einem Wort gut und leicht verdaulich.”*

Die konsequente Anwendung mit Dinkel als Basisdiät eignet sich bei der Vorbeugung und Behandlung von allen Autoaggressionskrankheiten genauso gut wie zur Rehabilitation.

## Dinkel schützt vor Krankheiten und fördert die Zelltätigkeit

Prof. Dr. Dr. med. W. Weuffen, Universität Greifswald, hat im Dinkel Rhodanid (Thiocyanat), einen bioaktiven natürlichen Bestandteil unserer Körpersäfte entdeckt, das in der Lage ist, den Körper zu vitalisieren und vor Krankheiten zu schützen. Durch die Dinkelkost erhöht sich die Rhodanid - Konzentration, wodurch die Zelltätigkeit sämtlicher wachsender Zellen im Blut, Immunsystem, Keimzellen gefördert wird. Rhodanid schützt vor Infektionen und vor mutagenen und teratogenen Schäden. Rhodanid stabilisiert die Zellmembran und schützt sie vor dem Angriff von Onkogene.

Von allergrößter Bedeutung ist die Tatsache, dass nicht hybridisierter Dinkel, obwohl selbst Gluten-haltig, keine Allergien auslöst und bei Weizenunverträglichkeiten eine rettende Alternative darstellt.

Bisher wurde noch keine Dinkel-Unverträglichkeit insbesondere keine Dinkel-Allergie beobachtet, im Gegensatz zu dem mit Proteinen hoch gezüchteten Weizen, von dem die Weizen-(Gluten-)Allergie (Zöliakie/Sprue) bekannt ist.

Bei kritischer Betrachtung zeigt sich, dass die Heilerfolge mit Dinkelkuren zu 90% der konsequenten Ernährungsumstellung von Weizen auf Dinkel zuzuschreiben sind. Wenngleich wir keine klinischen Studien vorzulegen haben, sind unsere klinischen Beobachtungen an über 20 000 Patienten über einen Zeitraum von 50 Jahren ein überzeugender Beweis für die Wirksamkeit der Dinkelkuren.

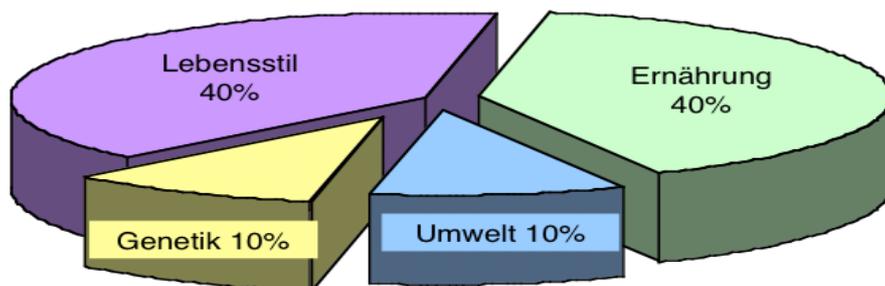
## Ernährung und Lebensstil beeinflussen 80% unserer Gesundheit

Die Tatsache, dass die Gesundheit zum größten Teil vom Lebensstil und der Ernährung abhängt, wird heute weltweit wissenschaftlich akzeptiert, aber noch nicht praktiziert. Langjährige wissenschaftliche Studien auf allen fünf Kontinenten bestätigen, dass man durch die richtige Ernährung und einen vernünftigen Lebensstil die Krebskrankheit um 80 Prozent verhüten kann.

In Übereinstimmung mit der Hildegard Heilkunde sind vor allem vier Faktoren für unsere Gesundheit und Lebensqualität verantwortlich: Ernährung und der sinnvolle Lebensstil zu je 40%, während die Umwelt und Vererbung nur zu jeweils 10% die Gesundheit beeinflussen.

(Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a global perspective, produced by the World Cancer Research Fund together with the American Institute for Cancer Research)

**80% aller Ursachen der Krebskrankheiten sind vermeidbar**



Food, Nutrition and Prevention of Cancer, a Global Perspective

# Hildegard

## Der Beweis: die „China Studie“ von T. Colin Campbell

In seinem Buch veranschaulicht der amerikanische Ernährungswissenschaftler Prof. T. Colin Campbell, dass es möglich ist, den Krebs bei Versuchstieren unter Kontrolle zu halten, solange sie mit einer mehr oder weniger vegetarischen Ernährung gefüttert wurden; wohingegen sich der Krebs wie ein Buschfeuer ausbreitete, sobald der Nahrung wieder tierisches Protein hinzugefügt wurde.

Ausschlaggebend war eine Studie aus Indien über die Entstehung von Leberkrebs bei Ratten, die mit einer 20% Eiweiß Diät und einem Krebserreger Aflatoxin gefüttert wurden, wobei alle Ratten an Leberkrebs erkrankten. Im Vergleich dazu wurden andere Ratten mit einer nur 5% Eiweiß Diät und mit dem gleichen Krebserreger gefüttert, wobei keine einzige Ratte an Leberkrebs erkrankte. 100% Krebs mit einer proteinreichen Kost zu 0% mit einer proteinarmen Kost!

Was er in eigenen Studien fand war schockierend: Der Krebs lebt vom tierischen Eiweiß, entzieht man dem Krebs Eiweiß, nimmt man ihm die Lebensgrundlage.

Die krebsauslösende Wirkung von starken Krebserregern Aflatoxin wird sogar von einer eiweißarmen Diät blockiert! Tierisches Eiweiß hat eine so starke Wirkung auf das Krebswachstum, dass man durch Entzug den Krebs töten oder durch Erhöhung ankurbeln kann. Milcheiweiß erhöht das Krebswachstum am aller meisten, pflanzliches Eiweiß von Vollkorngetreide senkt das Krebsrisiko.

Daraufhin erforschte Campbell zusammen mit der Chinesischen Akademie für Präventivmedizin den Einfluß von Ernährung und Lebensstil auf die Gesundheit und die Krankheiten. Die Ergebnisse waren eindeutig, die Menschen mit der größtenteils pflanzlichen Ernährung waren die gesündesten, die Fleischesser hatten die meisten Krankheiten. Am erstaunlichsten waren die Ergebnisse, bei denen dieselbe pflanzliche Kost mit viel Kohlehydrate die Krankheiten der eiweißreichen Kost wieder rückgängig machen konnte! Gilt das jetzt nur für die östliche Welt und die Chinesen oder hat die westliche Welt auch eine Chance?