

## Unser tägliches Brot gib uns heute... – Bedeutung des vollen Kornes

Dass die Bitte um das tägliche Brot in das Hauptgebet der Christen aufgenommen wurde, zeigt wie wichtig das Brot und somit das Getreide, woraus es hergestellt wurde und wird, zum Inbegriff der Nahrung des Menschen überhaupt geworden ist. Das Brot, unser tägliches Brot, hat aber im letzten Jahrhundert Wandlungen durchgemacht, die ganz erheblicher Natur sind.

### Geschichtliche Entwicklung:

Der Anbau von Getreide stand am Beginn der Kulturgeschichte der Menschheit. Jahrtausende hat die Getreidenahrung eine zentrale Rolle in der Ernährung der Völker gespielt. Anfangs als unerhitzter Brei aus zerriebenen Körnern oder als getrocknetes Fladenbrot. Erst später ist das Laibbrot dazugekommen. Doch jede Getreidenahrung auf der ganzen Welt, gleichgültig ob aus Hirse, Gerste, Hafer, Roggen, Weizen oder Reis und in welcher Zubereitung sie auch genossen wurde:

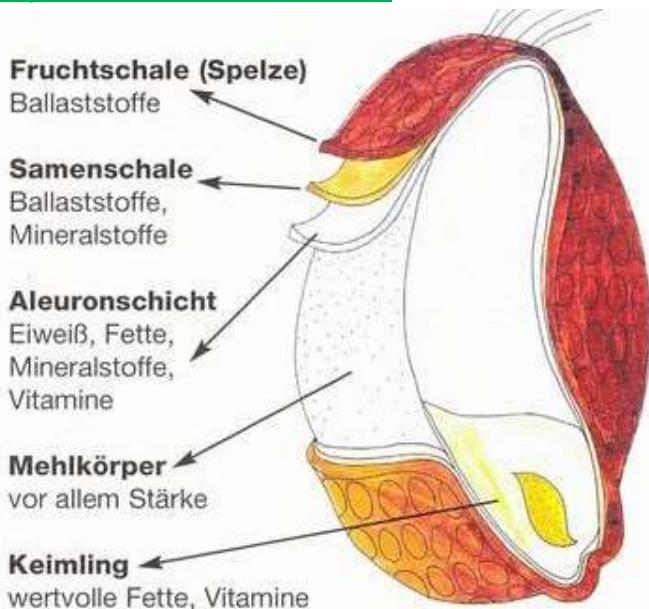
**Man hat sie bis zum 19. Jahrhundert ausschliesslich aus dem vollen Korn hergestellt.** (=Volles Korn, d.h. es sind alle Bestandteile noch vollständig enthalten)

Die industrielle Revolution im 19. Jahrhundert und die daraus resultierende Entstehung der Grosstädte brachte ernste Versorgungsprobleme mit sich. Das Mehl, das aus dem vollen Korn hergestellt wurde, war durch seinen hohen Fettgehalt (im Keimling) nicht lange haltbar. (wurde ranzig)

Der Wunsch, ein Mehl herzustellen, das unbegrenzt haltbar war, führte schliesslich zu einer revolutionären Entdeckung. Die Beseitigung des ölhaltigen Keims brachte die Lösung des Problems: Das haltbare Mehl, die Mehlkonserve, wie es Dr. med. Bruker in seinem Buch „Unsere Nahrung unser Schicksal“ nennt, war geschaffen.

**Welche Auswirkungen hat nun die Beseitigung der Randschichten und des Keimlings auf unsere Gesundheit?**

### Aufbau eines Getreidekorns



In den Randschichten, v.a. im Keimling befindet sich eine grosse Menge von Vitaminen und Mineralstoffen, v.a. Vitamin B1 (Thiamin). Kein anderes Lebensmittel enthält so viel Vitamin B1 auf kleinem Raum wie der Getreidekeim (=Hauptlieferant)

#### **Seine zentrale Rolle im Stoffwechselgeschehen:**

- Es sichert den normalen Ablauf des Kohlenhydrat- bzw. des Energiestoffwechsels.
- Im zentralen und peripheren Nervensystem ist das Vitamin vor allem für die Erregungsübertragung zwischen Nerv und Muskulatur zuständig.
- Das Vitamin verhindert, dass beim Stoffwechsel giftige Nebenprodukte aufgebaut werden, die das Herz und das Nervensystem schädigen würden.

**Wenn nun der Keimling und die Randschichten entfernt werden, kommt es zu grossen Verlusten von allen Vitalstoffen!**

Aus der folgenden Tabelle aus dem Buch von Dr. Bruker sind die Verluste ersichtlich. (=Weissmehl, Typ 405)

## Den Verlust an Vitalstoffen in Zahlen

| Mineralstoffe/ Spurenelemente | Verlust in % |
|-------------------------------|--------------|
| Eisen                         | 84           |
| Kupfer                        | 75           |
| Magnesium                     | 52           |
| Mangan                        | 71           |
| Kalium                        | 76           |
| Calcium                       | 50           |

| Faserstoffe (sog. Ballaststoffe) |            |
|----------------------------------|------------|
| Im Weizenkorn                    | Fast 100 % |
| Im Roggenkorn                    | Fast 100 % |

| Vitamine        | Verlust in % |
|-----------------|--------------|
| Vitamin B 1     | 86           |
| Vitamin B 2     | 69           |
| Vitamin B 6     | 50           |
| Niacin          | 86           |
| Panthothensäure | 54           |
| Provitamin A    | 100          |
| Vitamin E       | 100          |

## Auswirkungen des Vitalstoffverlustes

Symptome für Vitamin B1-Mangel: Müdigkeit, Depression, Verdauungsstörungen, Gedächtnisschwäche, Atemnot, Ödeme bis hin zu Lähmungserscheinungen, Sensibilitäts- und Hinfunktionsstörungen, Beri-Beri –Krankheit (=Nervenfunktionsstörung und Muskelschwund)

Früher oder später ruft dieser allgemeine Mangel an Vitalstoffen, nicht nur an Vitamin B1, Krankheiten hervor. Dr. Bruker nennt diese Zivilisationskrankheiten, weil sie durch unsere Zivilisationskost hervorgerufen wurden. (z.B. Rheuma, Gicht, Atherosklerose usw.)

Dr. Kollath hat intensive Forschung betrieben: **Ratten, die ausschliesslich mit Weissmehl gefüttert wurden, starben nach wenigen Wochen, während sie bei ausschliesslichem Vollkornmehlgenuss vollständig gesund blieben.**

Leider ist Vollkornmehl nicht gleich Vollkornmehl. Nur das **frisch gemahlene Mehl** ist in der Lage, uns genügend Vitamine zur Verfügung zu stellen. Durch eine längere Lagerung werden die Vitamine oxidiert (d.h. sie werden zerstört)

## Tabelle: Der Mehlergleich im Tierversuch (Ratten)

|          | Ernährung                           | Anzahl der Nachkommen in der jeweiligen Generation |               |               |               |
|----------|-------------------------------------|--|---------------|---------------|---------------|
|          |                                     | 1. Generation                                      | 2. Generation | 3. Generation | 4. Generation |
| Gruppe A | Frisch gem. Vollkornmehl            | 11.3   | 9.7           | 12.3          | 12.0          |
| Gruppe B | Brot aus frisch gem. Vollkornmehl   | 12.3   | 9.5           | 9.3           | 11.6          |
| Gruppe C | 14 Tage altes Vollkornmehl          | 8.0  | 3.5           | 2.0           | --,--         |
| Gruppe D | Brot aus 14 Tage altem Vollkornmehl | 8.0  | 3.5           | 2.0           | --,--         |
| Gruppe E | Auszugsmehl                         | 8.0  | 4.0           | 1.2           | --,--         |

## Fazit:

Unser tägliches Brot! - So habe ich meinen Vortrag begonnen. Es kann seine zentrale Rolle in unserer Ernährung und zu unserer Gesunderhaltung nur spielen, wenn wir es wieder aus dem vollen, frischgemahlene Korn herstellen.

**Quellenangabe und Buchempfehlung: Dr. med. Otto Bruker, „Unsere Nahrung, unser Schicksal“, emu-Verlag**