

Impressum

©2022 Mens Fidel Rûah

Autor: M.F.R.

Herausgeber: Mens Fidel Rûah - Gesellschaft zur Förderung von
Gesundheit nach WHO Definition von 1946

Projekt Website: www.goldkeim.com

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors: Buchschmiede von
Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN Softcover: 978-3-99139-672-7

ISBN Hardcover: 978-3-99139-677-2

ISBN E-Book: 978-3-99139-679-6



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder son-
stige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung.

Uns Menschen gewidmet.

There is a crack, a crack in everything

That's how the light gets in.

Leonard Norman Cohen

DANKSAGUNG

Ich will diese Geschichte mit Dankbarkeit beginnen und so bedanke ich mich bei all denjenigen, die mich bei diesem Vorhaben unterstützt und motiviert haben. Zu allererst bei Karin Delmour für ihre sonnige Motivation und Beistand und Sybilla Promberger die mir manches Auge geöffnet hat.

Bei Mag. Sabine Knoll die mit ihrem Beitrag in Öl der Sache einen ersten Auftritt in der Öffentlichkeit ermöglichte und Mag. Wolfgang Müller für die notwendigen mathematischen Einsichten.

Ebenso bei Prof. Dr. Karl Garnitschnig für sein Sein in dem Unterfangen und Raffael Kemenczy, der mir mit diversen Podcasts ein Sprachrohr in die große weite Welt eröffnete. Gabi Neumeister für die Korrekturen¹ meiner recht individualistischen Schreibweisen sowie Anton Wagner und Johann, die zu einem Zeitpunkt an mich geglaubt haben an dem ich selbst es längst nicht mehr tat.

Auch gilt mein Dank zwei Menschen die zum Zeitpunkt des Schreibens nicht mehr physisch präsent waren aber maßgeblich mit ihren Werten in dieser Geschichte präsent sind; meinem Vater und meinem Lehrer und ersten Mentor Mag. Ernst Fuchs. Danke.

1 Mit Ausnahme der Danksagung, der 7g Rechnung und der Coverrückseite.

**Wer ohne Wahnsinn lebt,
ist nicht so weise wie er denkt.**

- chinesisches Sprichwort

ZUM GELEIT

Diese Geschichte endet vorläufig mit diesem Buch.

Begonnen hat sie mit der Frage, warum Brot Leben ist.

Zwischen Anfang und Ende liegt eine 21 jährige Reise durch die Hochs und Tiefs menschlicher Evolution, die, nebst einem besseren Verständnis von uns Menschen, natürlich zu immer weiteren Fragen geführt hat. Eine davon war: Was passiert, wenn man das Grundnahrungsmittel der Menschen verändert?

Obwohl diese Frage in keinster Weise Absicht der Reise war, schwebt sie dennoch über der ganzen Geschichte und sollte sich im Zuge des Lesens auch beantworten.

Mein eigentliches Ansinnen ist aber nach wie vor, ein sehr angenehmes Gefühl zu verbreiten, eines, das sich eben durch Essen von echtem Brot einstellt. Dazu muss man Brot dieser Art natürlich essen, nur vom Lesen dieser Geschichte wird es nicht erlebbar.

Dieses Buch soll also dazu ermutigen, dich auf dieses Gefühl einzulassen, es dir zu verinnerlichen.

Dass es dieses Gefühl gibt, und dass es in anderen Menschen, d.h. auch und vor allem in dir, reproduzierbar ist, ist meine Botschaft.

Mehr nicht.

Ob die in dieser Geschichte verwendeten Theorien und Darstellungen auch stimmen, sowohl die historischen als auch die wissenschaftlichen, war mir zwar aus ureigenstem Interesse wichtig, ob sie aber stimmen, weiß ich natürlich trotzdem nicht!

Weder war ich vor 200 oder 2000 Jahren auf der Welt, noch habe ich je ein Vitamin gesehen.

Aus diesem Grund ist dieses Buch nicht als Sachbuch, sondern als eine Mischung aus Schelmenroman und Narrenreise zu lesen. Der Narr, so hat sich herausgestellt, bin ich selbst und die Reise gedenke ich, mit diesem Buch eben abzuschließen.

Einundzwanzig Jahre sind genug.

Danke fürs Lesen &

ich würde mich freuen, wenn es dir bald besser geht.

DER REISE 1. TEIL

WARUM BROT LEBEN WAR

Warum war Brot Leben?

Natürlich hätte ich mich zur Beantwortung der Frage durch die einschlägige Literatur fräsen können, aber ich wollte die Antwort nicht wissen, sondern erleben. Also habe ich mir überlegt, wie die Qualität von vorindustriellem Brot war, sicherheitshalber Brot vor 2000 Jahren, weil vom Brot des Lebens ist es nicht weit zum letzten Abendmahl. Dessen Hauptgang war mir schon als Kind ein Rätsel.

Warum nur Brot?!

Warum nicht Grillhendl oder Apfelstrudel?

Meine Arbeitshypothese war, dass das damalige Brot nur aus Getreide, Wasser, nicht raffiniertem Salz und Gewürzen bestanden haben konnte. Weil niemand Spritzmittel hatte, war alles aus organischer Landwirtschaft. Gentechnisch verändert war mit Sicherheit auch nichts. Als Getreide habe ich mich für Dinkel entschieden, weil Dinkel meinem damaligen Wissen nach das am

wenigsten veränderte Brotgetreide war. Fenchel, Kümmel und Koriander waren die Gewürze meiner Wahl.

Von Mehl habe ich damals gewusst, dass vermahlene Getreide schnell ranzig werden und die „ganzen wertvollen Sachen im Getreide“ durch Oxidation in kurzer Zeit an Wirkung verlieren. Also bin ich zum Naturkostladen geradelt, habe mir einen Kilo Dinkel frisch mahlen lassen, um sofort nach dem Zahlen meinem Klapprad die Sporen Richtung Küche zu geben.

Sodann buk ich mein erstes Brot.

Und dann noch eines und noch eines, und eigentlich habe ich nie wieder damit aufgehört.

Das erste Auffällige war, dass ich von meinem Brot weniger essen musste, um satt zu sein und, dass ich nicht nur satt, sondern auch befriedigt war. Damals 31 war das eine völlig neue Erfahrung für mich!

Befriedigung nach dem Essen kannte ich als Versprechen aus der Werbung, aber nicht aus Erfahrung. Jetzt hatte ich sie plötzlich!

Aber wieso auf einmal jetzt und die drei Jahrzehnte zuvor nicht?

Befriedigt erschien mir zwar noch nicht ausreichend als Antwort auf das Leben, war aber immerhin eine erste interessante Spur.

Ich habe also weitergemacht, essen, backen und jeder, der auf Besuch kam, musste Brot kosten und berichten, ob und was wahrgenommen wird. Erstaunlicherweise waren die Antworten immer wieder positiv, positiv im Sinne von „hat was“!

Aber was *das* war – die Antwort blieb vorerst verborgen.

Dass die Mehle aufgrund der Lagerfähigkeit entkeimt werden, wusste ich damals und das ewige Hin- und Herradeln war auch ein bisserl unpraktisch, daher lag der Kauf einer kleinen Mühle² bald auf der Hand. Als unabhängiger Mehlerzeuger war mein Leben einfacher und es war auch leichter, meinen Freundeskreis in das Experiment einzubinden. Und siehe, die Rückmeldungen waren nach einiger Zeit recht ähnlich. *Von Kopf bis Fuß wohlfühlen, sich rundum besser fühlen, es fühlt sich irgendwie richtig an, ausgeglichener, zufriedener, es geht mir besser, einfach ein gutes Gefühl*³ ...waren durchgängige Rückmeldungen.

Dabei ist auffällig, dass nichts mit Denken, Wissen oder Verstehen erwähnt wurde, sondern immerzu: Gefühl. Alle fühlten sich besser! Selbst gebackenes Brot verfügt also sichtlich über Qualitäten, welche gekaufte Brote nicht aufweisen, und der Hauptbestandteil von Brot ist nun einmal Mehl. Daher bewirken die unterschiedlichen Qualitäten von Mehl unterschiedliche Befindlichkeiten in Menschen?!

Warum ist es mit größter Wahrscheinlichkeit das Mehl?

Weil in den Experimenten des Freundes- und Bekanntenkreis nur das Mehl, nicht aber die restlichen Zutaten verändert wurden. Es kamen industrielle und biologische Zutaten, Hefe- wie Sauerteige, raffiniertes und unraffiniertes Salz sowie Gas- und Elektroherde zur Anwendung. Und war mir das Kneten des Teiges eine liebe Lust,

2 Es war eine KoMo Fidibus, gekauft im Hildegard Haus im Mühlviertel. Auch das war nicht beabsichtigt, ist keine Werbung, sondern hat sich so ergeben.

3 Beschreibungen, die im englischsprachigen Raum mehr oder weniger wortwörtlich zu finden sind.

verwendeten andere Küchenmaschinen oder Brotbackautomaten. Die Qualität des Mehls war das einzig Gemeinsame des Experiments. Die Wirkung musste demnach die Konsequenz eben dieser Mehlqualität sein, weil was sonst?

Die verwendeten und weitergegebenen Mehle waren aus frisch mit meiner Mühle vermahlenden Bio- Dinkel, Roggen oder Weizen; oben rein, unten raus, keine Veränderung der Proportionen. Frisches Mehl, sonst alles anders, und das Ergebnis ist trotzdem dasselbe?!

Es musste die Qualität des Mehls sein!

Was war bei diesen Mehlen anders? Der Keimling war enthalten und wurde nicht zuvor mittels Hitze stabilisiert.

Nach circa drei Monaten konnte ich dieses recht angenehme Gefühl in „stille, innere Zufriedenheit“ übersetzen. Das wäre vielleicht philosophischer zu formulieren gewesen, aber stille, innere Zufriedenheit war, was es für mich war. Innere Zufriedenheit im Körper und dort im Solarplexus, dem dritten Chakra. Die Stille war in meinem Denken, es war ruhiger und klarer geworden. Stille, innere Zufriedenheit ist, vor allem im Vergleich zu Mangel, ein erfreulich angenehmes Gefühl! Also habe ich weitergemacht.

Im Laufe der nächsten drei Monate hat sich dieses Gefühl dann als neues Alltagsgefühl etabliert. Das bedeutet im Wesentlichen, dass es mir nicht mehr aufgefallen ist, es war, so es das Wort gibt, meine neue Grundbefindlichkeit. Für sechs Monate war das eine gewaltige

Verbesserung meiner Lebensqualität, einfach bedingt durch eine andere Mehlqualität.

Und mit der stillen inneren Zufriedenheit hat dann auch die Abendmahl/Brot-ist-Leben-Geschichte begonnen, Sinn für mich zu machen. Brot wird ja bekanntlich aus Mehl gemacht, und Mehl ist bekanntlich aus Getreidekörnern, und die sind zunächst einmal ein Samen einer Pflanze, die zuvor gestorben ist.

In diesem Samen ist alles enthalten, damit daraus neues Leben entsteht, somit Auferstehung. Davon merkt man bei den katholischen Gaumenpickerln freilich nichts, bei echtem Brot aber schon.

Beim [heute ebenfalls weggelassenen] Wein ist es ähnlich, zumindest wenn man botanisch nicht allzu spitzfindig ist. Denn auch Trauben sind Samen, die aber für Wein vergoren, transformiert werden. Aus Altem entsteht völlig Neues. Auch ist die Traube nicht der Pflanze Tod, sie lebt weiter!

Wäre Brot alleine nur ein Metapher für einen ewigen Kreislauf aus Tod und Wiedergeburt, bringt der Wein eine transzendente Note hinein, lässt den Kreislauf zur Spirale werden, auf dass sich der Mensch aus dem ewigen Kreislauf über sich selbst hinaus erheben kann. Mensch lebendigen Geistes, eigentlich Geist mit lebendigem Mensch⁴.

4 Die Frage, ob der Mensch eine Seele hat, ist mittlerweile müßig, da mit heutigem Wissen nur die Seele einen Menschen haben kann und nicht umgekehrt. Das erklärt auch, warum die naturwissenschaftliche Sicht nie eine Seele gefunden hat; zu materiell gedacht und am falschen Ort gesucht.

Ich habe keine Ahnung, wie es wirklich gemeint war, auch beim letzten Abendmahl war ich nicht dabei, aber mir hat diese Sicht Freude bereitet.

Die nächste Frage war nun, ob sich das gute Gefühl nur bei mir und meinen Freunden zeigt oder ob das auch für andere gilt, für alle Menschen? Der erweiterter Selbstversuch im Freundeskreis würde das an sich nahelegen, aber ich wollte Gewissheit. Wenn es wirklich eine allgemein gültige menschliche Reaktion auf Mehl dieser Art wäre, könnte dieses Gefühl mit wenig Aufwand flächendeckend verbreitet werden. Mehl ist immerhin das Grundnahrungsmittel, die meisten Menschen speisen täglich, in welcher Form auch immer, Mehl.

Also habe ich meinen erweiterten Selbstversuch noch einmal ausgeweitet und in den folgenden zwei Jahren Freunde und deren Bekannte mit „meinem“ Mehl versorgt. Ich habe ausgiebigst darüber referiert und mit unterschiedlichsten Menschen Brot geteilt.

Die Ergebnisse waren durchgängig ident.

Damit war klar, es besteht die Möglichkeit der Menschheit ein gutes Gefühl zurückzugeben. Die Umsetzung selbst ist trivial einfach. Alles, was dazu zu tun ist, ist, das Mehl nicht unnötig schlecht zu machen. Etwas nicht machen, bewirkt die Verbesserung. Eine Zen Lösung!

Was für eine Chance!

Da kann niemand nein sagen!

Diese meine Annahme wurde von zweifelnden aber freundschaftlichen Rat begleitet: Mit gutem Gefühl wirst nicht weit kommen, dafür brauchst du Beweise!

Ich sehe das eigentlich nicht so. Warum muss ich das Alte, Funktionierende beweisen? Dass unbehandeltes Vollkornmehl besser ist als entkeimtes Auszugsmehl? Auf was hinauf?

Wie beweist man überhaupt eine Erfahrung?!

Ich habe die ersten zwei Jahre meines Selbstversuchs ganz bewusst auf jegliche Theorie verzichtet. Ich wollte es erleben, nicht theoretisch wissen. Ich wollte meinen Versuch nicht durch Theorie beeinflusst haben.

Beruflich hatte ich mich die Jahre davor mit Computern beschäftigt, und mit 30 kam die Frage auf, ob es sich mit Körper und Denken so verhält wie mit Hard- und Software. Nach 14 Jahren Microsoft war die Erfahrung, dass wenn die Hardware nicht funktioniert, meistens die Software das Problem ist⁵.

Meistens, nicht immer.

Diese Sicht schien jedenfalls gut auf den Menschen übertragbar, und so ist für mich Ernährung sinngemäß also nebst Energie auch Information. Aus dieser Perspektive ist es nicht arg intelligent das Lebendige aus der Nahrung zu entfernen. Das machen wir aber.

Ich habe die Inhaltsstoffe von Keimling und Kleie erst sehr viel später recherchiert, aber für die Geschichte nehme ich die naturwissen-

⁵ Für diese Erkenntnis bin ich Bill Gates sehr dankbar!

schaftliche Sicht vorweg. Nicht, dass die Theorie die Erfahrung ersetzen könnte, aber sie hilft zu einem besseren Verständnis der Geschichte. Was also ist in Keimling und Kleie enthalten?

Naturwissenschaftlich gesehen besteht der Keimling aus 30-40% Protein und 15% Fett. Gehen wir naturwissenschaftlich noch ein bisschen in die Tiefe, finden wir eine Fülle von z.B. Vitaminen, Aminosäuren, Mineralstoffen, Spurenelemente und Fettsäuren.

Diese Wirkstoffe⁶ am Beispiel eines Weizenkeimlings aufgeschlüsselt:

- Vitamine: Thiamin B1, Riboflavin B2, Niacin B3, Pantothensäure B5, Pyridoxin B6, Folsäure B9 und Tocopherol E;
- Essentielle Mineralstoffe: Calcium, Magnesium, Phosphor, Kalium
- essentielle Spurenelemente: Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Selen
- die essentiellen Aminosäuren Isoleucin, Methionin, Valin, Leucin, Phenylalanin, Tryptophan, Threonin und Lysin, Histidin, Tyrosin und Arginin gelten für Kinder und Kranke zusätzlich als essentiell
- sekundäre Aminosäuren: Alanin, Glycin, Prolin, Serin, Cystin, Asparaginsäure und Glutaminsäure
- gesättigte Fettsäuren: Myristinsäure, Palmitinsäure und Stearinsäure
- Ungesättigte Fettsäuren: Palmitoleinsäure und Ölsäure
- Die mehrfach ungesättigte Linolsäure

6 lt. Pschyrembel - klinisches Wörterbuch 255. Auflage

Unterziehen wir die Weizenkleie derselben Betrachtung besteht sie aus 50% Ballaststoff, 15% Eiweiß, 17 % Kohlenhydrat und 5% Fett und beinhaltet zusätzlich:

- die Vitamine: Retinol A1, Thiamin B1, Riboflavin B2, Niacin B3, Pantothensäure B5, Pyridoxin B6, Folsäure B9, Tocopherol E und Vitamin K
- die essentiellen Aminosäuren Threonin, Histidin, Isoleucin, Lysin, Phenylalanin, Tryptophan, Valin, Methionin, Leucin, Tyrosin und Arginin
- die essentiellen Mineralstoffe Magnesium, Phosphor, Calcium, Kalium,
- die essentiellen Spurenelemente Natrium, Zink, Magnesium, Mangan, Eisen, Kupfer, Jodid, Selen.

Die Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, die sekundären Pflanzenwirkstoffe fehlen z.B. komplett, aber zum Beschreiben des Gefühl reicht es eigentlich schon völlig aus.

Weil diese Substanzen aus naturwissenschaftlicher Sicht notwendig sind für...

- den gesamten (Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydraten) Stoffwechsel,
- das Zentralnervensystems, Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit,
- das Immunsystem, Stressbewältigung und Heilungsfähigkeit,

- die Erbsubstanz und Fruchtbarkeit,
- die Beschaffenheit und Funktion von Zellen, Nerven, Geweben, Haut, Nägel und Haaren,
- die körperinterne Kommunikation durch biochemische Botenstoffe wie Hormone, Neurotransmitter, usw...

Nebenbei besteht der Körper aus diesen Substanzen.

Ich finde die naturwissenschaftliche Sicht bis zu einem gewissen Grad sehr interessant. Wenn ich allerdings all die Substanzen in den entsprechenden Proportionen zusammenpacke, wird trotzdem nichts keimen, das Lebendige ist die Grenze. Auch wenn es gerne anders dargestellt wird: Wir können kein Leben machen.

Aus naturwissenschaftlicher Sicht wäre meiner Meinung nach jedenfalls eine plausible Erklärung für das gute Gefühl gegeben. Wenn der Körper diese Dinge braucht, um gut funktionieren zu können, würde eine ausreichende Versorgung ein gutes Gefühl schlüssig bewirken. Wenn er hat, was er braucht – klar fühlt sich das gut an, was denn sonst?!

Und so ist die Vermutung naheliegend, dass wenn du bislang von essenzfreiem Mehl lebst, völlig gleich, wie gut es dir dabei auch geht, dein Leben mit Essenz besser wird.

Bei einem statistischen jährlichen pro Kopf Verbrauch von 89 kg Getreide isst ein statistischer Österreicher 0,24 kg Getreide pro Tag, das entspricht etwa 8 Semmeln⁷ oder einem viertel Kilo Nudeln.

⁷ Brötchen für Deutsche, Sämmili für Vorarlberger

In diesem knappen viertel Kilo Getreide wären, wenn Vollkorn, von den zuvor erwähnten Substanzen sieben Gramm enthalten⁸.

Sieben Gramm pro Tag!

Aufs Jahr hochgerechnet sind das -2,5 kg.

Wenn 7g Essentielles pro Tag fehlen, ist das vor allem aus medizinischer Sicht eine grundlegende Veränderung für den Organismus. Und zwar keine gute. Spielt man die These anhand der bekannten Mangelercheinungen jener Substanzen durch, ergibt sich interessanterweise auch eine plausible Erklärung. Diesmal aber für ein schlechtes Gefühl namens „Zivilisationskrankheiten“.

Sofern die naturwissenschaftliche Annahme stimmt, müssten in den letzten -100 Jahren, nur durch den Wegfall des Essentiellm im Grundnahrungsmittel, Herz- und Gefäßerkrankungen, Stoffwechselbeschwerden, Allergien, Hauterkrankungen, psychische Erkrankungen, Stress, Unfruchtbarkeit, Krebs, Demenzen und Autoimmunerkrankungen zugenommen haben.

Das behaupte nicht ich, das behauptet *die Wissenschaft*.

Gleich, ob die Substanzen und deren Wechselwirkungen im deutsch- oder englischsprachigen Raum nachgeschlagen werden.

Mich hat das überrascht.

Mir erscheinen die beschriebenen Mangelercheinungen glaubwürdig, zumal ich einige der erwähnten Unbequemlichkeiten selbst ausprobiert habe. Im Vergleich; ohne lebt es sich deutlich angenehmer. Es ist uns also etwas nachhaltig Gutes im Leben verloren gegangen.

⁸ Die Kalkulation befindet sich im Anhang

GETREIDE

Niemand, und vor allem ich nicht, weiß, wann und wie Mensch und Getreide zueinander gefunden haben. Es wird angenommen, dass die Beziehung mindestens 100.000 Jahre alt ist. Irgendwann einmal haben wir uns angeblich in der Gegend um das Schwarze Meer erkannt. Und die Tatsache, dass es heute kaum einen Ort auf der Welt gibt, wo nicht Mensch und Getreide anzutreffen sind, lässt auf eine für beide Arten förderliche Beziehung schließen. Getreide wurde für uns zum Grundnahrungsmittel, ein Wort, das besagt, dass das Mittel die Basisversorgung sichert.

Als Getreide (mhd. *getregede*, eigentlich „das [von der Erde] Getragene⁹“) oder Korn werden die meist einjährigen Pflanzen aus der Familie der Süßgräser wie auch deren geernteten Körnerfrüchte bezeichnet. Traditionell sind damit Dinkel, Weizen, Roggen, Emmer, Kamut, u. ä. gemeint. Auch die diversen Hirsen gehören zu den Süßgräsern. Buchweizen ist wider Erwarten kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs. Das muss man nicht wissen, ist aber cool auf Parties! Brotgetreide werden jene Getreide bezeichnet, aus denen man Brot backen kann. Man kann zwar auch aus Reis oder

9 Kluge, Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache, Verlag Walter de Gruyter, 24. Auflage