

## *Dinkel – die Urkraft zur gesunden Ernährung*

Die alte Mühle liegt abseits, umgeben von ein paar Häusern, eingebettet in saftige Wiesen auf denen Kühe und Pferde friedlich grasen. Der Mühlbach fließt kräftig daran vorbei und auf ihm tummeln sich derzeit jede Menge Enten.

In ihr wird das Korn noch nach altem Brauch verarbeitet, obwohl der Mühlraden zwischenzeitlich ein Erlebnis ist. Im Gebälk rumpeln die Mahlsteine und auch der alte Aufzug ist noch intakt. Seit ewigen Zeiten funktioniert er mit dem Seil, die die Aufzugskabine händisch von oben nach unten befördert. Das war schon vor Jahrzehnten die Attraktion für meine Kinder. Sie liebten es in diesem Vehikel befördert zu werden und so verbrachten wir immer längere Zeit in diesem alten Gemäuer.

Dinkel ist ein starkes und eigenwilliges Getreide, das schon 3000 Jahre vor Christus als Kulturpflanze im südwestlichen Teil Asiens bekannt war. Sehr viel später fand es den Weg nach Mitteleuropa, wo es im süddeutschen Raum angebaut wurde. Dinkel war schon bei den Römern sehr beliebt, die im Chiemgau zahlreiche Siedlungen unterhielten. Robust, intensiv von einem klaren und ruhigen Geschmack so präsentiert sich dieses Urgetreide auch noch heute. Was die Römer damals nicht wussten sind die physiologischen Eigenschaften dieser Getreideart. In nahezu idealer Weise verkörpert er die Vorteile einer vollwertigen Ernährung. Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Vitalstoffe und ein hohes Maß an Sonnenenergie. Hinzu kommt die hervorragende Wasserlöslichkeit der Inhaltsstoffe. Diese werden dem Körper als flüssige Nahrung zugeführt, können sehr gut absorbiert werden und ersparen somit dem gesamten Organismus die schwere Verdauungsarbeit. Dafür wird der Körper mit Vitalstoffen und Vitaminen überschwemmt.

Dinkelkost steigert das *Allgemeinempfinden* und die *Leistungsfähigkeit*. Seine Wirkstoffe besitzen eine große Ähnlichkeit zum menschlichen Plasma wodurch sie die *Zellerneuerung* stimulieren. Sie sorgen für *Entgiftung* und regen die *Nierentätigkeit* an. Die *Durchblutung* wird angeregt, wodurch ein wohlige *Wärmegefühl* im Körper entsteht. Die Heilung von *Haut* und *Schleimhautrekrankungen* wird gefördert.

Auch Hildegard von Bingen war von dieser Getreideart sehr überzeugt. Von ihr gibt es das **Dinkelfasten**, das entgiftend, entschlackend und revitalisierend ist. Es handelt sich nicht wirklich um fasten, es darf soviel gegessen werden wie der Hunger fordert. Grundlage ist Dinkel und Fenchel. Aus eigener Erfahrung kann ich es nur empfehlen. Die Wirkung ist sofort zu spüren auch im Hinblick auf eine positive psychische Stimulans.

Nachfolgend ein paar Anregungen:

### *Früchkornmüsli mit Dinkel*

Dinkel grob schrotten übernacht einweichen und dazu Früchte nach Wunsch, Beeren, Trockenobst, Körner, Zitronensaft, Honig und eine kräftige Portion Schlagsahne unterheben. Am besten morgens gegessen, aber auch als Zwischenmalzeit eignet sich das Müsli um dem Körper alles zu geben was er als Nährstoffe und einen reibungslosen Ablauf benötigt.

### *Dinkel als Heilmittel*

„Und wenn einer so krank ist, dass er vor Krankheit nicht essen kann, dann nimm die ganzen Körner des Dinkels und koche sie in Wasser, unter Beigabe von Fett oder Eidotter, so dass

man ihn wegen des besseren Geschmackes lieber essen kann, und gib das dem Kranken zu essen, und es heilt ihn innerlich wie eine gute Salbe“ Hildegard von Bingen

**Dinkelreis** als Grunddiät hat eine heilsame Wirkung auf den *Magen-Darm-Bereich*. Verstopfung löst sich innerhalb weniger Tage und ein leichter Stuhlgang folgt. Eine gute Verdauung gehört zur Voraussetzung einer guten Gesundheit! Dinkelreiskur und alles andere wird überflüssig. Im Bioladen oder einer Mühle zu beziehen.

**Fastensuppe:**

1 Tasse Dinkelschrot mit 3 Tassen Wasser, Karotten, Bohnen, Fenchel; Sellerie und Kräuter je nach Geschmack 20 – 30 Minuten köcheln. Würzen und trinken.

Und hier noch ein Tipp unserer bekannten Chiemgauer Müllnerin, Annelie Waggenstaller:.

Dinkelnudeln kochen und das Nudelwasser als Fußbad verwenden: Löst verhornte Haut.



*Atmung*

Im täglichen Alltag vergessen wir immer wieder, was unser Körper automatisch macht – das atmen. Wir neigen zur Flachatmung und deshalb gilt es täglich an die frische Luft zu gehen und 3 tiefe Atemzüge zu nehmen. Bis in die Lungenspitzen einatmen – anhalten und ausatmen. Das reinigt den Körper und stärkt ihn

*Urlaub*

Denjenigen unter euch, die ein besonderes Urlaubsdomizil suchen sei der Chiemgau empfohlen. Eine Naturlandschaft die neben ihren vielfältigen Ausdrucksformen von majestätischen Bergen und Seen viele Erlebnismöglichkeiten bietet auf der gesundheitlichen, sportlichen und kulturellen Ebene. Dies auch bei schlechtem Wetter, weil es genügend Möglichkeiten der Erbauung gibt. Schlösser, Museen, Bäder und Thermalbäder und noch so einiges mehr. Einladend zu Kurzweil und Muse, zur Erholung und für die balsamische Zeit auch die vielen abseits gelegenen Wanderwege, die erbaulichen Ecken hinter der nächsten Wegbiegung und immer wieder ein Wirtshaus für den kulinarischen Teil des Urlaubs.

Einen sonnigen Juli wünsch ich euch und schöne Ferien soweit sie anstehen. Vielleicht trifft man sich ja mal im Chiemgau.

Herzlichen Gruß

Christine Linden

## Monatsblatt Juli 2016

*In eigener Sache*

Über eine Woche war meine Webseite offline und ich per Mail nicht erreichbar. Differenzen mit dem space-Anbieter waren die Ursache. Seit kurzem ist alles wieder freigeschaltet und ich wieder erreichbar über die gewohnte Mail: christine@lindencoaching.de. Es hatten sich in der Vergangenheit bereits

Schwierigkeiten ergeben und so gibt es eine alternative Mail für den Fall, dass obige nicht funktioniert: linden.christine@gmail.com



Katharina Dill hat ohne zu übertreiben mit ihrem Zahngesundheitskongress die Gemüter bewegt. Zahlreiche Mails dokumentieren dies auf eindrucksvolle Art. Vielen ist klar geworden, dass sie ihr eigenes Empfinden zu gesundheitlichen Themen der allgemeinen Meinung oder der Botschaft von „Autoritäten“ untergeordnet haben. Ich hoffe, dass der Kongress dazu beigetragen hat, dass jeder sich zukünftig mehr auf sein eigenes Empfinden verlässt.

Durchsetzung ist ein Erscheinungsbild das zum Thema Zähne passt. Die dahinter stehende Haltung: Ich halte mit meiner Meinung hinter dem Berg, ich setze mich gegenüber einem Menschen der vermeintlich als Autorität gilt, nicht durch. Vielleicht werde ich sogar wütend, weil mir seine Meinung aufgezwungen wird – aber er muss es besser wissen als ich – er hats gelernt.

Bei den Beratungen zum Thema Zähne ging es letztlich doch immer wieder um die Themen der eigenen Durchsetzung, den Mut sich den Dingen zu stellen, vorwärts zu gehen, sich abzugrenzen gegenüber der Meinung von Anderen, um Selbstliebe um den eigenen Raum im materiellen und psychischen und um Zugehörigkeit im Rahmen des nächsten Umfeldes. Wohlgefühl, Tatendrang, Lebensfreude und auch Wut!. Darf ich sie leben, wie darf ich sie leben, darf ich sie überhaupt wahrnehmen? Interessante Aspekte die durch eine Zahn- oder Zahnfleischproblematik aufgezeigt werden.

In der letzten Zeit häufig zum Ausdruck gebracht aber hier nochmal – es lohnt sich die Interviews anzuschauen: Für all diejenigen, die bisher noch nichts davon gehört haben oder deren Interesse jetzt erst erwacht: Link: <http://zahngesundheitskongress.de/>. Die Interviews können auch einzeln gebucht werden.

Nochmal mit der herzlichen Empfehlung sich die einzelnen Themen anzuschauen, da sich soviel mehr als nur Zahngesundheit dahinter verbirgt.

### **Mein Beitrag zu diesem Kongress: Astromedizin & Heilkräuter bei Zahnerkrankungen. ZGK 2016**

Ein Gedanke, der mich anflog als ich in „meiner“ alten Mühle Dinkel eingekauft habe. Sehr passend zum Thema Zähne, die ja auch malen sollen entsprechend ihrer ursprünglichen Aufgabe.

