

## **Vom Roggen**

Urprinzip: Expansion, Bewusstseinsweiterung  
Planet: Jupiter  
Wochentag: Donnerstag

Mit Roggen lassen sich genauso verblüffende Gaumenschmeicheleien aus dem Ärmel schütteln wie mit anderen Getreidesorten.

Zeit genug, einiges über diesen zu Unrecht vernachlässigten Außenseiter zu erfahren, zunächst Geschichtliches: Er stammt wie alle unsere Getreidesorten aus dem Inneren Asiens und ist, wie Experten vermuten, älter als der Weizen. Sein genügsamer, widerstandsfähiger Charakter lässt ihn selbst vor kalten Regionen und schlechten Böden nicht zurückschrecken. So findet man heute noch im vorderasiatischen Raum in Hochlagen bis zu 2000 Metern reine Roggenfelder, während in Tallagen Weizen kultiviert wird, der den Launen der Natur nicht so unbeugsam die Stirn bieten kann.

400 n. Chr. soll im Norden Europas bereits Roggen angebaut worden sein. Hier hat er auch seinen festen Platz behauptet; sind doch die Deutschen und Slaven fast reine Roggenbrotesser geworden, während in südlichen, wärmeren Ländern unübersehbar das helle Weizenbrot dominiert. Sicherlich gedieh er in erster Linie wegen seiner Robustheit und Winterfestigkeit so gut, aber gewisse charakterliche Parallelen zu dem kraftvollen, arbeitsamen und standhaften Menschenschlag sind unübersehbar.

Er ist kein schnellreifendes Getreide wie etwa die Hirse, sondern wird im Herbst ausgesät und erlebt den ganzen Jahresablauf mit, ehe er im August geerntet wird. Die lange Zeit des Reifens bietet also dem Roggen genügend Möglichkeit zum Ansammeln und Stabilisieren seiner gebündelten Kraft. Und somit bewirken die starken Bilde- und Formkräfte des Roggens, sein ungewöhnlich starker Halm und die feste Verwurzelung mit dem Erdboden im menschlichen Körper Kräftigung der Wirbelsäule, des Stützgewebes und des gesamten Bewegungsapparates. Herz und Lunge werden ebenfalls gestärkt und sein hoher Kaliumgehalt wirkt besonders heilend auf die Leber. Roggen besitzt wie alle Getreidearten eine wunderbare Ausstattung an Mineralien, vor allem Kieselsäure für festes Bindegewebe, kräftige Haare, glatte Haut und gesunde Zähne, sowie viel Eisen zur Blutbildung und inneren Atmung. Er ist reich mit B-Vitaminen ausgestattet zur Stärkung unserer Nerven, auch enthält er erstaunlich viel Vitamin E und C.