

Dr. Schnitzers Emailnachricht vom 08.05.2016

Gesunde nutzen sie, Kranke nicht: Die Lebenskraft der Getreide

Desinformation der Öffentlichkeit überwiegt

Welche Interessen stecken dahinter?

Meinungen sollen Fakten verdecken

Bedeutung der Getreide für den Menschen

Fehlentwicklung kam mit der Industrialisierung

Wie man die Lebenskraft der Getreide optimal nutzt

Studien belegen die hohe Wirksamkeit

Wo man das Leben und Gesundheit erhaltende Wissen findet

Rat für Alle, die lang leben und dabei gesund bleiben wollen

Desinformation der Öffentlichkeit überwiegt

Wenn in den Medien von Getreide die Rede ist, sind die Informationen meistens ungenau, häufig irreführend und oft absichtlich falsch. Da wird sogar teils vom Verzehr abgeraten und statt dessen z.B. eine *Paleo-Diät* (Fleisch und viel Fett) empfohlen, die auf falschen biologischen und prähistorischen Annahmen beruht. Wissenschaftliche Nachprüfung hat jetzt ergeben, dass schon 8 Wochen lang 'Paleo' das Risiko erhöht, an Diabetes zu erkranken und andere gesundheitliche Probleme zu bekommen.

Auch wird in den Medien meist keinerlei Unterschied gemacht zwischen den zahlreichen Verarbeitungsprodukten der Getreide, von extrahierter Stärke über Auszugsmehle bis zu Vollkornmehl, welches doch, gemahlen gekauft, oxidiert und ranzig geworden, wenig nützt oder gar schädlich wird, während es frisch gemahlen und sofort verwendet die wichtigste Grundlage der Gesundheit darstellt.

Welche Interessen stecken dahinter?

Mit der Hauptursache der chronischen Zivilisationskrankheiten - der denaturierten und teils artfremden Zivilisationskost - sind enorme wirtschaftliche Interessen verbunden: Die Umsätze und Gewinne des größten Teils der Nahrungsmittelindustrie, Diese verarbeitet ursprünglich gesunde und preiswerte Naturprodukte zu denaturierten, ungesunden und teuren, dafür lagerfähigen Kunstprodukten.

Lagerfähigkeit und Profit sind die Hauptmotive, damit die Produkte gelagert und über den Handel so teuer wie möglich vertrieben werden können. Getreide, solange ungemahlen, sind zwar auch lagerfähig, aber zu billig. Mit deren Vertrieb ist nicht viel Profit zu machen.

Das weiß auch die Landwirtschaft. Deshalb hat sie sich das Prinzip der 'Veredelung' einfallen lassen, ein schön klingendes Wort, das in Wirklichkeit nur eine Verbesserung des Profits durch Verfütterung der billigen Ackerprodukte an Tiere zur Erzeugung von Fleisch, Milch und Eiern schönredet.

Daraus haben sich eine große Eier-, Milch- und Fleischindustrien entwickelt, mit Massentierhaltungen, Verseuchung der Böden und des Grundwassers mit Tierfäkalien und mit brutalen Schlachthäusern.

Damit dieses Geschäft blüht, wird entsprechende 'Öffentlichkeitsarbeit' (PR = Public Relations) betrieben, damit die Bevölkerung solche Produkte auch reichlich konsumiert. Dabei bedient man sich auch sogenannter 'Mietmäuler'. Das sind Wissenschaftler, die sich nicht zu schade sind, gegen Vorteilsnahme unwahre, scheinwissenschaftliche Stellungnahmen zugunsten solcher Interessen abzugeben.

Mit den hierdurch sich ausbreitenden chronischen Zivilisationskrankheiten werden auch gleich die Interessen jener weiteren Wirtschaftsgruppen bedient, deren Existenzgrundlagen mit der Zunahme dieser Krankheiten weiter wachsen, und für die eine natürliche Gesundheit der Bevölkerung der Super-GAU (Größter Anzunehmender Unfall) wäre. Deshalb haben auch diese Wirtschaftsgruppen ein hohes Interesse daran, die Desinformation der Bevölkerung aufrecht zu erhalten. Schließlich geht es um viele Milliarden Jahresumsätze und hohe jährliche Gewinne.

Meinungen sollen Fakten verdecken

Wenn wissenschaftlich bewiesene Fakten von Nachteil für eine Interessengruppe sind, kann man immer wieder die gleichen Abwehrtaktiken beobachten:

Zuerst werden die Fakten einfach ignoriert. Wenn das nicht mehr geht, werden den Fakten die hochtönenden Meinungen akademischer Mietmäuler entgegen gesetzt. Wenn das auch nicht mehr geht - und das dauert - heißt es schließlich: 'Das ist doch gar nichts Neues, das haben wir schon immer gesagt.'

Wie lange das dauert, hat der Nobelpreisträger Max Planck zu definieren versucht:

'Irrlehren der Wissenschaft brauchen 50 Jahre, bis sie durch neue Erkenntnisse abgelöst werden, weil nicht nur die alten Professoren, sondern auch deren Schüler vorher aussterben müssen.' Siehe

[Irrlehren der Wissenschaft](http://www.sasserlone.de/zitat/5527/max.planck/)
<http://www.sasserlone.de/zitat/5527/max.planck/>

Was für ein Optimist er doch war, der gute Max Planck (1858-1947; Physiker, Entdecker einer neuen Naturkonstante, des nach ihm benannten Planckschen Wirkungsquantums, Begründer der Quantentheorie, für die er 1918 den Nobelpreis erhielt).

Bedeutung der Getreide für den Menschen

Vor dem Sesshaftwerden des Menschen waren es Gräsersamen wie heute noch bei den Tuaregs und selbst bei den 350 kg schweren Berggorillas - und seit Jahrtausenden sind es die vom Menschen aus Gräsersamen gezüchteten Getreide, ohne die keine der vergangenen oder heutigen Hochkulturen des Menschen entstanden wären.

Die Legionäre des alten Rom erhielten eine Tagesration von ca. 850 g Getreide, meist Weizen. Auf einem Wagen wurde eine Steinmühle mitgeführt. Das frisch gemahlene Getreide wurde mit Wasser zu Brei verrührt und direkt verzehrt. Der Rest dieses 'antiken Müslis' wurde auf heiß gemachten Steinen zu Fladen gebacken und als Tagesproviant mitgeführt.

Auch die Phönizier führten auf ihren Schiffen Getreide mit und eine Mühle, um es jeweils frisch zu mahlen und mit Wasser angerührt als Brei zu verzehren. Anwendung von Hitze durch Feuer war mit großer Wahrscheinlichkeit ausgeschlossen, da auf ihren aus Holz gebauten Schiffen zu gefährlich.

Zu Zeiten der alten Römer und Germanen gab es keine Zivilisationskrankheiten. Die genauesten Berichte aus jener Zeit schrieb der römische Kaiser und Feldherr Julius Caesar (100-44 vor Christi Geburt). In den - viele Details enthaltenden - Berichten von Julius Caesar findet sich keine Erwähnung von Krankheiten. Auch die von Caesar in seinen Kriegen unterworfenen anderen Völker müssen gesund gewesen sein. Krankheiten und Degenerationsmerkmale wären Caesar gewiss aufgefallen und er hätte darüber berichtet. Gesundheit war selbstverständlich in der Zeit des alten Rom.

In Europa war das frische Mahlen und die Verwendung des ganzen Kornes weiterhin üblich. Die Bevölkerungen waren gesund und hatten sehr weitgehend auch gesunde Zähne und gesunden Nachwuchs.

Fehlentwicklung kam mit der Industrialisierung

Ab 1776 wurde in England die von Thomas Newcomen erfundene und von James Watt verbesserte Dampfmaschine von der Firma Boulton & Watt produziert. Der Unternehmer Matthew Boulton hatte es durch die ein Jahr zuvor erfolgte Firmengründung möglich gemacht.

1866 entwickelte in Deutschland Werner von Siemens den ersten elektrischen Generator zur Erzeugung von elektrischem Strom, was die Entwicklung und den Einsatz von Elektromotoren möglich machte.

Diese Entwicklungen starker Antriebsmaschinen erlaubten neben vielen anderen Anwendungen auch, den bisher nur mit Wasser oder Wind möglichen Antrieb von Mühlen einzurichten. So entstand eine Mühlenbauindustrie, welche seither große Mahleinrichtungen mit hoher Antriebsleistung herstellt. Die so eingerichteten Großmühlen können, da unabhängig von Wasser oder Wind, große Mengen Getreide auf Vorrat mahlen. Seither wird gemahlenes Getreide über den Mehlhandel, den Bäckereinkauf und den Einzelhandel als Produkt vertrieben.

Allerdings hat sich dabei alsbald herausgestellt, dass gemahlenes Getreide nicht lagerfähig ist, sondern innerhalb weniger Tage muffig und ranzig wird. Man untersuchte, woran das liegt, und fand als Ursache

die Öle der Getreidekeime. Weil diese beim Mahlen ohnehin etwas gröber bleiben, siebt man sie fortan heraus. Weil auch die Randschichten des Korns beim Mahlen etwas größer ausfallen, wandern diese beim Sieben ebenfalls in das 'Abfallprodukt', das 'Kleie' genannt wird. Diese wird seit damals bis heute als Viehfutter verkauft.

Die nach dem Entfernen der Kleie verbleibende Stärke erwies sich als gut lagerfähig. Deshalb entwickelte die Mühlenbauindustrie technische Verfahren zur Abtrennung der Kleie, um auf diese Weise 'Auszugsmehle' herzustellen. Die verschiedenen Mehltypen werden nach dem möglichst geringen verbleibenden Mineralgehalt benannt: Die 'Mehltype '405' ist die feinste mit dem geringsten Mineralgehalt. Diese wird am meisten verkauft und ist auch der Rohstoff für die meisten aus Mehl hergestellten Produkte wie Brot, Kleingebäck, Feingebäck, Teigwaren, Waffeln, Kekse und weitere.

Eine zur gleichen Zeit wie die Mühlenindustrie sich entwickelnde, damals noch primitive 'Ernährungswissenschaft' befand, dass das einzig Wertvolle am Getreide die Stärke sei, weil diese die Energie liefere. Alles andere bezeichnete man als (unnötigen) Ballast. Der Name 'Ballaststoffe' hat sich bis heute erhalten.

Diese beiden Entwicklungen fanden alsbald zueinander, denn die zweite bot scheinbar eine wissenschaftliche Rechtfertigung für die Lösung, welche die Mühlenindustrie für ihr Problem gefunden hatte: Das Aussieben der Keime und Randschichten, um Mehl lagerfähig zu machen.

Dass damit die damalige Ernährungswissenschaft einen schweren Denkfehler begangen hatte, stellte sich heraus, als auf der Suche nach der Ursache der Beriberi-Krankheit bei Hühnern, die mit poliertem (von den Randschichten befreitem) Reis gefüttert wurden, das erste Vitamin (B1) entdeckt wurde, und dessen Fehlen sich als die Ursache der Krankheit herausstellte.

Damit war das ganze schöne Konzept für lagerfähige und handelbare Feinmehle obsolet (auf deutsch 'im Eimer'). Diese Krankheit kann bei Mangel an Vitamin B1, z.B. wegen des Verzehrs von Produkten aus Auszugsmehlen statt aus dem vollen, frisch gemahlene Korn, auch beim Menschen auftreten:

[Beriberi](http://flexikon.doccheck.com/de/Beriberi)
<http://flexikon.doccheck.com/de/Beriberi>

Heute weiß man, dass in den Randschichten der Getreidekörner (das gilt auch für Reis) wichtige Vitamine und Mineralstoffe und im Keim der Getreidekörner lebenswichtige hochungesättigte Fettsäuren enthalten sind.

Aber was damals tun? Waren doch bereits Milliardenbeträge in die Herstellung und Einrichtung solcher Größmühlen investiert worden, die Handelswege für Auszugsmehle waren eingefahren und lukrativ, das Bäckerhandwerk konnte mangels 'Gewusst wie' mit nichts Anderem mehr backen als mit Auszugsmehlen, und man hatte die Bevölkerung an die ganzen Weißmehlprodukte gewöhnt, wie Weißbrot, Feingebäck, Weißmehlteigwaren usw.

So entstand eine chronisch korrupte 'Ernährungswissenschaft', und so kam es zu einer an chronischen Zivilisationskrankheiten leidenden Bevölkerung in allen zivilisierten Ländern der Erde - je höher und je länger hoch zivilisiert, desto kränker und desto degenerierter der Nachwuchs.

Wie man die Lebenskraft der Getreide optimal nutzt

Es ist eigentlich eine ganz einfache Sache. Man legt sich einen Getreidevorrat von ein paar Kilo zu - keimfähig und möglichst aus biologischem Anbau - und eine Getreidemühle mit Mahlsteinen, um diese jeweils frisch vor der weiteren Verwendung zu mahlen.

Wichtig ist dann nur noch die weitere Zubereitung, damit die teils sehr empfindlichen, aber lebenswichtigen Vitalstoffe beim Verzehr noch möglichst weitgehend enthalten sind und dem Organismus zugeführt werden (siehe weiter unten - das 'Gewusst wie' steckt in Büchern).

Studien belegen die hohe Wirksamkeit

Eine Umfrage bei mehreren tausend Familien, welche diese Zusammenhänge kennen, ergab die hohe Wirksamkeit durch Ausheilung hunderter verschiedener Krankheiten und Beschwerden. Über ein Stichwortverzeichnis können diese aufgesucht und gelesen werden:

Der Schnitzer-Report
4702 Personen berichten über ihre Erfolge
3300 persönliche Anmerkungen
[Index - Stichwortverzeichnis](#)

Eine wissenschaftliche Studie über die Ausheilung von Bluthochdruck durch artgerechte Ernährung auf der Grundlage frisch gemahlener Getreide ergab bei 89% der Probanden Heilung und beim Rest wesentliche Besserung:

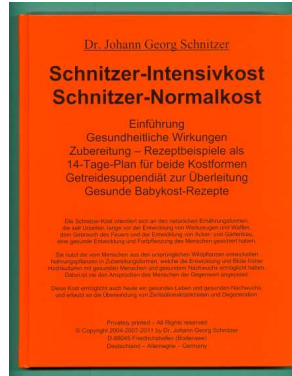
[Auswertungen der Studie über die Effektivität der Ernährungsmaßnahmen zur Normalisierung des Bluthochdrucks](#)

Wo man das Leben und Gesundheit erhaltende Wissen findet

Es steht in diesen Büchern, die aus umfangreichen Forschungen über Voraussetzungen und Wiederherstellung natürlicher Gesundheit das Wissen und ganz praktisch nutzbare Anwendung vermitteln:



Das Buch über die Erforschung der Getreide, ihre Jahrtausende alte Entwicklung und ihre Bedeutung für die Gesundheit und Ernährung der Weltbevölkerung. Mit Beiträgen von Prof. Dr. Werner Kollath, Prof. Dr. Herbert Warning, Frédéric Stahl und Dr. Johann Georg Schnitzer (Herausgeber) [Gesundheit Getreide Weitemährung](#)



Das Buch mit der praktischen Anleitung für die Zubereitung artgerechter Ernährung. 14 Tage Rezeptbeispiele für beide Kostformen. Getreidesuppendiät zur Überleitung von denaturierter Zivilisationskost zu gesunden Mahlzeiten. Gesunde Babykost-Rezepte. Dr. Johann Georg Schnitzer [Schnitzer-Intensivkost](#), [Schnitzer-Normalkost](#)

Erkenntnis und Rat für Alle, die lang leben und dabei gesund bleiben wollen

Es gibt zwei völlig getrennte Ebenen von Nachrichten: Die offizielle der Mainstream-Medien, die berichten, was wir glauben sollen - und die privaten Verteilerkanäle, über die wir erfahren, was uns die Mainstream-Medien verschweigen sollen.

Halten Sie sich, Ihrer Familie und Ihren Freunden immer vor Augen: Wer heutzutage 'normal' lebt, wie die meisten Menschen, wird auch krank, wie die meisten Menschen. Wer das nicht will, muss 'anders' leben als die meisten Menschen.

Friedrichshafen, den 08.05.2016

Dr. Johann Georg Schnitzer

<http://www.dr-schnitzer.de> (Website)

<http://www.dr-schnitzer-buecher.de/> (Bücher)

<http://www.dr-schnitzer.de/schnitzerreport-index.htm> (Erfahrungsberichte)

P.S. Bluthochdruck ist gefährlich, aber heilbar! Weitersagen:

<http://www.dr-schnitzer-buecher-neu.de/Bluthochdruck-heilen>

(diese 3 (drei) Zeilen bitte kopieren + in Ihre Signatur einfügen)

P.P.S. Bitte leiten Sie den Link zu dieser Information per E-Mail auch an alle Ihre Kontaktpersonen weiter. Machen Sie dieses Wissen besonders der jungen Generation bekannt - sie hat es besonders nötig. Übernahme auf Internetseiten ist nicht erlaubt. Links zu meinen Internetseiten mit kurzem Hinweis auf deren Thema sind gestattet.

Vorangegangene Nachrichten siehe <<http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten.html>>. Wenn Sie diese Nachrichten bisher nur als Weiterleitung erhalten haben, können Sie sich dort auch selber zur Aufnahme in meine Mailingliste anmelden.

Abonnieren dieser Nachrichten als RSS-Feed: Bitte nehmen Sie dazu die RSS-Seite

<http://www.dr-schnitzer.de/rss-nachrichten.xml> in Ihre dynamischen Lesezeichen oder Ihren RSS-Reader auf.

Individuelle Beantwortung von Fragen ist mir in der Regel nicht mehr möglich. Die meisten habe ich schon gründlich auf meiner Website und in meinen Büchern beantwortet. Gesuchte Antworten finden Sie am schnellsten, wenn Sie sich direkt aus diesen Quellen informieren: <<http://www.dr-schnitzer.de/intrasearch.html>> (Gesundheit suchen); <<http://www.dr-schnitzer-buecher.de>> (Bücher).

[Zum Inhaltsverzeichnis von Dr. Schnitzers Emailnachrichten](#)

 [Eingangsseite der Site](#)

 [Deutsche Einführung](#)

 [Seite vorher](#)

 [Nächste Seite](#)


 [Mail an Dr. Schnitzer](#)

 [Gesundheits-](#)

 [English Introduction](#)

 [Thema vorher](#)

 [Nächstes Thema](#)

 [Moderner Bookshop weltweite Lieferung](#)

[Suchmaschine und
Link-Liste aller Seiten](#)

[Einfache Bestellseite D
+ CH](#)

© Copyright 1998-2015 (ganze Site) by Dr. J. G. Schnitzer, D-88045 Friedrichshafen, Germany