

# WISSENSWERTES ÜBER DEN DINKEL

als Zeitungsbeitrag im EL Kurier, Thema Gesundheitsserie

Ich hatte am letzten Septemberwochenende die Möglichkeit, einen Beitrag zur „EL Kurier Gesundheitsserie“ zu leisten. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht, einen kleinen Bericht über den Dinkel zu verfassen. Denjenigen, die diese Zeitung nicht bekommen, möchte ich eine Gelegenheit bieten, etwas Wissenswertes über den Dinkel zu erfahren.

„Der Dinkel ist das beste Getreidekorn, es wirkt wärmend und fettend, ist hochwertig und gelinder als alle anderen Getreidekörner. Wer Dinkel isst, bildet gutes Fleisch. Dinkel führt zu einem rechten Blut, gibt ein aufgelockertes Gemüt und die Gabe des Frohsinns. Wie immer zubereitet Dinkel gegessen wird, als Brot oder als eine andere Speise gekocht, ist er leicht verdaulich.“

Das schrieb schon Hildegard von Bingen (1098 – 1179). Die Äbtissin vertrat die Ansicht, dass in jeder Pflanze und in jedem Lebewesen unterschiedliche Eigenschaften (Subtilität = Heilwert der Nahrungsmittel) innewohnen, welche die Gesundheit des Menschen positiv wie negativ beeinflussen konnten. Im Dinkel erkannte sie vielseitige Fähigkeiten, sodass er für jede Lebenslage gesund und förderlich ist.

Bei Menschen mit Zöliakie wehrt sich das Immunsystem gegen das Gluten, das in Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel enthalten ist. Sie dürfen nicht die kleinste Menge Gluten verzehren, wenn sie symptomfrei bleiben möchten und daher auch keinen Dinkel. Zöliakie ist jedoch recht selten. Die zöliakieunabhängige Glutenunverträglichkeit aber (auch Glutenintoleranz oder Glutensensitivität genannt) ist weit verbreitet. Die Symptome sind vielfältig, wie chronischen Kopfschmerzen, Schwindel oder Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Blähungen, Schmerzen oder Durchfall.

Diese Glutensensitivität scheint meist nicht auf das Dinkelgluten zutreffend zu sein. Gluten besteht aus mehreren Proteinen. Jede Getreideart hat jedoch ein artspezifisches Protein, das heißt, eine eigene Zusammenstellung von verschiedenen Eiweißen. Das Omega-5-Gliadin beispielsweise, was im Weizen als Hauptauslöser für allergische Reaktionen identifiziert wurde, ist im Dinkel nicht enthalten. In einer Studie aus dem Jahr 2014 sind Patienten mit Reizdarmsyndrom auf eine Ernährung mit Urgetreide umgestellt worden. Sie konnten sich nach wenigen Wochen nicht nur auf über einen Rückgang der Symptome freuen, sondern auch über einen deutlich gesunkenen Wert an Zytokinen- das sind körpereigene Eiweiße, die bei Kontakt mit beispielsweise dem Weizenallergen eine Entzündungsreaktion auslösen.

Der besondere Aufbau des Dinkelkorns ist ebenso von Bedeutung. Es ist von einer harten Hülle, der Spelzschicht, ummantelt. Dadurch ist jedes einzelne Korn an der Dinkelähre vor Umwelteinflüssen wie saurer Regen,



Feinstaub, Umweltverschmutzung oder Sporenpilze geschützt. Hinzu kommt, dass der Ertrag von Urgetreide nicht durch Düngung zu steigern ist und somit ohne Chemie wachsen kann.

Ein weiterer Vorteil ist, dass Dinkel im Vergleich zu Weizen, der vor allem Kohlenhydrate enthält, ein ausgewogenes Verhältnis an Makronährstoffen hat und somit sich nicht so auf den Hüften nieder lässt. Es ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Silizeum, was unter anderem auch für die Konzentration zuständig ist. Es liefert einen hohen Gehalt an B- Vitaminen, die unter anderem das Nervensystem unterstützen; E- Vitaminen, die als Antioxidanten wirken und A Vitaminen, welche auch für die Sehkraft eine Rolle spielen. Dinkel enthält viele essentielle Aminosäuren, die z.B. für den Muskelaufbau zuständig sind, bzw. das L- Tryptophan, was als Vorstufe des Gute-Laune-Hormons Serotonin gilt. Leider ist aber Dinkel nicht gleich Dinkel.

Es gibt inzwischen Kreuzungszüchtungen von Dinkel und Weizen, die als normaler Dinkel im konventionellen Handel verkauft werden, aber eben die Nachteile des Weizens in sich tragen. Bevorzugen Sie besser reine Dinkelsorten wie z. B. Sorten wie Schwabekorn, Holstenkorn, Oberkulmer Rotkorn, Bauländer Spelz, Neuegg Weisskorn, Ebners Rotkorn, Roter Tiroler, Ostro und Altgold. Einfach beim Dinkelkauf nachfragen.

MONIKA

*wiech*  
NATURHEILPRAXIS