

## **Bio-Lebensmittel immer vollwertig?**

Von Ingo F. Rittmeyer

Unter Bio-Lebensmitteln verstand man 1970 bis in die 1980er Jahre noch vollwertige, das heißt naturbelassene Lebensmittel. Inzwischen hat die Nahrungsmittel-Industrie ihre Chance erkannt und produziert Bio-Fertignahrungsmittel in schönen bunten Verpackungen, wie sie auch im Supermarkt angeboten werden, industriell denaturiert, doch auch aus Bio-Erzeugung. Wenig informierte Verbraucher lassen sich leicht verführen, diese vorgefertigten Bio-Nahrungsmittel zu kaufen, in dem Glauben, es wären gute, vollwertige Bio-Lebensmittel. Hier erscheint mir Aufklärung Notwendig.

Kürzlich brachte mir die Post das Angebot eines Herstellers von Bio-Brot und Bio-Gebäck. Ich konnte es nicht unterlassen, der Firma, deren Namen ich hier nicht nennen möchte, den folgenden Brief zu schreiben:

Sehr geehrter Herr Stöckle,

Ihren schmuck aufgemachten Prospekt erhielt ich heute und war enttäuscht, weil Sie darin zwar „höchste Qualität“ versprechen, („Hier schmecken Sie echte Bio-Qualität“.) aber in Wirklichkeit bieten Sie ernährungsphysiologisch minderwertige Auszugsmehlprodukte an, bei deren regelmäßigem Genuß nachweislich chronische Zivilisationserkrankungen entstehen. Das können Sie beispielsweise in dem Buch von Albert von Haller „Macht und Geheimnis der Nahrung“ oder dem Buch „Die Ordnung der Nahrung“ des „Vaters der Vollwert-Ernährung“ Prof. Werner Kollath oder „Ordnungsgesetze des Lebens“ von Dr. M. O. Bircher-Benner nachlesen., ebenso in dem hier beigefügten Beitrag. Oder schauen Sie mal auf die Internetseite von Dr. med. Schnitzer: [www.dr.schnitzer.de](http://www.dr.schnitzer.de)

In einem diesjährigen Seminar über „Essener Brot“, das in der „Akademie des Deutschen Bäckerhandwerks“ Berlin für Bäckermeister stattfand, musste ich leider feststellen, dass sogar viele Bäckermeister nicht wissen, dass auch bei der Herstellung von Vollkornmehl in den Großmühlen die äußeren Randschichten des Getreidekornes entfernt werden, also nur ein Pseudo-Vollkornmehl in den Handel kommt. Echtes Vollkornmehl kann man nicht kaufen, sondern nur selber auf eigenen Mühlen herstellen.

Es ist schlimm, dass in der Ernährungswirtschaft tätige ganze Berufszweige nur aus Profitgründen mit „Genuß“ und Bio-Qualität werben, ohne die ernährungsphysiologische Wertigkeit ihrer Produkte zu bedenken und damit die Unwissenheit der Verbraucher ausnutzen, die mit dem Begriff Bio häufig leider auch Vollwertigkeit verbinden. Dabei ist Vollwertigkeit eine viel weitergehende Qualität, als sie Auszugsmehlprodukte aus Bio-Getreide versprechen können.

Mehr zum Thema finden Sie in dem beigefügten Text „Mein Arzt sagt, ich soll Ihr Brot essen“. Wenn Sie diesen Beitrag gelesen und verstanden haben, können Sie Ihre Auszugsmehlprodukte nicht mehr mit gutem Gewissen anbieten, sondern bauen vielleicht zumindest eine Parallel-Produktlinie mit Vollwert-Backwaren auf. Denn immer mehr Menschen erkennen, wie man sie mit minderwertigen Produkten hinter das Licht zu führen versucht.

Vielleicht nehmen Sie meine Informationen als Anregungen. Dann hätte es sich gelohnt.

Mit freundlichen Grüßen

Ingo F. Rittmeyer

Anlage: „Mein Arzt hat gesagt, ich soll Ihr Brot essen“

### **„Mein Arzt hat gesagt, ich soll Ihr Brot essen!“**

Zunehmende Schmerzen in Hüften und Knien trieben Ingo F. Rittmeyer (Jahrgang 1936) schon 1976 in die Uniklinik zu einem Arztprofessor. Dieser diagnostizierte „Verschleiß in Hüft- und Kniegelenken, Arthrose und Gicht“. Auf die Frage des Patienten nach der Dauer des Heilprozesses sagte der Arzt, „Damit müssen Sie leben“. Fortan befasste sich Rittmeyer mit der Heilkraft der Lebensmittel. 1983 war er geheilt, seitdem bis heute keinen weiteren Tag krank.


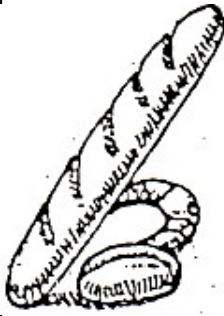
Nach Rückübereignung seines väterlichen landwirtschaftlichen Betriebes im Rackwitzer Ortsteil Kreuma, stellte er diesen auf Bio-Landwirtschaft um. Sodann suchte Rittmeyer für den Verkauf in seinem Hofladen ein gutes Bio-Brot, das seinen ernährungsphysiologischen Erkenntnissen entsprach. Das fand er leider bei keinem sächsischen Bäcker. So erinnerte er sich daran, dass er schon auf seinem Genesungsweg aufgrund der Lehren von Prof. Werner Kollath und Prof. Berthold Thomas eine Backtechnologie für sein Gesundheitsbrot entwickelt

hatte, mit dem er alle Beschwerden verlor. So gründete er auf seinem Bio-Rittergut die „Erste Sächsische Bioland-Vollwert-Mühlenbäckerei“ (die er inzwischen verkauft hat). Bald kamen immer mehr Kunden zu ihm, die sagten „Mein Arzt hat mir empfohlen, ich soll ihr Brot essen“. Rittmeyer ließ sich die Adressen dieser Therapeuten geben und telefonierte mit einzelnen Therapeuten, bedankte sich für die Empfehlung seines Brotes und fragte, wieso sie gerade sein Brot ihren Patienten empfehlen. Darauf antworteten Ärzte und auch Heilpraktiker ziemlich übereinstimmend: „Unsere Familie isst Ihr Vollwertbrot seit Jahren und wir fühlen uns besser als früher. Deshalb empfehlen wir Ihr Brot auch unseren Patienten, denn damit haben wir bei unseren Patienten bessere Therapieerfolge.“ Diese Therapeuten hatten also das Geheimnis von Rittmeyers Gesundheitsbrot erkannt. Rittmeyer kauft kein Mehl zu, sondern alles Getreide wird auf eigenen Mühlen jeweils direkt vor der Teigbereitung gemahlen. So enthält Rittmeyers Vollwertbrot alle Vitalstoffe und Heilkräfte, die das Getreide von Natur her hat. Rittmeyer stellte fest: „Echtes Vollkornmehl kann man nur selber herstellen, denn in den Großmühlen werden bei der Herstellung von „Vollkornmehl“ die äußeren Randschichten von jedem Getreidekorn entfernt. Das Ergebnis sind vitalstoffarme Mehle und Brote.“

Mehr unter [www.bio-rittergut.de](http://www.bio-rittergut.de).

Durch sein Literaturstudium erkannte er, dass er sich mit Brot aus Auszugsmehlen und Pseudo-Vollkornbrot ernährt hatte, das er heute als „Krankmacherbrot“ bezeichnet, weil das dafür verwendete Getreide durch Ausmahlen vom gehaltvollen Keimling und wertvollen Randschichten befreit wurde. Vitalstoff-Gehaltsunterschiede zeigt der folgende Mehlergleich.

### Der Mehlergleich

<b>Dies sind nur einige der bisher im Getreide entdeckten Vitalstoffe (Wirkstoffe).</b>			<b>Verluste durch Ausmahlen. (Dazu Verluste durch Luft-Oxidation während der Lagerdauer.)</b>
<b>Wirkstoffe</b>	<b>Vollkornmehl 1kg</b>	<b>Auszugsmehl 1kg</b>	<b>Verluste Prozent</b>
<u>Eisen</u>	44,0 mg	7,0 mg	84 %
Kupfer	6,0 mg	1,5 mg	75 %
Magnesium	250,0 mg	120,0 mg	52 %
Mangan	70,0 mg	20,0 mg	71 %
Kalium	4730,0 mg	1150,0 mg	76 %
Calcium	120,0 mg	60,0 mg	50 %
Vitamin B1	5,1 mg	0,7 mg	86 %
Vitamin B2	1,3 mg	0,4 mg	69 %
Vitamin B6	4,4 mg	2,2 mg	50 %
Niacin	57,0 mg	7,7 mg	86 %
Pantothens.	50,0 mg	23,0 mg	54 %
Provitamin A	3,3 mg	0,0 mg	100 %
Vitamin E	24,0 mg	0,0 mg	100 %

Quelle: Albert von Haller „Macht und Geheimnis der Nahrung“, Unikat-Verlag

„Gewöhnliche Bäcker und Brotfabriken verwenden Auszugsmehle, das sind Typenmehle, bei denen durch das Ausmahlen die Getreide-Randschichten und Keimlinge mit den darin enthaltenen Vitalstoffen entfernt wurden. Vitalstoffe, sind bioaktive Substanzen, Enzyme, Fermente, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe“, stellt Rittmeyer fest.

## Der Fütterungsversuch mit frisch gemahlenem Vollkornmehl im Vergleich

Dass ein erheblicher Unterschied besteht zwischen frisch gemahlenem und 14 Tage altem Vollkornmehl, haben die Forscher Kühnau und Bernasek in Tierfütterungsversuchen mit Ratten festgestellt. Dabei wurde beobachtet, wie sich die Zahl der Nachkommen bei unterschiedlicher Kost im Laufe der Generationen verändert. Die einzelnen Gruppen von Versuchstieren wurden neben einheitlich 50 % normaler Kost unterschiedlich mit folgendem gefüttert:

<b>Fütterungsgruppe</b>	<b>Generation: 1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>
<b>Gruppe I</b> frisch gemahlene Vollkornmehl	11,3 Nachk.	9,7 Nachk.	12,3 Nachk.	12,0 Nachk.
<b>Gruppe II</b> Brot aus frisch gemahl. Vollkornmehl	12,3 Nachk.	9,5 Nachk.	9,3 Nachk.	11,6 Nachk.
<b>Gruppe III</b> 14 Tage altes Vollkornmehl	9,5 Nachk.	4,5 Nachk.	3,2 Nachk..	---- Nachk.
<b>Gruppe IV</b> Brot aus 14 Tage altem Vollkornmehl	8,0 Nachk.	3,5 Nachk.	2,0 Nachk.	---- Nachk.
<b>Gruppe V</b> Auszugsmehl	8,0 Nachk.	4,0 Nachk.	1,2 Nachk.	---- Nachk.

Quelle: Bruker/Gutjahr: Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind.

In dem vorstehenden Fütterungsversuch zeigt die Gruppe III, daß der Verzehr von 14 Tage gelagertem Vollkornmehl zu Unfruchtbarkeit führt. Warum? Sofort nach dem Mahlen ist jedes Mehlstäubchen von Luft umgeben und erleidet durch Oxidation mit dem Luftsauerstoff große Verluste an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen. (Bei der heutigen industriellen Herstellung von Vollkornmehl werden die äußersten Randschichten des Getreidekornes als Abfall abgeschält, also Vollkornmehl enthält nur einen Teil des Getreidekornes). Auszugsmehle (Gruppe V) haben einen nur mangelhaften Nährwert. Alle Typenmehle sind Auszugsmehle, bei denen die ernährungsphysiologisch gehaltvollsten Teile, nämlich Keimlinge und Randschichten, beim Mahlen entfernt worden sind. Aus diesen Mehlen backen die meisten Bio-Bäcker und konventionellen Bäckereien ihre Backwaren. Aus dem vorstehenden Fütterungsversuch lernte Ingo F. Rittmeyer, dass er sein Getreide kurz vor dem Verzehr oder direkt vor dem Backen selbst mahlen und „mühlenwarm“ verbacken muß, um sich die in jedem keimfähigen Getreidekorn enthaltene Heil- und Lebenskraft zuführen zu können. Deshalb kaufte er schon 1976 eine Getreidemühle und backt seither sein Brot selber, nach Qualitätskriterien, nach denen auch Rittmeyers Vollwertbrot in seiner Bioland-Vollwert-Mühlenbäckerei gebacken wird, nämlich alles Getreide wird „mühlenwarm“ verarbeitet und die vitalstoffreichen Keimlinge und alle Randschichten jedes Getreidekornes sind in Rittmeyers Vollwertbrot enthalten. Diese Erkenntnis führte Ingo F. Rittmeyer zur Einrichtung des Groß- und Einzelhandels für die gesamte Küchentechnik für die Vollwertküche, einschließlich Getreidemühlen, Getreidequetschen sowie aller Zutaten für die Bäckerei im Haushalt.

### **Fütterungsversuche beweisen: Nur das ganze Vollkorn gibt Gesundheit, Vitalität und optimale Entwicklung**



**Links:** Die mit Vollkornbrot ernährte mit Labor-Ratte ist gesund + ungezieferfrei. sehr

**Mitte:** Die mit Weißbrot und Semmeln ernährte Ratte ist degeneriert und krank.

Zwei gleichaltrige Kücken. **Links:** Auszugsmehl/Typenmehlfütterung unterentwickelt und gelähmt.

Quelle: Rattenversuch Prof. Proell „Zahnaufbau und Zahnabbau in Abhängigkeit

unterentwickelt und gelähmt.

**Rechts:**

v. d. Ernährung“. Quelle Kückenversuch: Prof. B. Thomas „Vollkorn bietet mehr“ gesund.

Vollkornmehlfütterung macht

*Diese Fütterungsversuche zeigen die gesundheitsschädlichen Auswirkungen des Verzehr von Nahrungsmitteln, die durch Verarbeitungsprozesse und durch Lagerdauer und Oxidation erhebliche Anteile an Vitalstoffen verloren haben. So entsteht Mangelernährung vor allem durch Verzehr von Auszugsmehlen = Typenmehlen und ebenso bei gelagerten Vollkornmehlen. Daraus hergestellte Backwaren, auch Pseudo-“Vollkornbrote“ sind arm an lebenswichtigen Vitalstoffen. Die Erkenntnis daraus lautet: Nur aus kurz vor der Natursauerteigbereitung gemahlenem Getreide lässt sich vollwertiges Brot backen.*

*Ebenso gilt: Nur kurz vor dem Verzehr gequetschte (also nicht gelagerte) Haferflocken sind vollwertig. Deshalb stellt der informierte Verbraucher sein Haferflockenmüsli und den Frischkornbrei täglich frisch auf der eigenen Getreidemühle selbst her.*

Inzwischen empfehlen einige Ärzte Rittmeyers Bioland-Vollwertbrot, weil sie damit ihre Therapie-Erfolge verbessern können. Bioland-Vollwertbrot wird deutschlandweit verschickt und in rund 40 Naturkostläden geführt, davon erhalten es ca 15 auf dem Versandwege. Auch Privatkunden in Berlin, Dresden, Frankfurt/Main, München und andernorts lassen sich Rittmeyers schmackhaftes und ernährungsphysiologisch hochwertiges Bioland-Vollwert-Brot im Abonnement schicken.

Ingo F. Rittmeyer verkaufte Ende Januar 2011 seinen Ferienhof nebst seiner „Erste Sächsische Bioland-Vollwert-Mühlenbäckerei“, um sich intensiver seiner Aufklärungsarbeit zu widmen, nämlich in seinem Unikat-

Verlag, den zahlreichen Download-Selbsthilfe-Anleitungen, der Gesundheitsberater-Praxis, seinen Gesundheits-Vorträgen, die er auch in Kooperation mit Naturkostläden, Ärzten und Krankenhäusern hält und seinem Versand für Naturbetten und Technik für die Vollwertküche. Mehr unter [www.bio-rittergut.de](http://www.bio-rittergut.de) oder am Telefon 034294-73 110.

### **Was man über den Unterschied zwischen Vollkornmehl und „Vollkornmehl“ wissen sollte**

Bei der Herstellung von Vollkornmehl in den Großmühlen werden die äußeren Randschichten des Getreidekornes entfernt. Deshalb ist gekauftes „Vollkornmehl“ kein echtes Vollkornmehl, mit dem die Mehrzahl der konventionellen Bäckereien und ebenso die Bio-Bäckereien ihre Backwaren herstellen. Die meisten Bäcker wissen das leider nicht, dass im Handel befindliches Mehl kein echtes Vollkornmehl ist, auch wenn auf der Verpackung „Vollkornmehl“ aufgedruckt ist.

Nur wer sein Getreide selbst mahlt, erhält echtes Vollkornmehl mit allen Randschichten und dem Keimling jedes Getreidekornes. Deshalb wird in der „Ersten Sächsischen Bioland-Vollwert-Mühlenbäckerei“ auf dem Bio-Rittergut Rittmeyer alles Getreide auf eigenen Steinmühlen gemahlen. Das Mahlen erfolgt jeweils direkt vor der Natursauerteigbereitung. So hat der jedes Mehlstäubchen umgebende Luftsauerstoff keine Zeit, die Vitalstoffe zu oxidieren. Das ist einer der Gründe weshalb Rittmeyer keine Zukaufmehle verwendet. Nur mit dem auf der eigenen Getreidemühle gemahlenem Getreide entsteht ein echtes, ernährungsphysiologisch hochwertiges Vollwertbrot, das alles enthält, was jedes Getreide-Vollkorn von Natur aus hat. Auf dieser Erfahrung bauen die von Ingo F. Rittmeyer angebotenen „Vollwert-Ernährungs- und Backseminare“ auf, in deren Verlauf auch die bewährtesten Haushalts-Getreidemühlen ausprobiert werden können. Die Ingo F. Rittmeyer deutschlandweit verschickt.