

Heinz Grill
Die Milchsäure und ihre Bedeutung für die Gesundheit
Mit einem Beitrag von Monika Lepold



Heinz Grill

Die Milchsäure und ihre Bedeutung für die Gesundheit

Vortrag vom März 2015
in Bologna, Italien



Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Copyright 2015
Stephan Wunderlich Verlag
Gorheimer Straße 16
D-72488 Sigmaringen
Tel.: +49 (0) 75 71 / 687 02 61
Fax: +49 (0) 32 22 / 626 81 44
e-mail: info@stw-verlag.com
Internet: www.stw-verlag.com

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-9817200-1-3

Umschlagbild: Monika Lepold
Fotos: Monika Lepold
Zeichnung S. 19: aus dem Buch „Die Signaturen der Planeten und die seelisch-geistige
Entwicklung in der Pädagogik“, Lammers-Koll-Verlag
Gestaltung/Satz: Rosa Michlbauer, Albert Wimmer
Druck: Flyeralarm

Monika Lepold

Die Wirkung der Milchsäure auf den Menschen

Heinz Grill
**Die Milchsäure und ihre Bedeutung
für die Gesundheit**



*Joghurt und Sauermilchprodukte, wie z. B. Buttermilch
verlebendigen durch die Milchsäure den gesamten Organismus.
Sie sind belebende und erfrischende Substanzen, die das
Verdauungssystem regelrecht erhellen.*

Beim letzten Zusammentreffen in Bologna konnte das Thema über die Kieselsäure oder den Quarz in ein erstes Licht der Betrachtung gelangen. Dieses Thema war sehr interessant, da es den sogenannten menschlichen Lichtstoffwechsel betrifft. Lichtstoffwechsel ist ein Wort, das in der allgemeinen Medizin nicht existiert. Es will ein metaphysisches, ein nicht ganz leicht kalkulierbares feinstoffliches Wirken, das aber dennoch im menschlichen Organismus stattfindet, skizzieren. Indem heute¹ das Thema über die Milchsäure hinzukommt, ergänzt sich dieser bisher skizzierte Lichtstoffwechsel noch einmal in einigen wesentlichen Aspekten. Dennoch kann in der Kürze der Zeit nur ein kleines Fragment des wirklichen komplizierten Stoffwechselgeschehens, das im menschlichen Organismus jede Minute stattfindet, beschrieben werden. Auf der rein körperlichen Ebene kann jedoch das Wirken, das im menschlichen Verdauungssystem besteht, nicht vollständig zum Verständnis gelangen. Wie und in welcher Art ein kosmischer Einfluss in dieses Verdauungssystem hineintritt, kann in diesen ersten Ausführungen eine kleine Skizze erhalten.

Die Kieselsäure, die den Lichtstoffwechsel aktiviert und die Milchsäure, die im inneren menschlichen Organismus eine bedeutsame Rolle einnimmt, gehören in einem gewissen Sinne nahe zusammen. Beide Stoffe, trotz ihrer großen chemischen Unterschiedlichkeit, besitzen eine Affinität oder zumindestens eine Art Beziehung zueinander. Diese Beziehung kann auf den ersten Blick vielleicht dahingehend verstanden werden, dass die Milchsäure und die verschiedenen Milchsäurebakterien ein sehr günstiges und gesundes Milieu im Intestinum vorbereiten. Dieses günstige Milieu wirkt auf den ganzen Menschen gesundheitsfördernd und kann ihm eine, wie es der Gesundheit entspricht, schöne lichtvolle Ausstrahlung geben. Fehlt auf der anderen Seite dieses gesunde Niveau im unteren Bauchbereich, dort wo die Verdauung sich mit einem intensiven Aufbauprozess befindet, so bilden sich die verschiedensten Fäulniserreger und

1) II. Convegno Cereali in Bologna

verdunkeln in einer gewissen Weise den gesamten Organismus. Die Krankheit ist eine häufige Erscheinung eines bestehenden ungünstigen Niveaus in der Dünndarmflora. Durch diesen Zusammenhang lässt sich bereits erstmals erkennen, dass ein Zusammenhang zwischen der menschlichen Ausstrahlung, die normalerweise hell und kristallklar, das heißt kieselfreudig sein sollte, und dem innersten Verdauungsniveau, das gesund, kräftig und von einem ausgeglichenen und nicht zu sauren oder gar toxikologischen Niveau getragen sein darf, besteht. Die Milchsäure, obwohl als Säure bestehend, bewirkt im gesamten Organismus nicht unbedingt ein saures Niveau, sondern wirkt im Allgemeinen sehr ausgleichend und antibakterizid.

Allgemein findet sich Milchsäure beispielsweise in einem Sauerteigbrot oder auch in einem fermentierten Brot. In einem Brot, das mit Hefe gebacken wurde, fehlt diese so wesentliche Substanz. Sauerkraut, wenn es nicht in Essig eingelegt ist, sondern in Milchsäure vergoren konserviert wird, trägt ebenfalls einen hohen Gehalt an Milchsäurebakterien in den Organismus. Schließlich sind es die Milchsäureprodukte wie Buttermilch, Joghurt oder Sauermilch, die einen sehr lebendigen Effekt auf das allgemeine Milieu in der Darmflora des Menschen ausüben. Sie sind reichhaltig an lebendigen Milchsäurebakterien. Auch im Osten, im Orient gibt es Milchsäureprodukte, davon bekannt geworden ist das sogenannte Miso, ein über ein- bis zwei Jahre vergorenes Sojaprodukt.



Sauerteigbrot

Wie verhält sich die Milchsäure nun in den verschiedenen Zubereitungen des Brotes? Auf den ersten Blick könnte der Betrachter vermuten, dass es nach dem Backvorgang keine lebendigen Bakterien im Brot gibt und infolgedessen es einerlei sei, ob nun ein Brot mit Hefe oder mit einem Ferment, mit Sauerteig oder allgemein sogar direkt mit Sauermilchzusatz gebacken ist. Der Sauerteig beruht im Wesentlichen auf einem Gärungsvorgang durch Milchsäure. Circa 70 – 80% der Milchsäure bezogen auf die gesamte gebildete Säure und noch mehr als dieser Sauerteig bereiten diese Milchsäureprozesse in einem fermentierten Brot oder auch in einem so genannten Honigsalz-Brot vor. Der Milchsäuregehalt im Honig-Salz-Brot besitzt etwa einen Anteil von 95% bezogen auf die gesamte gebildete organische Säure. Hefen, obwohl sie anfallen, treten in ihrer Bedeutung zurück, denn in einer reifen Fermentierung werden sie in letzter Konsequenz fast ganz überwunden. Durch die Bakterien, die in der Milchsäurereifung leben, werden die verschiedenen Prozesse, die schließlich zum Ausdehnen und zur neuen Formgebung des Brotes führen, bewirkt. Jedoch ist der Backvorgang auf zu mindestens 200 °C ausgerichtet und in diesem ersterben schließlich alle lebendigen Substanzen, das heißt, es ersterben auch die Bakterien, die für die Gärung verantwortlich sind. Nur das Resultat der Milchsäure, das heißt das verwandelte Kohlenhydrat, das die Milchsäure für sich und ihren Aufbau verwendet hat, bleibt zurück. Die Hefe, die heute in den Bäckereien die meiste Verwendung findet, nützt für ihren Aufbauprozess ebenfalls Kohlenhydrate, sie wandelt diese aerob in Kohlendioxid und Wasser und anaerob in Alkohol um. Nach dem Backvorgang erstirbt dieser bestehende Alkohol und es bleibt schließlich das Resultat von Einfachzucker übrig. Sowohl das Fermentbrot als auch das Hefebrot besitzen die Gärungsprozesse nicht mehr. Sie sind in ihrer Form für sich abgeschlossen und es bleiben nur noch die Ergebnisse der vorher gegangenen Prozesse übrig. Man könnte deshalb vermuten, dass es einerlei sei, ob nun ein Brot mit Hefe oder mit Sauerteig, mit Ferment oder mit Honig-Salz hergestellt wurde.

Bei genauerer Betrachtung lässt sich ein sehr wesentlicher Unterschied in der Art der zurückgebliebenen Substanz erkennen. Vielleicht könnten manche Analysen, die spezifisch ausgerichtet sind, diese Substanz in ihren Unterschieden sorgfältig beschreiben. Die wesentliche Betrachtung, die dieser Folgerung zugrunde liegt, entstand aus einer

mehr metaphysischen Beobachtung. Wer ein milchsäurevergorenes Brot, also ein Fermentbrot, ein Honig-Salz-Brot oder Sauerteigbrot ohne Zusatz von Hefe betrachtet, bemerkt einen ganz wesentlichen Unterschied zum modernen Hefebrot. Es würde sich dieser Unterschied nahezu wie konträr zwischen zwei völlig verschiedenen Welten beschreiben lassen.



Honig-Salz-Brot

Die sogenannten Ätherkräfte, die eine Art inneres Energievermögen, das in der Substanz weiterlebt, beschreiben, geben einen ganz wichtigen Aufschluss über das gegebene Brot und seine Qualität. Während beispielsweise mit dem Lichtstoffwechsel, das heißt mit der Fähigkeit wie jemand aus seinem Organismus Licht produzieren kann, die Kieselsäure in einer nahen Verbindung steht, so steht mit der Milchsäure der sogenannte chemische Äther, der in einer Art inneren Bewegung in der Substanz, in der sogenannten lebendigen Substanz, die er auch lebendig und im Flusse hält, in einer Bewegung von Auf- und Abbau, von Anhebung und Absenkung, in Verbindung. Dieser chemische Äther ist vielfach für ein gesundes Milieu im Körper verantwortlich.

*Milchsäure zieht zusammen,
sowohl beim Joghurt als auch beim Brot.
Dort ist der andere Prozess ebenfalls
in die Tiefe und in die Zusammen-
ziehung gerichtet.*



Zu dieser Betrachtung der Ätherprozesse im menschlichen Leib wie auch im Nahrungsmittel, das der Mensch zu sich nimmt, lässt sich die Qualitätsfrage umfassender und genauer vorhersagen. Diese Qualitätsfrage ist nicht nur eine Angelegenheit der Substanzanalyse, sondern des Weiteren erfordert sie eine Erwägung, wie die sogenannten imponderablen Substanzen und das sind beispielsweise der Wärme- oder der Lichtgehalt, oder allgemein, wenn man den chemischen Äther im Brot berührt, der dynamisch bewegende, in verschiedene Richtungen gleitende Gehalt und schließlich auch der Lebensäther, der Kraft- oder zentrierende Anteil, der durch eine Art metaphysische Substanz im Nahrungsmittel besteht, angelegt sind. Natürlich sind die Qualität des Getreides, des Wassers und die verschiedenen umliegenden hygienischen und sogar psychischen Bedingungen des Menschen zu berücksichtigen.

Das gebackene Brot stellt eine Art erhöhtes Nahrungsmittel dar, denn das Getreide wird auf eine Stufe der Form und des Durchgestaltet-Seins hinauf veredelt. Zu dieser Veredelung des Getreides ist der Gärungsprozess von besonderer Bedeutung. Geschieht die Verwandlung beispielsweise von Kohlenhydraten in Alkohol, so zerstört sich ein relativ hoher Anteil an günstigen Ätherkräften. Entsteht aber der ganze Transformationsprozess des Getreides durch eine solide Milchsäuregärung, können sich die Kohlenhydrate auf eine höhere und vor allem dynamische Stufe veredeln und es kann im weiteren Verlauf sogar der gesamte Eiweißstoffwechsel in seiner komplizierten

Die Wirkung der Milchsäure auf den Menschen

Die Milchsäuregärung und ihre Lichtbeziehung im Brot

Durch die Milchsäuregärung im Sauerteig und Backferment wird das Getreide durch lange Vorteigführungen für die menschliche Verdauung gut aufgeschlossen und gut bekömmlich. Backhefe muss der Fermentation mit Backferment zur Brotbereitung nicht zugesetzt werden, wobei natürliche Nektarhefen, die aus dem geringen Honigzusatz stammen, mitwirken.

Bei der Milchsäuregärung werden durch getreideeigene Enzymtätigkeit die Kohlenhydrate in kleine Zuckerbausteine, Glukose, gespalten und durch die Milchsäurebakterien in Milchsäure und Aromastoffe umgewandelt. In der langen Gärzeit findet dabei ein vielfältiges Zusammenspiel zwischen der Enzymtätigkeit, der Stoffwechsellätigkeit der Milchsäurebakterien zu Milchsäure und durch die heterofermentativen Milchsäurebakterien auch zusätzlich zu Kohlensäure, in Abhängigkeit von Temperatur und Zeit, statt. Dieser veredelnde Prozess hat den Anschein einer neuen ordnenden Kraft, die sich während dieser Zeit entwickelt. Durch die entstehende Säure wird das Getreideiweiß gefestigt, das auch das strukturbildende und gashaltende Gerüst im Brot nach dem Backen bildet.

Dieser Reife- und Verwandlungsprozess hat den Getreidebrei in eine luftige, gelockerte, und leichte Form geführt. Ein Quellen, Schwellen zu einer neuen Form, die innen und außen unterscheidet, findet dabei statt – der Brotteig geht auf. So kann diese Verwandlung über die physikalische und biochemische Seite hinaus, im Weiteren in Bezug zum Luftpolement, in dem sich die Lichtqualität einwebt, beobachtet werden. Bei dem ausgebackenen Brot sieht man die feinen Luftlöcher in der Krume. Diese neu gestaltete, gelockerte Form wirkt so, als wäre das Getreide von einem Atemprozess durchzogen. Es scheint als wäre die im Getreidekorn manifestierte Lichtkraft durch die Fotosynthese, dem enthaltenen Kiesel, der das Getreide für das Licht öffnet und verbindet, dem reichlichen Gehalt an Phosphor, dem die Bedeutung als Lichtträger zugeordnet wird, und dem



Anfang der Endgare



*Ende der Endgare:
Der Teig wird durch die Milchsäuregärung in eine leichte,
luftige und gelockerte Form verwandelt.*

Literaturempfehlungen

Heinz Grill

Ernährung und die gebende Kraft des Menschen

Die geistige Bedeutung der Nahrungsmittel

Mit vielen Bildern, anschaulichen Beschreibungen und praktischen Übungen führt der Autor den Leser an die verborgenen kosmischen-geistigen Bildekräfte, die beispielsweise in Form von Licht- und Wärmekräften in den Nahrungsmitteln enthalten sind, heran und zeigt, wie der Mensch selbst an ihnen aufbauend mitwirken kann.

200 Seiten, mit vielen Fotos und Zeichnungen, broschiert,
Format 200 x 267 mm
ISBN 978-3-9815855-0-6
€ 22,-



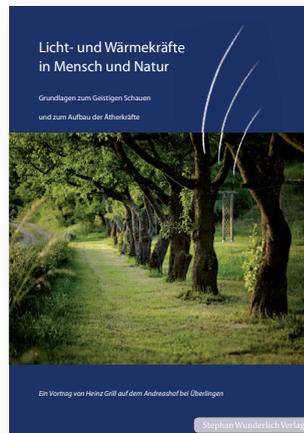
Heinz Grill

Die vier Äther im Brot

Das übersinnliche Erfassen der vier Äther im Brot

Ein Vortrag, gehalten 2005 in Piemont. Mit praktischen Übungen zur Erkenntnisbildung und zur geistigen Schau der vier Äther im Brot. Betrachtungen zu den verschiedenen Backtriebmitteln: Hefe, Backferment, Sauerteig und Honig-Salz als Backtriebmittel.

42 Seiten, 2 Farbbilder
Broschüre, Format 145 x 205 mm
ISBN 978-3-941995-86-4
€ 8,-



Heinz Grill

Licht- und Wärmekräfte in Mensch und Natur

Grundlagen zum Geistigen Schauen und zum Aufbau der Ätherkräfte

Der Autor beschreibt in seinem Vortrag, gehalten 2014 auf dem Andreashof in Überlingen, die Bilde- und Lebenskräfte in der Natur. Er zeigt dabei auf, wie der Mensch selbst Licht und Wärme und damit Heilkräfte für seine Umgebung freisetzen kann. Der Vortrag enthält auch Beschreibungen zu der Bedeutung der Lichtwurzel, die auf dem Andreashof in besonderer Weise kultiviert wird.

36 Seiten, 2 Fotos und 6 Zeichnungen
Softcover, Format 148 x 210 mm
ISBN 978-3-9815855-7-5
€ 5,-

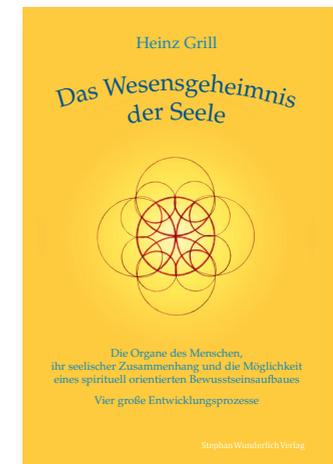
Heinz Grill

Das Wesensgeheimnis der Seele

Die Organe des Menschen, ihr seelischer Zusammenhang und die Möglichkeiten eines spirituell orientierten Bewusstseinsaufbaues – Vier große Entwicklungsprozesse

Das im Herbst 2014 neu verlegte Buch dürfte das Hauptwerk von Heinz Grill darstellen. Anhand der vier Organe Herz, Niere, Leber und Lunge beschreibt der Autor vier große Aufbau- und Entwicklungsprozesse im sozialen und pädagogischen Umgang und gibt damit wertvolle Anregungen für Therapeuten, Pädagogen und alle, die künstlerische und soziale Prozesse gestalten wollen. Neben den Aufbauprozessen der Seele finden sich in dem Buch Erklärungen und praktische Therapieansätze zu den verschiedenen psychischen Erkrankungen.

461 Seiten, zahlreiche Abbildungen
Hardcover, Format 170 x 250 mm
ISBN 978-3-9815855-5-1
€ 29,80



www.stw-verlag.com