

Erfahrungsberichte von Personen, die gekeimten Dinkel essen.

1. Allgemeines

- 1.1 Das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert
- 1.2 Die Haare glänzen besser
- 1.3 Die Haut wird geschmeidiger
- 1.4 Die kalten Füße und - Hände vor allem bei Frauen werden wärmer

2. Entzündungen im Mund

- 2.1 Das Zahnfleischbluten verschwindet
- 2.2 Das entzündete Zahnfleisch geht zurück. Die Schmerzen verschwinden.
- 2.3 Es entsteht kaum mehr Zahnstein
- 2.4 Speiseröhrentzündungen gehen zurück

3. Aufstoßen und Verweildauer der Naturkeimlinge im Magen

- 3.1 Aufstoßen nach dem Essen geht zurück bzw. verschwindet bei den meisten ganz
- 3.2 Die Nahrung mit gekeimtem Dinkel bleibt länger im Magen
- 3.3 Magenschleimhautreizungen verschwinden

4. Durchfall und Verstopfung

- 4.1 Durchfall verschwindet nach 3 bis 4 Tagen
- 4.2 Verstopfung verschwindet nach 3 bis 4 Tagen
- 4.3 Stuhl ist schön geformt und man braucht fast nur noch die Hälfte WC-Papier
- 4.4 Das Bluten der Hämorrhiden verschwindet nach einigen Tagen
- 4.5 Die Schmerzen der Hämorrhiden verschwinden beim Stuhlgang'

5. Abnehmen

- 5_1 Das Hungergefühl wird verringert je nach Menge - mehr oder weniger --
- 5.2 Das Abnehmen wird sehr erleichtert, da das Hungergefühl kaum noch auftritt
- 5.3 Männer nehmen leichter ab als Frauen
- 5.4 Bei den Männern verschwindet als erstes der dicke Bauch
- 5.5 Männer nehmen im Durchschnitt bis jetzt ca. 1 kg pro Woche ab
- 5.6 Frauen nehmen im Durchschnitt bis jetzt ca. 0,5 kg pro Woche ab
- 5.7 Das Gewicht halten die meisten Personen in dem sie am Abend ca. 50 g Naturkeimlinge essen

6. Rückgang bzw. Beseitigung der Muskel bzw. Gliederschmerzen

- 6.1 Muskelschmerzen vom Kopf bis zu den Zehen lassen nach und verschwinden nach einigen Wochen ganz.
- 6.2 Gelenke die kaum mehr bewegt werden können, also fast steif sind, können nach einigen Wochen wieder schmerzfrei bewegt werden.

Diese Berichte von Personen, die seit einiger Zeit bzw. seit November 2007 gekeimte Dinkelkörner zu sich nehmen, sind als positive Beiträge zu sehen.

Die Menge der Naturkeimlinge, die täglich gegessen werden, schwanken sehr stark. Nur zum Wohlfühlen und um eine bessere Verdauung zu erzielen genügen oft schon 30 bis 50 g pro Tag.

Um Abzunehmen essen einzelne Personen bis zu 250 g Naturkeimlinge pro Tag.

Um die Muskelschmerzen zu mindern bzw. ganz zu beseitigen, wird berichtet, dass diese Personen ca. 1 g pro Tag je kg Körpergewicht zu sich nehmen.

Bei 70 kg Körpergewicht werden ca. 70 g täglich Naturkeimlinge gegessen.

Merksatz: Nur wenn die Naturkeimlinge lange gekaut werden, treten die oben aufgeführten Wirkungen ein.