

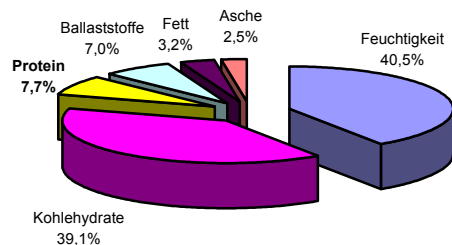
## Wussten Sie schon ...

... dass der Emmer - das Lieblingsgetreide unserer Urgroßväter fast in Vergessenheit geraten war? Das gilt zumindest für Deutschland. In anderen Ländern, wie z.B. in Tschechien und in Italien, speziell in der Toskana wird diese Urform des Weizens seit jeher angebaut. Denn dort wird der Emmer wegen seines außerordentlich feinen, leicht nussigen Geschmacks hoch geschätzt.

Seit einigen Jahren wird der züchterisch weitgehend unberührte Emmer im Chiemgau nach biologisch-dynamischen Grundsätzen angebaut. Schonend gemahlen und von kundiger Hand verbacken entstehen leichte Brote und feines Gebäck. Der niedrige Hektarertrag, das zusätzlich notwendige Entspelzen, der vergleichsweise hohe Mineralstoffgehalt und der gute Geschmack machen den Emmer im wahrsten Sinne des Wortes wertvoll.

... dass das Brot der Essener (oder Essäer) sich nicht auf die Stadt Essen bezieht? Die Essener, eine jüdische Volksgruppe, lebten in der Zeit um Christus in der Gegend von Palästina und Syrien. In einer Bibelstelle (Evangelium der Essäer) wird die Herstellung des besonderen Brotes aus angekeimtem Getreide beschrieben.

... was drin ist - im demeter Essener Brot von Wolfgruber? Die Nährstoffanalyse zeigt die genaue Zusammensetzung dieses Brotes, das auch Leistungssportler schätzen:



**Zutaten:** angekeimter Dinkel, Roggen, Kamut und Hafer, Goldkeimlinge aus Dinkelkörnern, sowie Hirse, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Bio-Honig, unbehandeltes Steinsalz, Sekowa Backferment und Hefe.

Der Brennwert pro 100 g beträgt 200 Kcal (914 kJ). Hinweis für Diabetiker: 3 BE je 100 g, 1 BE  $\triangleq$  30,7 g. Der Rohfaseranteil liegt bei 3,2%.

### demeter Essener Brot

#### Das Brot zur Förderung des Basenausgleichs!

Dinkel, Roggen, Hafer, Sonnenkorn, Goldkeime, Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Hirse, Gerstenmalz, Salz, Backferment, Hefe, Wasser\*. (100% k.b.A.)

750g **5,10 €** ABO Preis 4,90 €

### demeter Emmer Brot

#### Nussiger Geschmack mit hohem Nährwert!

Emmer, Kürbiskerne, Leinsamen, Backferment, Wasser\*, Salz, Hefe. (100% k.b.A.)

750g **5,10 €** ABO Preis 4,90 €

### demeter Rotkornknäcke

#### Die Urform des Dinkel!

Rotkorn, Haferflocken, Leinsamen, Hirse, Sesam, Steinsalz, Paprika, Thymian, Rosmarin, Oregano, Pfeffer, Mohn, Kürbiskerne. (100% BIO)

200g/Pckg. **3,80 €**

### Bio- Barbara Rütting Brot

#### Für Freunde eines deftig-würzigen Brotes!

Roggen, Roggenschrot, Roggensauerteig, Leinsamen, Fenchel, Kümmel, Koriander, Salz, Wasser\*. (100% k.b.A.)

750g **4,90 €** ABO Preis 4,70 €

### demeter Gewürzknäcke

#### Ein Knäcke Brot mit besonderer Würze!

Dinkel, Hirse, Haferflocken, Sesam, Salz, Paprika, Amaranth, Schwarzkümmel, Pfeffer, Fenchel, Kümmel, Koriander, Buchweizen. (100% k.b.A.)

200g/Pckg. **3,80 €**

### Bio- Hanfknäcke

#### Ein Knäcke Brot mit außergewöhnlichem Geschmack!

Dinkel, Hanf, Hirse, Haferflocken, Sesam, Kümmel, Salz, Paprika, Amaranth, Schwarzkümmel, Pfeffer, Koriander (100% k.b.A.)

200g/Pckg. **3,80 €**

### Bio- Cantucci

#### Mandeldessertgebäck zu Rotwein und Espresso!

Dinkel, Mandeln, Rohrohrzucker, Butter, Eier, Reinweinstein, Vanille, Salz, Orangen- u. Zitronenöl. (100% k.b.A.)

175g/Pckg. **4,70 €**

Änderungen vorbehalten. ABO-Preis ab 1 Brot/Woche

\* Wasserbelegung: Elisa-Cristallwasser

demeter

Wolfgruber erweckt das Beste aus 8000 Jahren Brot-Kultur zum Leben. Natürlich mit vielfältigen Getreidesorten aus kontrolliert biologischem Anbau - nach den strengen demeter-Grundsätzen.

## Das pure Leben: Essener Brot



### Dem echten Genuss muss man Zeit lassen:

Essener Brot der demeter-Bäckerei Wolfgruber lebt vom milden Geschmack, das ihm 60% angekeimtes Getreide und 10% Goldkeimlinge verleihen.

In Elisa-Wasser keimen Dinkel, Roggen, Kamut und Hafer zwanzig Stunden, um ihre volle Lebenskraft zu entfalten.

So entsteht ein herzhaftes, wohlschmeckendes und gut bekömmliches Brot. Ich wünsche Ihnen einen gesunden Appetit!

*Ihre Isabella Hassmann*

 **wellmade.de**

UR-Sachen für Gesundheit & Lebensfreude

- Wolfgruber - Essener Brot & mehr •
- Gesundes und lebendiges Wasser •
- Dr. Pandalis Naturprodukte •
- Basenfasten nach Wacker •
- Reikianwendungen •

### Beratung, Info und Verkauf:

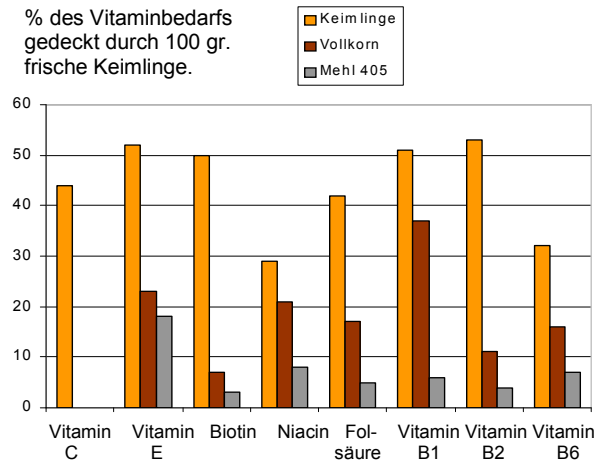
Direkt: Mittwoch, 10-19 Uhr / Samstag, 10-14 Uhr  
Ringstraße 24/2 · 69245 Bammental  
Telefon: 06223 970550 Fax: 06223 970551  
E-Mail: bella@wellmade.de  
Internet: www.wellmade.de

# Goldkeimlinge

Goldkeimlinge sind Getreidekörner, die unter optimalen Bedingungen zu keimen beginnen. Dadurch nimmt der Gehalt an Vitaminen, lebenswichtigen Enzymen, allen essentiellen Aminosäuren und anderen Vitalstoffen enorm zu.

## Vitamine im Vergleich

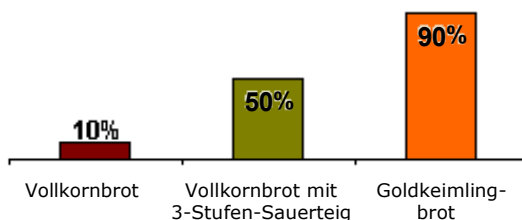
% des Vitaminbedarfs gedeckt durch 100 gr. frische Keimlinge.



Die geballte Kraft der im Korn vorhandenen Mineralstoffe, Spurenelemente sowie bioaktive Substanzen und Vitamine wird durch den Keimprozess in eine für den Menschen verwertbare Form überführt.

Inwieweit diese Mikronährstoffe bioverfügbar sind und Getreideprodukte verträglich, hängt maßgeblich vom Abbau der Phytinsäure ab. Beim Wolfgruber Essener Brot wird die Phytinsäure im Brot nahezu vollständig abgebaut. Während des Keimens wird auch das Gluteneiweiß, ein häufiger Allergieauslöser, aufgespalten.

## Abbau der Phytinsäure:



# Wissenswertes

## Phytinsäure

Phytinsäure befindet sich in den Schalen von Getreidekörnern und Hülsenfrüchten. Vollkornprodukte und Kleieprodukte sind somit sehr phytinsäurereich. Die Phytinsäure bildet mit den Mineralstoffen Calcium, Magnesium, Zink und Eisen unlösliche Komplexe, mit der Folge, dass diese nicht resorbiert werden können. Die Phytinsäure kann jedoch durch Keimung abgebaut werden (→ Essener Brot), so dass die gebundenen Mineralstoffe vom Menschen verwertet werden können.

## Gluten

Gluten, auch Kleber oder Klebereiweiß genannt besteht aus den Eiweißbestandteilen Gliadin und Glutenin, das sich im Getreide befindet. Bei Unverträglichkeit wird Gliadin im Darm nicht abgebaut und so kommt es zu allergischen Entzündungen. Bei diesem Prozess werden die empfindlichen Darmzotten, die für die Nährstoffaufnahme (Resorption) im Darm zuständig sind, zerstört.

Der amerikanische Naturheilpraktiker Dr. Peter J. D'Adamo empfiehlt den Verzehr von **Essener Brot**, das frei von Weizengluten ist. Laut D'Adamo ist Weizengluten, insbesondere bei Menschen mit der Blutgruppe 0, der Hauptfaktor bei Übergewicht.

## Lectine

Lectine sind Proteine (Eiweißstoffe) oder Glycoproteine meist pflanzlichen Ursprungs, die spezifisch an Zuckerreste von Zellwänden oder -membranen gebunden werden. Diese Reaktion verändert die Physiologie der Zellmembran und wirkt sich damit auf verschiedenste Stoffwechselfvorgänge aus.

Bestimmte Pflanzenlectine beeinflussen z.B. die Zellteilung oder das Immunsystem. Andere Lectine führen zur **Verklumpung** (Agglutination) von Zellen, z.B. von Erythrocyten, den roten Blutkörperchen.

# Blutgruppe und Gesundheit

Das Blut ist der Schlüssel zur Person, behauptet der amerikanische Naturheilpraktiker Dr. Peter J. D'Adamo. Die Blutgruppe eines Menschen zeige auf, welche Stärken und Schwächen vorhanden seien. Wie der Verdauungstrakt, das Herz, das seelische Gleichgewicht funktionieren - alles eine Frage der Blutgruppe.

D'Adamo hat für jede der vier Gruppen A, B, AB und O einen Lebens- und Ernährungsplan erstellt. Fachleute erkennen ihm an, dass er darin keine Lebensmittel verteufelt, sondern vielmehr klar macht, dass es für jede Blutgruppe sehr bekömmliche, neutrale und weniger bekömmliche Lebensmittel gibt.

D'Adamo empfiehlt beispielsweise den Trägern der Blutgruppe A und AB, auf Fleisch zu verzichten, bei den Gruppen 0 und B propagiert er es hingegen. Warum?

Er geht davon aus, dass mit der Nahrung sogenannte **Lectine** in die Blutbahn geraten, dort **Blutzellen verklumpen** und den Körper so langfristig schädigen. Bei den einen bewirkt z.B. Fleisch eine positive Umwandlung, fördert den Stoffwechsel - und bei andern bewirkt es genau das Gegenteil.

Wer sich an seine Lehre halte, so D'Adamo, werde und bleibe gesund, erreiche sein Idealgewicht und verlangsamt den Alterungsprozess. Auch bei Allergien kann die Blutgruppen-Ernährung eine Hilfe sein, z.B. bei Neurodermitis.



D'Adamo, Peter J.; Whitney, Catherine:

4 Blutgruppen, 4 Strategien für ein gesundes Leben

Piper, ISBN: 3-492-22811-9

## Elisa-Wasser

Wasser ist unser Basis-Lebens-Mittel. Es kann frisch und lebendig sein - aber auch abgespannt, müde und träge. Wie wir Menschen. Lebendiges Wasser ist reaktionsfreudig. Es reagiert mit organischen Verbindungen. Je lebendiger und naturbelassener die Reaktionspartner sind, z.B. frisch gemahlenes Korn aus natürlichem Anbau, desto besser ist das Ergebnis.

Bei Wolfgruber wird das Wasser durch dynamische Wirbelkammern geleitet, um "körperlich wieder fit" zu werden. Weiter strömt es in Kristallkammern - nach der Edelsteinheilkunde - und schließlich durch Ampullenkammern, gefüllt mit Nuggetgold, Mineralien und Quellwasser für seine geistige Frische. Die Anlage ist eingebettet in eine Mischung hochfrequenter Edelsteine und Mineralien, die an energiereichen Plätzen der Erde gefunden werden. Für das Essener Brot der Bäckerei Wolfgruber keimt das Getreide vor dem Ausbacken 20 Stunden in Elisa-Wasser. Lebendiges und gesundes Wasser können Sie zuhause jederzeit genießen - mit der Elisa-Kleinstanlage zur Trinkwassergewinnung und dem Reiser-Blockfilter.