

(Download pdf) Leinl macht glcklich: Das blaue Ernhrungswunder

Leinl macht glcklich: Das blaue Ernhrungswunder

Von Hans-Ulrich Grimm, Bernhard Ubbenhorst
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #839503 in BcherVerffentlicht am: 2006-04-01Einband: Gebundene Ausgabe165 Seiten | File size: 25.Mb

Von Hans-Ulrich Grimm, Bernhard Ubbenhorst : Leinl macht glcklich: Das blaue Ernhrungswunder before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Leinl macht glücklich: Das blaue Ernhrungswunder:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen20 von 21 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine

Ode an das leckere Leinl Von Juli Dieses Buch ist zum Genießen gemacht! Schon die Aufmachung, die Bindung, die blaue Farbgebung der Photographien und Bilder und die Seitengestaltung sprechen die Sinne auf angenehmste Weise an. Dazu ein Wissen schaffender und unterhaltsamer Inhalt, in leicht verständliche Worte gekleidet. Das Buch ist einfach schnell zu lesen. Von der geschichtlichen Entwicklung des Leinanbaus, über dessen Einfluss auf die Sprachentwicklung, bis zu neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Wirkung des Leinls im Stoffwechselgeschehen, das Buch informiert umfassend ohne dabei rein wissenschaftlich daher zu kommen. Persönlich hätte ich mir zumindest Fußnoten zu den Studien, auf denen bestimmte Sachangaben beruhen, gewünscht. Vermutlich zu Gunsten der allgemeinen Lesbarkeit, hat sich der Autor jedoch für ein Literaturverzeichnis im Anhang entschieden. Dies ist noch akzeptabel, weil es sich nicht um ein reines Sachbuch handelt. Ein Kapitel ist auch Johanna Budwig gewidmet. Nirgendwo sonst finden sich wie hier, glaubwürdig recherchierte, unabhängige Hintergrundinformationen über die Pionierin der L-Eiweiß Kost. Zu den gesundheitlichen Wirkungen des Leinls ist einschränkend zu sagen, dass Leinl kein Wunder- oder Allheilmittel ist. Sein Verzehr allein kann Krebs nicht besiegen oder ernsthafte Krankheiten heilen, aber es ist, inzwischen wissenschaftlich anerkannt, der Gesundheit förderlich, kann (aus meiner eigenen Erfahrung mit einer Darmerkrankung) stabilisierend wirken und ist zu guter Letzt, in den richtigen Zubereitungen einfach lecker. Für den guten Geschmack sorgt das Buch mit 20 Seiten voller Rezeptideen. Für wen das nicht genug ist, hier noch ein schnelles Rezept, für eine leckere "Vitaminbombe".

Mhren-Apfel Salat mit Leinl (Mengenangaben als Mahlzeit für eine Person oder als Beilage für zwei Personen) 3 mittelgroße (Bio-)Mhren raspeln, 1 großer Apfel raspeln (eine Apfelsorte die Sie auch sonst gern essen, ich nehme bevorzugt Royal Gala), beides (in der angegebenen Menge ist es etwa zu gleichen Teilen, eventuell geringfügig mehr Mhrenraspel) in einer Schüssel vermischen und mit frischem Bio-Leinl befeuchten, so dass alles benetzt ist, sich aber keine Pfanne in der Schüssel bildet, sonst wird der Salat zu matschig. Mit wenig Salz abschmecken und 1-2 (je nach Größe) Knoblauchzehen pressen und hinzugeben. Der Knoblauchgeschmack soll durchscheinen, aber nicht dominieren. Zum Schluss noch etwas gehackte, krause Petersilie oder geschnittene Brunnenkresse daruntermischen, kurz ziehen lassen (wenige Minuten reichen), fertig. Guten Appetit.

Noch etwas zum Schluss: In einigen Rezensionen hier, hat sich ein Verständnisfehler zum Thema Milch bzw. Milch und Leinl eingeschlichen. Der Autor hat eine berechtigte, kritische Anmerkung zum Thema Milch gemacht, er verteufelt jedoch den Genuss nicht, was sich schon darin zeigt, dass sich im Rezeptteil viele Gerichte finden, die mit Milch (z.B. Leinl-Milchshake) und Milchprodukten hergestellt werden. Genauso wenig wie Leinl allein uns bis in die heutzutage erreichbaren hohen Lebensjahre gesund erhält, lässt sich ein einzelnes anderes Lebensmittel aus dem Gesamtprozess unseres Lebensstils herauspicken, dem wir die "Schuld" an eventueller Krankheit geben können.

7 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eher Kultur- und Historienbuch denn klassischer Grimm Von Monika Drrbeck Als begeisterte Anhängerin von Grimms Bchern habe ich trotz der bereits bestehenden negativen Rezensionen den Kauf gewagt - und bereut. Im ersten Drittel wiederholen sich mehrfach (!) die Wirkungsaspekte in eher allgemeinplatzartiger Weise (also nicht wie gewohnt, wissenschaftlich, chemisch-analytisch durchwachsen, wie Grimm mir da ganz anders bekannt ist), so dass ich immer wieder an den Film "Und ewig grüßt das Murmeltier" erinnert wurde und verwundert hin und her blätterte in der Annahme, das Lesezeichen falsch eingelegt zu haben und im gleichen Text zu lesen - immer wieder. Ich erkannte den Grimm, den ich kannte, in dem Buch kaum wieder. Anfangs ist man angetan von dem (echt?) linnenen blauen Einband und der pittoresken Umschlag in Leinwanddruck-Aufmachung des Buchleins mit Lesezeichenband. Dem Thema - alt und ehrwürdig - angepasst. Soweit o.k. und vielleicht auch im Preis erkennbar (der wiederum erscheint mir nicht gerechtfertigt in toto), hätte man es sich auch als kleine Zierde als Schaubuchlein ins Regal stellen können. WENN der Inhalt dies gerechtfertigt hätte. Die Erwähnung vieler vieler Tests und Studien und der zuerst raumgreifende, ebenfalls immer wiederkehrende Historienrückblick haben mich dazu veranlasst, diese Wiederholungssequenzen dann irgendwann nur mehr quer zu lesen. In dem eigentlichen Teil der aufgelisteten Krankheits-Einwirkungen des Leins befindet man sich bereits im ANHANG 1 (Anhang ist eben auch "nur" Anhang und streicht auch hier die Prioritäten heraus) und bemerkt, dass man völlig falsche Erwartungen hatte, einen Grimm zu suchen. Dieser von mir eigentliche "gesuchte" Teil beschränkt sich nurmehr auf die Seiten 101- 117 aus 153, wobei insgesamt sogar der Rezeptteil als Anhang 5 noch über 20 Seiten einnimmt. Anhang 2-3 besteht aus Sprückerklärungen, Märchen und Anhang 4 ganze traurige 3 Schriftseiten über die Gewinnung von Lein. Rezepttechnisch ist man besser bedient, wenn man sich gleich das Buch von Johanna Budwig zulegt; eine Pionierin jüngerer Datums auf dem Gebiet Quark+Lein gegen Krebs u.a. Leiden, das fast ausschließlich aus Rezepten besteht, aber m.M. nach einleitend doch ausreichend Info gibt, was die Autorin bezweckt und bewegt (für medizinische Freaks hat sie auch tiefgründige Literatur dazu). Würde das Buchlein nicht u.A. hier beschrieben mit "Ein Buch über die fast unglaublichen Wirkungen eines uralten Lebensmittels", sondern als Kultur- und Geschichtserguss mit alt- und neumedizinischen Ausflügen und Hinweisen, wäre dem Werk an sich und auch den Grimm-Anhängern besser gedient. Somit sieht man an diesem Beispiel, wie die unkorrekte Darstellung dem Ganzen Werk und auch dem Autor(!) schadet. Eben - schade. Dieser verzerrten Beschreibung wegen und der damit verbundenen nicht unerheblichen Käuferenttäuschung und wegen des seltsamen Wiederholungssymptoms, insgesamt einer wirklich nicht wissenschaftlichen Aufarbeitung kann ich nicht mehr als 2 Sternchen geben. Schade für den Autor. Vielleicht liegt es an den Ko-Autoren. 156 von 169 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leinl macht glücklich und gesund. Warum? Von Elisabeth Rieping Hans Ulrich

Grimm, Bernhard Ubbenhorst und Maike Ehrlichmann haben ein lesbares Buchlein zusammengezaubert, das tiefer blickt, als der Titel vermuten lässt. Sie haben nämlich einmal sehr viel wissenschaftliche Literatur zu Leinl gesammelt, dieselbe aber in einem getrennten Kapitel aufgeföhrt, so dass man dem Fluss der Erzählung auch ohne Studium der Biochemie wunderbar folgen kann. Und sie haben dem Leinl als Pflanze, Kulturgut und in Sprachdenkmälern nachgeforscht, so dass es einfach ein Vergnügen ist, das Buch zu lesen und so in die Geschichte einzutauchen. Aber wieso macht Leinl gesund? Ich habe mir das Krankheitsspektrum angeschaut, gegen das Leinl mit Erfolg eingesetzt werden kann. Und das ist sehr interessant. Ein großer Teil der Krankheiten der westlichen Zivilisation kommt nämlich durch eine Angewohnheit zustande, die wir schon von den Skyten übernommen, aber ein wenig zu sehr ausgebaut haben. Und das ist das Melken trichteriger Khe, das unsere Milchprodukte mit dem Schwangerschaftshormon Progesteron verseucht. Früher als Milchprodukte teuer und selten war, war das wohl verkraftbar und nur reiche Leute gingen an den Wohlstandskrankheiten zu Grunde. Heute leben wir alle mit Sahne und Butter, Milch und Honig und leiden unter Progesteron verursachten Erkrankungen. Denn wie man sich denken kann, ist es weder für Kinder noch für Erwachsene gut, dauernd ein Schwangerschaftshormon zu sich zu nehmen und embryonale Proteine zu produzieren. Das macht krank und gegen die so entstehenden Krankheiten scheint das Leinl zu wirken. Entweder weil in dem Leinl ein Stoff ist, der ein natürlicher Progesteronhemmstoff ist oder weil, wenn man tierische Fette wie Butter und Sahne durch Leinl ersetzt, man eben auch weniger Progesteron zu sich nimmt. Wie auch immer, wenn man Kuhmilchprodukte durch Leinl ersetzt, wird man wesentlich weniger Probleme mit Tumoren, Allergien und Entzündungen haben, denn fast alle unsere Tumormarker vom C-Reaktiven Protein, über das Carcinoembryonale Antigen CEA oder VEGF sind Proteine, die eigentlich in der Embryonalzeit gebildet werden. Ohne Progesterone werden sie nicht gebildet und durch das schon von Johanna Budwig entdeckte Leinl kann man auf angenehme Weise Einfluss darauf nehmen. Und so ist es wunderbar, dass das Buch Leinl macht glücklich nicht nur den wissenschaftlichen Hintergrund für diese Ernährungsumstellung bietet, sondern auch viele Rezepte und Tipps für die praktische Anwendung. Das Buch ist so gut, dass ich es auch empfehlen würde, wenn es ein billiger Computerausdruck wäre. Aber das ist es nicht. Es ist sehr schön gebunden und gut anzufassen. Zusammen mit einem kleinen Fläschchen Leinl ist es auch ein wunderbares Geschenk mit dem man ein blaues Wunder genießen kann.

Kurzbeschreibung Leinl ist der Ur-Stoff der Zivilisation. Jetzt wird die wichtigste Pflanze der Menschheitsgeschichte wiederentdeckt. Ein Buch über die fast unglaublichen Wirkungen eines uralten Lebensmittels. Leinl und Leinsamen können, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, vorbeugend wirken gegen Herzinfarkt, gegen hohen Blutdruck, gegen viele Zivilisationskrankheiten wie etwa die Zuckerkrankheit, ja sogar bei manchen Krebsarten. Die Früchte des Leins sind gut für das Gehirn. Sie schärfen den Verstand, stärken die Seele. über den Autor und weitere Mitwirkende Hans-Ulrich Grimm, geboren im Allgäu, lebt in Stuttgart. Er war von 1989 bis 1996 Korrespondent des Nachrichtenmagazins Der Spiegel, ist seither freier Autor (u.a. für Stern, Geo, Neue Zürcher Zeitung und Zürcher Tagesanzeiger). Sein wichtigstes Werk Die Suppe lgt, in viele Sprachen übersetzt, gilt mit über 150.000 verkauften Exemplaren als Klassiker der modernen Nahrungskritik.