

Das milchsaure Getreideschrot-Müsli nach Dr. Johannes Kuhl

Leider ist das Büchlein von Dr. Johannes Kuhl "Das milchsaure Getreideschrot-Müsli, Komplexer milchsaurer Getreideschimmel - ein Strahlenschutz und Zellregenerationsmittel" nicht mehr im Handel erhältlich. Auch antiquarisch kaum noch zu finden. Aus diesem Grund und weil wir immer wieder von Kunden gefragt werden, ob wir Informationen dazu haben wie man den milchsauren Getreideschimmel bzw. dieses Müsli herstellt, möchte ich hier ein paar Informationen aus besagtem Büchlein weiter geben.

Nach Kuhl's Erfahrungen stellt der Brot- und Getreideschimmel das grösste zellatmungsschützende und zellatmungsregenerierende Mittel dar, welches uns die Natur schenkt. Bereits die alten Ägypter heilten bereits vor 5000 Jahren viele Krankheiten damit. Zur Information, Dr. med. Johannes Kuhl war in den 1950er und 1960er Jahren ein bekannter Krebsarzt, der mit seiner Kostform basierend auf gesunder Vollwertkost und einem hohen Anteil milchsauer fermentierter Lebensmittel, erstaunliche und nicht für möglich gehaltene Heilungserfolge erzielte. Er hat sich zeitlebens der Beobachtung und Beweisführung gewidmet die zu diesen Erfolgen geführt haben. Laut Kuhl und auch anderer ganzheitlicher Krebsmediziner, ist Krebs eine Zellatmungsstörung, welche zur grenzenlosen Wucherung von Krebszellen führt. Als Basistherapie muss deshalb mit allen Mitteln die Zellatmung im Organismus verbessert werden. Alle Massnahmen welche dazu in der Lage sind haben bei Krebs eine hilfreiche und heilende Wirkung und sind überdies in der Prävention von Krebserkrankungen von unschätzbarem Wert.

Die Herstellung des milchsauren Schimmelschrot-Müslis (Das milchsaure Getreideschrot-Müsli S.29)

Möglichst gesund gewachsenes, vollwertiges Getreide aus biologischem Anbau, wird in einer Getreidemühle grob geschrotet und dann mit 30% ungekochtem handwarmen Trinkwasser (zB 100g Schrot + 30ccm Wasser) überschüttet und gründlich mit einer Gabel durchmischt.

Die zu verwendende Menge Getreideschrot richtet sich nach dem Appetit des Einzelnen, ich empfehle im Allgemeinen 60g täglich pro Person.

Dieser Schrotbrei wird in einer Glasschale angesetzt und diese unbedeckt an einem warmen (20-25Grad), möglichst staubfreien Ort gestellt. Anmerk MM: Ich würde zum Schutz vor Fliegen udgl die Schale mit einem dünnen Küchenhandtuch oder einem Stück Gaze abdecken.

Der Schrot bleibt je nach Temp. so für 5 Tage stehen. Nach dieser Zeit der Gärungs- und Verpilzungsvorgänge wird der Schrot, der wieder trocken geworden und leicht zusammen gebacken ist, mit einer Gabel zerdrückt.

Nun beginnt man mit der Zubereitung des vergorenen (Anmerk. MM fermentierten) und verpilzten Schrotes zu einem appetitlichen, tafelfertigen Müsli. Dem Geschmack und der Zubereitungsart wird dabei breiter Spielraum gelassen. Allgemein ist ein Anrichten mit Wasser oder Buttermilch erwünscht. Auch naturreine ungezuckerte Frucht- oder Gemüsesäfte können als Flüssigkeit verwendet werden. Geschmackliche Variationen erreicht man mit Zusätzen von Nüssen, geriebenen Äpfeln oder anderem zerkleinertem Obst. Beim Anrichten mit Obstsaften, oder geriebenem Apfel ist zu beachten dass der Genuss sofort nach dem Anrichten erfolgen soll, um das Entstehen unerwünschter Verbindungen zu vermeiden, welche Geschmack und Bekömmlichkeit beeinträchtigen. Zum Süssen ist Rübensyrup oder Bienenhonig empfehlenswert (Anm. MM: Agaven- oder Apfeldicksaft gilt auch 😊)

Dieses Müsli wird in bezug auf seinen universellen Wirkstoff- und Vitalstoffreichtum von keinem pharmazeutischen oder biologischen Nährpräparat oder irgendeiner Speise übertroffen. Als vollwertige und qualitätserhöhte, alle Nähr- und Vitalstoffe enthaltende Gesundheits- und Krankenkost, kann sein täglicher Genuss nicht dringend genug empfohlen werden.

Das Kuhl Müsli kann als Frühstück oder Abendmahlzeit genossen werden, oder als Vorspeise vor dem Mittag- oder Abendessen.

Man erschrecke nicht, wenn man auf, oder in dem 5 Tage alten angesetzten Getreideschrot einen massiven, buntfarbigen Schimmel vorfindet. Diese Schimmelbildung ist erstrebt und somit erwünscht und das Produkt genießbar, wenn kein fauliger Geruch vorhanden ist. Ein fauliger Geruch beruht immer auf einer bakteriellen Zersetzung. Schimmelpilze sind nie Fäulniserreger. Das fertige Ergebnis muss vielmehr einen mosig-pilzigen Waldboden Geruch haben.

Um täglich einen genussfertigen Brei herstellen zu können, muss man täglich, möglichst zur selben Zeit frisches Schrot ansetzen, damit man immer 6 Tage alten, fertig fermentierten Schrot hat. Auch ist es möglich, eine grössere Menge milchsauen Getreideschimmelschrot herzustellen und diesen nach Fertigstellung vollständig zu trocknen. Dies geschieht indem man den unten noch feuchten Schimmekuchen wendet, und so von beiden Seiten an einem trockenen und luftigen Platz gut durchtrocknen lässt, ggf. auf einem Kuchendraht. Zerbrochen und in dicht schliessenden Behältern, kühl und dunkel kann dieser dann monatelang aufbewahrt und verwendet werden, ohne dass seine Wirkung geschmälert wird.

Zur Herstellung des milchsauen Müslis kann jeder frisch gemahlene Getreideschrot aus ganzen keimfähigen Körnern verwendet werden. Nicht geeignet sind industriell vorgefertigte Flocken, da sich auf dieser Basis keine einwandfreie Fermentierung und Schimmelbildung vollzieht.

Die drei häufigsten Fehler, welche die Schimmelbildung beeinträchtigen:

1. Anstatt grob geschrotetes Korn wird zu fein gemahlene Material verwendet. Unter diesen Umständen bildet sich beim Zusetzen des Wasser ein "Mehlpapp" welcher die falsche Ausgangsbasis für den milchsauen Getreideschimmel ist. Ein einwandfreies Ergebnis ist nur zu erwarten, wenn der Schrot so grob ist dass Durch und Durch ausreichend Luft und Sauerstoff auf die Masse einwirken kann.
2. Die Schimmelbildung wird durch Zufuhr von frischer Luft gefördert aber durch Zugluft gehemmt oder unterbunden. Die Schrotschalen sind also am Ort der Aufstellung vor Zugluft zu schützen.
3. Die vorgeschriebene Flüssigkeitsmenge ist genau einzuhalten. Es darf nicht eine beliebige, nach Gutdünken gewählte Wassermenge hinzugegeben werden. Die Schimmelbildung geht sonst, insbesondere bei zuviel Wasser, in Fäulnis und Zersetzung über und der Ansatz ist dann verdorben.

Ist Schimmel giftig? - eine Stellungnahme:

Der dauerhafte Genuss von verschimmelten Hülsenfrüchten (Erdnüsse, Soja) und Nüssen ist in vielen Entwicklungsländern die Ursache für das gehäufte Auftreten von Leberkrebs bei Tieren und Menschen. Der dort entstehende Schimmelpilz *Aspergillus flavus* erzeugt Aflatoxine, welche krebserregend sind (zumindest wenn der Verzehr mit einem dauerhaft hohen Konsum an vornehmlich tierischen Einweis einhergeht (Quelle: Die China Study).

Entscheidend für die Wirkung des Schimmels bzw. der eventuell vorkommenden "Aflatoxine" ist jedoch das Milieu. **In einem milchsauen Milieu, wie es bei der Erzeugung, des nach Anweisung hergestellten Getreideschimmels entsteht, ist Aflatoxin nie giftig.** Ebenso wenig wie bei den in oder auf milchsauem Milieu wachsenden Edelschimmeln von Schimmelkäsesorten wie Camembert, Roquefort oder Gorgonzola.

Kuhl schreibt weiter: In der 10jährigen Praxiserfahrung an tausenden von Patienten und Hilfesuchenden haben wir mit der komplexen Getreideschimmel-Therapie selbst bei krebserkrankten grosse Heilerfolge, aber niemals Gesundheitsschädigungen gesehen.

Wer mehr lesen will zu den Erfahrungen und Therapievorschlägen von Dr. Johannes Kuhl, liest am Besten sein Hauptwerk ["Eine erfolgreiche Arznei - und Ernährungsbehandlung gut- und bösartiger Geschwülste"](#) Obwohl im Stil der 1960er Jahre geschrieben, enthält das Buch eine Fülle hilfreicher Informationen an denen sich der Krebskranke, oder um Prävention bemühte orientieren kann.

Ausserdem möchte ich auf den Buchauszug ["Gibt es eine Krebsdiät" aus dem Titel "Dichtung und Wahrheit in der Krebsfrage"](#) hinweisen.

Geschrieben von [Michael](#) am Freitag, 27. Juli 2012 um 08:46 in [Vitalstoffküche](#)