

Lesachtaler Brot aus der Sicht des Mediziners Dr. Georg Lexer



Das Milchsäurebakterium (Lactobazillus) begleitet uns von Geburt an, unterstützt unsere Verdauung, das Immunsystem und unser Wohlbefinden. Sie spielen auch eine positive Rolle im Hinblick auf allergische Erkrankungen und andere Risikofaktoren wie z.B.: Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Diabetes. Die entstehende Milchsäure macht Lebensmittel haltbar. Sie entsteht bei der Herstellung von Joghurt, Sauerkraut und eingelegtem. Das saure Milieu und die entstehenden Substanzen, z.B.: Bakteriocine, fördern die guten und hemmen die schlechten Bakterien im Darm. Sie bekämpfen auch den Magenkeim (*Helicobacter pylori*) und den Karieskeim (*Streptococcus mutans*).

Damit ein gutes Natursauerteigbrot hergestellt werden kann, ist es auch wichtig, dass samenfeste Getreidesorten von Roggen und Weizen ohne Kunstdünger und Pestizide wachsen können. Denn Pestizide können die guten Bakterien wie die Milchsäurebakterien hemmen.

Die Gewinnung immer neuer Erkenntnisse für eine Weiterentwicklung vom guten Alten zum guten Neuen ist die Innovation für die Zukunft.

Tradition heißt: Das Feuer hüten und nicht die Asche aufbewahren und bewachen. (Johannes XXIII)

**gesühtlich kommt aus dem Mittelhochdeutschen (Mittelhochdeutsches Wörterbuch Matthias von Lexer) und heißt gesundheitsbringend*