

## Weizen macht krank

Wir alle wollen uns gesund ernähren, gesund bleiben und möglichst lange leben. Gesunde Ernährung – klingt gut, aber was verstehen wir darunter? Kann man sich heute wirklich noch gesund ernähren, vor allen Dingen, wenn man auf gekaufte Nahrungsmittel angewiesen ist?

Sind es überhaupt noch *Lebensmittel*, d.h. leben die Produkte überhaupt noch, die wir im Supermarkt finden oder haben sie inzwischen alle Inhaltstoffe mehr oder weniger verloren (durch lange Transportwege, Lagerung, Begasung usw.) und sind eigentlich nur noch *Nahrungsmittel*?

Wir alle müssen essen, jeden Tag, sonst können wir nicht existieren. Unser Körper braucht täglich (!) 60 Mineralien, 16 Vitamine und 12 Aminosäuren, um optimal versorgt zu sein. Nur so kann er seinen zahlreichen Aufgaben nachkommen, ohne auf Dauer krank zu werden.

Aber was tun wir? Wir greifen auf Brot oder Brötchen (Weizen!) zum Frühstück und Abendessen, mittags auf Nudeln (Weizen!), Pizza (Weizen!) und Fertiggerichte (Weizen!) zurück, anstatt unseren Körper mit frischem Obst und Gemüse zu versorgen. Weil wir aber ja gesundheitsbewusst sind, trinken wir Milch und essen Quark, Joghurt und Käse - Produkte, die uns mit Sicherheit nicht bekommen! Es sei denn, Sie sind eine Kuh?

### Was ist daran verkehrt?

Pflanzen und vor allem Weizen bilden zum Schutz vor Schädlingen sogenannte WGA Lektine, das sind Glykoproteine, die sich an die roten Blutkörperchen binden und somit über das Blut ausbreiten und sich an spezifische Kohlehydratstrukturen im Körper anheften. Die meisten Lektine sind für den Menschen harmlos oder können sogar positive Wirkung haben, und gehen beim Kochen oder Backen kaputt. Weizenlektine jedoch überleben jeden Koch-, Back- und Verdauungsvorgang und sind besonders aggressiv.

Sie schädigen die Darmschleimhaut (sog. Leaky-Gut-Syndrom) und spielen eine Schlüsselrolle bei Nierenerkrankungen. Durch die poröse Darmwand gelangen anschließend gefährliche Bakterien und nur angedaute Nährstoffe ins Blut. Die Lektine heften sich an andere Organe, der Körper versucht, diese Störenfriede wieder los zu werden und greift sie an. Dabei erwischt er aber auch gesundes Gewebe, wodurch es zu Entzündungen kommt und Krankheiten wie Arthrose, Alzheimer, Diabetes, Herzinfarkt, MS, Rheuma und Krebs können die Folge sein. Weizenlektin hemmt zudem den Muskelaufbau und bindet sich an das körpereigene N-Acetyl-Glucosamin, einer Vorstufe der Hyaluronsäure, die wir zum Aufbau von Knorpel, Sehnen und Bänder benötigen.

Getreide enthält neben Lektin noch Gluten, Stärke und verschiedene Eiweiße, deren Verzehr zu chronischen Verdauungsproblemen führen kann wie Bauchschmerzen, Blähungen, Reizdarm, Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung, Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa.

Gluten in Verbindung mit Stärke ergibt eine zähe, klebrige Masse, die aufgrund zahlreicher Disulfidbrücken (die man auch in vulkanisierten Gummiprodukten findet) nicht ganz verdaut werden kann und sich somit im Körper ablagert. Nicht umsonst wird er in der Industrie (Papier, Farben) als Kleber verwendet.

Das im Weizen enthaltene Gliadin, ein alkohol-lösliches Protein, hat eine appetitanregende und süchtigmachende Wirkung, da es während der Verdauung in sog. Exorphine gespalten wird. Die Exorphine können die Blut-Hirn-Schranke passieren und dort an den Opioid-Rezeptoren andocken. Dadurch entsteht ein starkes Hungergefühl, das schließlich zur Eßsucht führen kann. Ein Pharmaunternehmen soll bereits ein Schlankheitsmittel entwickelt haben, das die Opioid-Rezeptoren blockieren kann. Die Testpersonen verloren im Laufe von sechs Monaten 10 Kilogramm - und zwar ohne jede Ernährungsumstellung.

Weizen enthält zudem viele Kohlehydrate, was bei zu hohem und ständigem Weizenkonsum zu starken Blutzuckerschwankungen und schließlich zur Insulinresistenz führen kann

### **Was kann man dagegen tun?**

*Meiden Sie Weizenmehl!* Sowohl Weißmehl als auch Weizen-Vollkornmehl einschließlich Sprossen, Weizenkeime und Weizenkleie! Alternativen können Hirse, Buchweizen, Quinoa oder Amaranth sein, notfalls auch Dinkel, das den Vorteil hat, dass es sich genauso verarbeiten läßt wie Weizenmehl. Oder verwenden Sie Kokos-, Mandel, Kichererbsen-, oder Kastanienmehl.

*Meiden Sie Fertigprodukte,* denn in fast jedem ist Weizenmehl enthalten! Bezeichnungen wie Weizen- oder Vollkornmehl, -grieß, -flocken, Weizenkleie, Hartweizen, Hartweizengrieß, Paniermehl, Semmelmehl, (modifizierte) Stärke, Malz, Gluten, Bindemittel, Pflanzeneiweiß, Gewürzmischungen, Aromamischungen, Bindemittel weisen auf Weizeneiweiß hin und sollten gemieden werden. Abgesehen von Weizen enthalten sie alle erdenklichen Zusatzstoffe, deren Konsum man besser verzichten sollte. Als Faustregel gilt, je länger ein Produkt haltbar ist, desto mehr Zusatzstoffe enthält es.

Quellen:

Dr. med. William Davis: „Die Weizenwampe - Warum Weizen dick und krank macht“, Goldmann Verlag

<http://www.symptome.ch/blog/weizen-gesund/>

<http://www.urgeschmack.de/lektine/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1115659/>

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0000687>

<http://naturalhealthdossier.com/2009/07/lectins-a-little-known-trouble-maker/>

<http://www.vitalstoff-lexikon.de/Weitere-Vitalstoffe/-Glucosaminsulfat/>

<http://flexikon.doccheck.com/de/Hyalurons%C3%A4ure>

<http://de.sott.net/article/1006-Die-dunkle-Seite-des-Weizens-Neue-Perspektiven-auf-Zoliakie-und-Weizenunverträglichkeit>

<http://de.sott.net/article/1010-Die-Brot-Buchse-der-Pandorra-Die-kritische-Rolle-von-Weizenlektin-bei-menschlicher-Krankheit>

<http://de.sott.net/article/8605-Frau-bekämpft-Brustkrebs-mit-Nahrungsumstellung-indem-sie-Getreide-Milch-und-Zucker-aus-ihrer-Ernährung-eliminiert-und-besiegt-den-Krebs>

<http://www.dr-feil.com/allgemein/weizen.html>

<http://www.krispin.com/lectin.html>

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/volksdrogen-milch-und-weizen-ia.html>

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/getreide.html>

[http://paleowiki.de/index.php/Gliadin\\_-\\_Suchtstoff\\_im\\_Weizen%3F](http://paleowiki.de/index.php/Gliadin_-_Suchtstoff_im_Weizen%3F)

<http://www.paleo360.de/gesunde-ernaehrung/glutenfrei-essen/>