



heutiger Weizen und seine negativen Auswirkungen

Mehr als 200 klinisch bestätigte Zusammenhänge zwischen Gluten und gesundheitlichen Beschwerden stellen den modernen Weizen an den Pranger.

Weizen ist eine der weltweit am meisten konsumierten Getreidesorten. Im Gegensatz zu unseren Vorfahren vor etwa 10.000 Jahren ist Weizen heutzutage jedoch kein wahres Naturprodukt mehr. Es handelt sich inzwischen um eine genetisch veränderte Mischung aus verschiedenen Zuchtformen, agrarwirtschaftlich gezüchtet, um möglichst schnell zu wachsen und Schädlinge abzuwehren. Heute haben wir es mit einem Getreide zu tun, das zu 50 Prozent aus Gluten besteht. Es wurde immer weiter an die mechanischen Gegebenheiten für industrielle Backprozesse angepasst.

Noch vor etwa 50 Jahren betrug der Glutenanteil von Weizen lediglich 5 Prozent. Je mehr von diesem Klebereiweiß im Getreide enthalten ist, desto besser lassen sich kommerzielle Backwaren herstellen. Von den chemischen Zusatzstoffen zur Verlängerung der Haltbarkeit dieser massenweise produzierten "Grundnahrungsmittel" ganz zu schweigen.

Die gesundheitliche Gefahr dieses Weizens besteht darin, dass sich unser Verdauungssystem in einem so kurzen Zeitraum nicht angepasst hat. Gegner der modernen Getreidewirtschaft wie Dr. William Davis machen Weizen verantwortlich für die Verfettung der westlichen Gesellschaft und für die umgreifenden degenerativen Krankheiten wie Diabetes, Magen-Darmkrankheiten, Herzkrankheiten, Hautkrankheiten, Arthritis, Depressionen und Demenz, welche auf weizen- bzw. glutenbedingtes Bauchfett zurückgeführt werden können.

Das Grundgerüst von Weizengluten bilden das Proteingemisch Glutein und die Gliadine. Diese sind nicht wasserlösliche Proteine, die aus der Verbindung mehrerer Aminosäuren hervorgehen. Sie gelten als Hauptverursacher der Glutenunverträglichkeit bei Zöliakiekranken und sollten deshalb dringend gemieden werden. Sie hängen sowohl mit der chronischen Darmentzündung Zöliakie zusammen, als auch mit über 200 weiteren gesundheitlichen Beschwerden, die klinischen Untersuchungen zufolge auf den Konsum von Getreide zurückzuführen sind.

Weizenbauch oder Bierbauch

Jeder kennt den Begriff Bierbauch. Dass es sich dabei genauer gesagt um einen Weizenbauch handelt, mag vielen jedoch weniger bewusst sein. Ob Bierbauch oder Weizenbauch, beides meint nichts anderes als Bauchfett (Viszeralfett), das sich um die Organe des Bauchraums (z.B. Leber, Nieren) einlagert. Im

Gegensatz zu Unterhautfett (subkutanes Fett) produziert Bauchfett, ähnlich wie endokrine Drüsen, Hormone. Es sendet pathogene Signale aus, die Entzündungsprozesse im Fettgewebe hervorrufen, Insulinresistenz fördern und das Sättigungsgefühl manipulieren. Die vom Bauchfett gesendeten Entzündungssignale sind der Beginn eines Teufelskreises. Sie veranlassen den Körper dazu mehr Fett zu produzieren, um mögliche Krankheitserreger in den Fettzellen zu binden und vom Eindringen in die Organe abzuhalten.

Moderner Weizen, der letztlich auch für viele Biere verwendet wird, trägt zu diesem gefährlichen Bauchfett bei, denn sein glykämischer Index* übertrifft den eines Schokoriegels!

*Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel

Traditionell gebackenes Sauerteigbrot aus Roggen wird in der Regel besser vertragen als andere Brotsorten. Gekeimtes Getreide hat wiederum den Vorteil, dass das schwer verdauliche Eiweiß mithilfe der durch den Keimprozess gebildeten Enzyme in leicht verwertbare Aminosäuren umgewandelt wird. Das bekannteste Brot aus gekeimtem Getreide ist das in Naturkostläden erhältliche Essenerbrot. Es wird bei niedrigen Temperaturen (ca. 100 Grad) gebacken und weist einen niedrigen glykämischen Index auf. Auch Hülsenfrüchte mit ihrem hochwertigen pflanzlichen Eiweiß und ihren B-Vitaminen lassen weniger verträgliches Getreide kaum vermissen

Fünf Hinweise für glutenbedingtes Übergewicht

Haben Sie einen "Bierbauch" oder leiden Sie insbesondere nach dem Essen von Weizenprodukten unter einem aufgeblähten Bauch, trotz ausgeschlossener Zöliakie? Folgende fünf Begleiterscheinungen legen eine Glutenunverträglichkeit nahe:

1. erhöhte Blutzuckerwerte
2. Hautbeschwerden wie Akne, Ausschlag und Ekzeme
3. Angstzustände, Depressionen, Energielosigkeit
4. Darmstörungen, Pilzinfektionen
5. vorzeitige Alterung (einschließlich Demenz)

Gerne beantworte ich Ihnen Ihre ganz persönlichen Fragen.

Quelle: Auszüge aus „Zentrum der Gesundheit“