



## WEIZENWAMPE - WARUM WEIZEN DICK UND KRANK MACHT!

gleichnamiges Buch von Dr. med. William Davis, besprochen von Katharina Hasler

Im Vorwort seines Buches bringt Davis es auf den Punkt: Brot und andere weizenhaltige Produkte sind nicht nur ungesund, sie gehören zu den schädlichsten Nahrungsmitteln überhaupt. Fallbeispiele aus seiner Praxis sowie Studien decken das weit verbreitete Problem von Übergewicht über Diabetes, Arthrose und Sodbrennen, Hautproblemen etc. bis zu Demenz auf.

Er behauptet, die Ursache liege im täglichen Konsum von Brot aus Weizenmehl. Angeregt wurde Davis durch die Tatsache, dass die Menschen trotz gesunder Ernährung und vermehrtem Sport von Jahr zu Jahr dicker werden. Andere bekannte Wissenschaftler bestätigen: Der Stoffwechsel des Menschen ist genetisch noch immer an die Steinzeit-Ernährung von vor 2,5 Mio. Jahren angepasst. Erst seit 10.000 Jahren (ca. 300 Generationen) ernährt er sich radikal anders. Heute stehen weniger Fleisch und Fett dafür viel Getreide, Reis, Kartoffeln und Milchprodukte auf dem Speiseplan. Eine viel zu kurze Zeit für den schwerfälligen Stoffwechsel, um sich genetisch anzupassen.

### Weizen, das ungesunde Volksgetreide (Teil 1)

Warum fokussiert sich Davis vor allem auf den Weizen? Der heutige Weizen ist von allen Getreidesorten am meisten verändert. Davis schreibt, „die natürliche Evolution hat den Weizen über Jahrhunderte nur geringfügig verändert, erst in den letzten 50 Jahren gab es unter dem Einfluss von Agrarwissenschaftlern dramatische Veränderungen. Es entstanden neue Kreuzungen und Zuchtformen, die den Weizen gegen Umwelteinflüsse resistent machen sollten. In Nordamerika ist der Ertrag mittlerweile zehnmal so hoch wie vor hundert Jahren.“

Kleine Veränderungen in der Struktur der Weizenproteine sind wahrscheinlich für die zerstörerische Immunreaktion des Menschen auf dieses Getreide verantwortlich. Getreide behalten nach Kreuzungen immer beide Chromosomenpaare. Einkorn hat mit 14 Chromosomen den einfachsten Code. Durch Kreuzung mit einem Wildgras entstand im Nahen Osten, kurz nach



Beginn der Kultivierung, Emmer mit 28 Chromosomen. Einkorn und Emmer blieben, trotz magerem Ertrag und ungünstigen Backeigenschaften, tausende von Jahren das Grundnahrungsmittel. Der heutige Weichweizen enthält 42 Chromosomen. Einkorn und Emmer wurden durch Hartweizen (für Pasta) und sehr feinen Weizen für Kuchenmehl ersetzt. Leider wurde bei der ganzen Euphorie über die Neuzüchtung vergessen, dass die neuen Sorten mit verändertem Glutengehalt und veränderter Glutenstruktur für den Menschen unverträglich sind.

### Weizenesser sterben früher (Teil 2)

Davis legt ausführlich dar, wie sich Weizenprotein in einen appetitanregenden Wirkstoff verwandelt. Weizen lässt das entzündungsfördernde, tiefe Eingeweidefett, das Davis als die „Weizenwampe“ bezeichnet, wachsen. Andere Weizenproteine können entzündliche Reaktionen in Verdauungstrakt, Leber, Haut, Herz, Schilddrüse, Gehirn und Gelenken auslösen. Das Bauch- oder Visceral-Fett setzt Insulin frei und führt zu noch mehr Fetteinlagerung und Diabetes Typ-II. Bei Männern erzeugt Bauchfett zudem Östrogene, die sogar das Brustwachstum begünstigen.

Noch immer wird Diabetikern geraten: Weniger Zucker und Fett aber viele Kohlenhydrate in Form von Getreide. Je höher der Blutzucker nach dem Essen ansteigt, desto mehr Fett wird eingelagert. Als wichtiges Indiz gilt der glykämische Index (GI). Er besagt, wie schnell und hoch ein Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lässt.





Der Hauptbestandteil der Weizenstärke ist das Amylopektin A. Es lässt sich leicht und schnell von den Enzymen der Bauchspeicheldrüse in Glukose umwandeln. Zwei Stunden nach dem Verzehr hat z.B. Vollkornweizenbrot einen GI von 72, Vollkornweizen-Spaghetti 42, Haushaltszucker 59! Traubenzucker (Glukose) hat zwar einen Index von 100, wird jedoch meist nur in kleinen Mengen verzehrt. Auf hohe Blutzuckerspitzen folgt bekanntlich ein steiler Blutzuckerabfall. Die Folgen sind Hunger, Benommenheit, Müdigkeit und Zittern. Bei Davis Patienten sanken nach Weizenverzicht nicht nur die Zuckerwerte sondern auch das Gewicht. Sodbrennen, Durchfälle und Krämpfe verschwanden. Im Gegenzug hatten seine Patienten mehr Energie, erhöhte Konzentration und erholsameren Schlaf. Hartnäckige Hausauschläge verschwanden. Rheumatische Gelenkentzündungen und Asthmasymptome gingen zurück. Schon ein kleiner Rückfall in die alte Ernährung brachte alle Beschwerden wieder zurück.

Bekannt ist die durch den Kontakt mit dem Weizenklebereiweiss Gluten ausgelöste Zöliakie. Gluten ist ein Bestandteil der meisten Getreide, wie Gerste, Roggen, Hafer, Kamut, Grünkern und Dinkel. Gluten ist für die ausgezeichnete Backeigenschaft verantwortlich. Weizen besteht zwar nur zu 10 bis 15 Prozent aus Protein (Eiweiss), aber 80 Prozent davon sind Gluten. Die Zahl der Zöliakie-Erkrankten hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt. Weitere interessante Themen in Davis Buch, sind „Weizenfreie Ernährung als Anti-Aging-Mittel“ und „die Verhinderung von Haarausfall oder Akne.“

### Weizen ade (Teil 3)

Es ist schwierig, auf Weizen zu verzichten, da er in den meisten Fertigprodukten und Fast-Food vorhanden ist. Davis Empfehlungen für eine gesunde Ernährung entsprechen in etwa den Empfehlungen von gesund & aktiv. Im Vergleich zu gesund & aktiv mit den individuellen Blutwerten, können seine Empfehlungen nur allgemein bleiben. „In Deutschland, Europa und der ganzen Welt hat Weizen eine Spur der Verwüstung hinterlassen. Es ist längst überfällig, dass wir diese erschütternde Situation zur Kenntnis nehmen und wieder gesund werden“ – resümiert der Autor Dr. med. William Davis.

Autor: Dr. med. William Davis ist amerikanischer Präventionsmediziner und Kardiologe. Er ist Gründer des „Track your plaques“-Programm zur Früherkennung von Herzerkrankungen.

