

Auszug Weizenwampe

Von Dr. Williams Davis. [ISBN 3-442-17358-2 WG 2461 www.buch.ch](https://www.buch.ch)

Vor kurzem las ich das Buch Weizenwampe von Dr. William Davis. Das Thema Weizen ist extrem spannend, da Weizen einer der grössten Kalorienlieferanten in der täglichen Ernährung eines Menschen ist (nebst Mais und Soja, die ähnlich schlecht sind).

Die meisten Menschen essen praktisch zu jeder Mahlzeit Weizen-Brot, Brötchen, Cerealien zum Frühstück, belegte Brötchen zum Mittag und durch den Tag andere auf Weizen basierende Snacks. Am Abend wieder Brot oder im Restaurant die Brötchen neben dem Teller oder eventuell sogar Brownies oder Kuchen zum Nachtisch.

Ich habe bereits in vielen Newslettern darüber geschrieben, warum Getreide generell und speziell Weizen nicht Ihre Hauptnahrungsquelle sein sollte.

In einigen Newslettern wurden auch die negativen Aspekte der Anti-Nährstoffe erwähnt - Komponenten, die in vielen Getreidesorten enthalten sind und den Körper abhalten, manche Nährstoffe/Mineralien zu absorbieren. Wenn Sie zu allen Mahlzeiten Getreide essen, kann dies unter Umständen sogar zu **Mangel an einigen Nährstoffen** führen.

Auch Gluten kann schaden, nicht nur in Form von Zöliakie. Eine grosse %Zahl der Bevölkerung kämpft aufgrund von zu viel Gluten mit chronischen Entzündungen. In einigen Newslettern habe ich Ihnen auch folgende negative Aspekte vor Augen geführt. Das zu viel Getreide negative Auswirkungen auf Ihren Blutzuckerkreislauf haben kann, die kalorische Dichte von Getreide und die Schwierigkeit, Ihr Gewicht bei ausschliesslich auf Getreide basierende Ernährung unter Kontrolle zu halten. Es sei denn, Sie sind ganz extrem sportlich.

Aus meiner Erfahrung sehe ich Getreide auf folgender Skala:

Haferflocken und Reis - nicht die idealen Lebensmittel, aber nicht wirklich schädlich (nur, wenn Sie SEHR aktiv sind)

Weizen und Mais - absolut nicht gesund (egal wie aktiv Sie sind)

...nebst vielen anderen Getreidesorten ziemlich in der Mitte. Es hängt von den verschiedenen Anti-Nährstoffen ab, die sie enthalten, den Glutenfaktor und ob sie genetisch modifiziert sind.

Verallgemeinert kann man sagen, dass der negative gesundheitliche Einfluss von Weizen und Mais deutlich grösser ist als der in Reis und Haferflocken.

Konzentrieren wir uns heute auf den Weizen ...

Warum folgert Dr. William Davis in seinem Buch, das Weizenvollkorn schlecht für unsere Gesundheit ist? Schauen wir uns einige Themen an, die Dr. Davis in seinem Buch Weizenwampe anspricht:

1. Der heutige Weizen unterscheidet sich biochemisch enorm von dem Weizen, der vor 50 Jahren gegessen wurde

Zunächst geht Dr. Davis auf den geschichtlichen Hintergrund des Weizens in der menschlichen Ernährung ein. Die Anfänge liegen lediglich 10 000 Jahre zurück. Er schildert, warum der Weizen, der vor tausenden von Jahren gegessen wurde biochemisch nicht der gleiche Weizen ist, der heute gegessen wird. Sogar der Weizen, den unsere Grosseltern gegessen haben war biochemisch schon anders als heute. Der Grund ist, dass Weizen enorm gekreuzt wurde, um die Ernteflächen zu vergrössern, den Geschmack und bestimmte Backeigenschaften zu verändern.

Auszug Weizenwampe

Dr. Davis Aussage: *"Kleine Änderungen in der Weizenproteinstruktur bedeuten einen Unterschied zwischen einer fatalen Immunreaktion von Weizenproteinen gegenüber keiner Immunreaktion"*.

Die Botschaft ist, dass der heutige Weizen zum Weizen von vor 50 Jahren komplett unterschiedlich ist, da der heutige Weizen verschiedene Anti- Nährstoffe und Gluten mit biochemischen Unterschieden enthält.

Im Wesentlichen geht es darum, dass die Landwirtschaft den Weizen in den letzten 5 Dekaden zwar enorm gekreuzt hat, um die Ernteflächen und Backeigenschaft zu verbessern. Es wurde aber nicht daran gedacht, wie die Veränderung der biochemischen Strukturen des Weizens den menschlichen Körper beeinflussen können. Auch wenn die biochemischen Unterschiede nur sehr klein aussehen, kann es durchaus einen enormen Einfluss auf das Verdauungssystem des Menschen haben.

Dr. Davis weist in diesen Passagen speziell darauf hin ...: *"Weizenglutenproteine haben durch Kreuzung einen erheblichen Strukturwandel vollzogen. In einem Kreuzungsexperiment wurden in einem Ableger 14 neue Glutenproteine identifiziert, die in der Weizen-Mutterpflanze nicht vorhanden waren"*. Dies bedeutet, dass der moderne Weizen neue "fremde" Glutenproteine enthält, die das menschliche Verdauungssystem noch nicht adaptiert hat. Das ist einer der Gründe, warum Zöliakie, eine Autoimmunerkrankung mit völliger Glutenintoleranz, **in den letzten 50 Jahren** massiv zugenommen hat. Dr. Davis ist auch der Meinung, dass die Glutensensibilität auf ähnlichem Niveau ebenfalls in den letzten 50 Jahren zugenommen hat.

Die Aussage ist, dass auch, wenn bei Ihnen nicht die Diagnose Zöliakie oder Glutensensibilität diagnostiziert wurde, tägliche Glutenaufnahme Ihrem Verdauungssystem trotzdem schaden kann. Auf lange Sicht gesehen können dennoch chronische Entzündungen, sonstige Schädigungen des Verdauungssystems oder mögliche andere Autoimmunerkrankungen entstehen.

2. Weizen hat ähnlich süchtig machende Eigenschaften wie Opiate

Dr. Davis hat ein sehr überzeugendes Argument, dass Weizen süchtig macht. Weizen enthält Verbindungen, die "Exorphine" genannt werden. Diese haben einen ähnlichen Effekt auf Ihr Gehirn wie manche Drogen. Es erklärt auch, warum manche Menschen bei ihrem geliebten Brot, Pasta oder Kuchen so schlecht nein sagen können.

Aus eigener Erfahrung kann ich dies bestätigen. Ich war zu einem Pastaessen eingeladen und habe mir 2 bis 3 Mal Pasta nachlegen lassen. Nach einigen Stunden hatte ich eine riesige Heisshungerattacke auf noch mehr kohlenhydrathaltiges Essen oder nach Süßem. Verzichte ich aber auf Pasta und esse stattdessen Fleisch, Gemüse und Salat bin ich gesättigt und habe später auch keine Heisshungerattacken.

3. Weizen verleitet Sie zu einer höheren Kalorienaufnahme

Möglicherweise wegen der Zusatzstoffe in Weizenprodukten und den späteren Heisshungerattacken, die nach mehr kohlenhydratlastigen Lebensmitteln verlangen, hat Dr. Davis festgestellt, dass Weizenesser mehr Kalorien aufnehmen als Menschen mit einer glutenfreien Ernährung. In seinem Buch verweist er auf eine Studie, bei der von Weizenessern 14% mehr Kalorien aufgenommen wurde als bei Menschen, die sich glutenfrei ernährten.

Dazu bemerkt Dr. Davis: *" Es kann sein, dass aufgrund des Mangels an Exorphinen, die Reduzierung des Insulin-Glucose Zyklus, das den Hunger auslöst oder andere Faktoren Gründe sind, aber das Weglassen von Weizen reduziert die tägliche Kalorienaufnahme auf 350-400*

Auszug Weizenwampe

Kcal. Ohne Beschränkungen bei weiteren Kalorien, Fetten, Kohlenhydraten oder Portionsgrößen. Keine kleineren Teller, längeres Kauen oder kleinere Mahlzeiten, verbannen Sie einfach Weizen von Ihrem Tisch".

Die Botschaft: Es ist deutlich einfacher, Ihren Kalorienkonsum zu kontrollieren, indem Sie Lebensmittel, die auf Weizen basieren wie Brot, Brötchen, Kuchen, Kekse und Pasta weglassen (Ausnahme: 1 Schummeltag pro Woche, wenn Sie nicht komplett verzichten möchten).

4. Weizen erhöht Ihren Blutzucker sogar mehr als Zucker

Die Art komplexer Kohlenhydrate, die Weizen mit einschliesst, heisst Amylopectin A. Dies ist ein Kohlenhydrat, das einzigartig darin ist, so schnell zu verdauen, dass es den Blutzucker mehr beeinflusst als viele andere Kohlenhydrate. Dr. Davis zitiert in seinem Buch Studien, die zeigen, dass Weizenbrot den Blutzucker HÖHER treiben kann als Zucker. Je nach Menge des enthaltenen Amylopectin A.

Dr. Davis sagt: "Nebst etwas zusätzlichen Ballaststoffen sind 2 Scheiben Weizenvollkornbrot oftmals schlechter als eine Flasche eines Süssgetränks zu trinken oder eine kleine Süßigkeit zu essen".

5. Exzessiver Weizenkonsum kann zu viszeralem Bauchfett führen

Falls Ihnen der Unterschied nicht bekannt ist, können Sie meinen [Artikel über den Unterschied von viszeralem und subkutanem Fett hier lesen](#).

Es gibt viele unterschiedliche Gründe, die viszerales Bauchfett verursachen. Dr. Davis gibt dem Weizen nicht die alleinige Schuld, aber er zeigt, dass Weizen ein Mitschuldiger an viszeralem Fett ist. Die Kombination, dass Weizen den Blutzucker und den Insulinprozess beeinflusst, Weizen automatisch die Kalorienaufnahme erhöht und auch das enthaltene Gluten nebst anderen Faktoren kann das Risiko steigern, viszerales Fett im Bauchraum zu entwickeln.

Wie Sie vielleicht noch aus meinen anderen Artikeln wissen, ist vor allem viszerales Fett gefährlich. Es sammelt sich Darm und um die Organe an. Es setzt fortlaufend entzündliche Moleküle in Ihrem Körper frei. In meinen früheren Artikeln habe ich berichtet, dass Süssgetränke und Junk Food das viszerale Fett erhöhen können. Dr. Davis hat überzeugende Argumente, dass Weizen ebenfalls das viszerale Bauchfett fördert.

Die Botschaft: Streichen Sie Weizen (Ausnahme: 1 Schummeltag, wenn Sie unbedingt müssen) und Sie verlieren Ihren Bauchspeck viel schneller.

6. Reizdarmsyndrom und saurer Reflux kann einen Zusammenhang mit Weizenverzehr haben

Dr. Davis zeigt in seinem Buch gute Argumente auf, die den Zusammenhang zwischen Glutenaufnahme, Reizdarmsyndrom und saurem Reflux untermauern. Er schreibt: "Verzicht auf Weizen, Verbesserung des sauren Reflux und Verbesserung der Symptome des Reizdarmes. Leider wurde dieses Ergebnis noch nicht in Zahlen festgehalten". Dr. Davis führt in seinem Buch aus, dass hunderte seiner eigenen Patienten nur durch Weglassen von Gluten eine **komplette oder teilweise Erholung ihres Reizdarmsyndroms und saurem Reflux** erreicht haben.

Falls Sie unter einem Reizdarmsyndrom oder saurem Reflux leiden, probieren Sie es doch einfach einmal aus. Lassen Sie jeglichen Weizen für 2-3 Wochen weg (Weizen ist für die Ernäh-

Auszug Weizenwampe

rung nicht essentiell) und beobachten Sie, ob die Symptome schwächer oder komplett weg sind. Nebenbei verlieren Sie sogar noch etwas Bauchspeck.

7. Weizenverzehr führt zu vorzeitiger Alterung

Zuviel Weizenprodukte wie Brot, Brötchen, Cerealien, Kekse, etc. erhöhen das sogenannte "Advanced Glycation Endproduct" (AGEs). Es ist nicht nur der Zucker und der Maissirup, die für dieses Problem verantwortlich sind. Auch Weizen ist aufgrund der enthaltenen Stärke Amylopectin A, die den Blutzucker deutlich mehr erhöht als Zucker, dafür verantwortlich, dass der Körper und die Haut schneller altern.

8. Zu viel Weizen kann AKNE auslösen

Laut Dr. Davis sind in der westlichen Kultur 95% der 16-18 Jährigen von Pickeln und Akne betroffen. Sogar 50% der Erwachsenen über 25 Jahre haben sporadisch vermehrt Pickel und/oder Akne. Er liefert Belege, dass Akne NICHT genetisch bedingt ist, sondern ausschliesslich von der Ernährung verursacht wird. Er weist darauf hin, dass in Kulturen, deren Ernährung keinerlei Weizen beinhaltete, interessanterweise keinerlei Akne hatten (bis der westliche Einfluss sich auswirkte).

Dr. Davis schreibt in seinem Buch: "*Kulturen wie die Insulaner auf Papua Neuguinea, die Jäger und Sammler in Paraguay, die Eingeborenen von Purus Valley in Brasilien, die afrikanischen Bantus und Zulus, japanische Okinawaner und die kanadischen Eskimos sind interessanterweise von unschöner Akne verschont*".

9. Weizenverzehr erhöht das Risiko einer Herzerkrankung

Ein weiteres interessantes Kapitel in Dr. Davis Buch Weizenwampe ist, sind seine Ausführungen, warum Weizenkonsum das Risiko von Herzerkrankungen erhöht.

Wie Sie vielleicht schon wissen, können die LDL Partikel im Blutkreislauf als grosse geschwollene LDL (die nicht zu Herzerkrankungen beitragen) oder kleinere dichtere LDL Partikel (die zu Plaqueansammlungen und Herzerkrankungen beitragen) gekennzeichnet werden. Dr. Davis erklärt: "*Lebensmittel, die den Blutzucker erhöhen verändern so, dass eine grössere Menge an kleineren LDL entsteht und die Glycation der kleinen LDL erhöht wird. Herzerkrankungen und Schlaganfälle sind also nicht nur auf einen erhöhten Cholesterinspiegel zurückzuführen. Sie werden auch durch Oxidation, Glycation, Entzündungen, kleine LDL Partikel ... und ja, auch durch Prozesse, die von Kohlenhydraten wie sie aus Weizen entstehen verursacht*".

10. Weizenverzehr führt zu einer höheren Säurebelastung des Körpers

Ihr Körper ist auf einen bestimmten pH-Wert geeicht, der bei ca. 7.4 liegt. Es spielt keine Rolle, welche Lebensmittel Sie essen, saure oder basische Verbindungen. Eine typische Jäger und Sammler Ernährung ist auf Säure bildende Verbindungen abgestimmt wie Fleisch, das basische Produkte wie Früchte, Nüsse und Gemüse entgegenwirkt. Wenn Sie allerdings das sauer beladene Getreide als Ausgleich nehmen, verschiebt sich das Säure-Base Gleichgewicht in Richtung Säure.

Je mehr Säure bildende Verbindungen Sie zu sich nehmen (Süssgetränke, Getreide, etc.), desto mehr Kalziumverbindungen muss aus Ihren Knochen gezogen werden, um den pH-Wert zu regulieren. Die kann im Alter schwache Knochen oder Osteoporose verursachen.

Auszug Weizenwampe

Gemäss Dr. Davis ist Getreide zu ca. 38% für die Säurebelastung des Durchschnittsamerikaners verantwortlich. Dr. Davis sagt hierzu: *"Vor ca. 10 000 Jahren mit der Aufnahme von Getreide (vor allem Weizen) in die Ernährung verschob sich die ursprünglich basische pH-ausgewogene Ernährung in Richtung Säure Seite. Die moderne Ernährung mit reichlich "gesundem Weizenvollkorn", aber ein Mangel an Gemüse und Früchten ist sehr säurebeladen und bedingt so den Zustand einer Magenübersäuerung. Über die Jahre gesehen fordert Magenübersäuerung seinen Tribut und schadet Ihren Knochen".*

Dr. Davis zitiert eine Studie von der Universität von Toronto, die belegt hat, dass eine erhöhte Glutenaufnahme den Harn-Kalzium Verlust um 63% erhöht. Auch wenn Sie keine Zöliakie oder keine Glutensensibilität haben, ist dies ein weiterer Grund, in Betracht zu ziehen, Gluten und Weizen grösstenteils oder komplett aus Ihrer Ernährung zu eliminieren.

11. Ein Zusammenhang zwischen Weizenverzehr und Gelenkverschleiss, inklusive Arthrose

Ein Kapitel in Dr. Davis Buch befasst sich mit dem Thema, wie der Verzehr von zu viel Gluten und Gelenkproblemen und Schmerzen, inklusive Arthrose, zusammenhängen. Eine Aussage von Dr. Davis hierzu: *"Je mehr Weizenprodukte Sie essen, desto höher und häufiger erhöht sich der Blutzucker und desto mehr Glykation tritt auf. Glykation bedeutet eine irreversible Änderung der Proteine im Blutkreislauf und im Körpergewebe, inklusive der Gelenke wie Knie, Hüften und Hände. Der Knorpel in den Gelenken reagiert extrem empfindlich auf Glykation, da die Knorpelzellen sehr langlebig sind und sich nicht erneuern können".*

Weiterhin erklärt Dr. Davis ... *"Die Schädigung durch Glykation kumuliert sich, der Knorpel wird brüchiger und unnachgiebiger, eventuell sogar krümelig. Gelenkentzündungen, Schmerzen und Knorpelzerstörung sind die Folgen, Kennzeichen von Arthrose".*

Die Botschaft ... , wenn Sie für den Rest Ihre Lebens gesunde Gelenke möchten (ich selber möchte gerne weiterhin Ski und Mountain Bike fahren, zwei meiner liebsten Hobbies), hat Dr. Davis überzeugende Argumente. Eliminieren oder reduzieren Sie massiv Weizen in Ihrer Ernährung. Dies kann ein wichtiger Schritt sein, Ihre Gelenke zu schützen, wenn Sie älter werden. Falls Sie bereits Arthrose haben, ist es mit Sicherheit wert, in den nächsten 3-4 Wochen Weizen wegzulassen und einmal zu beobachten, ob sich Ihre Beschwerden reduzieren. Es kann schliesslich nicht schaden und als kleiner Nebeneffekt verlieren Sie sogar etwas Bauchspeck, wenn Sie den Weizen weglassen.

Zusammenfassung und Wahl -- Soll der Weizen in der Ernährung ganz oder nur teilweise weggelassen werden?

Wie Sie in den 11 Hauptpunkten gelesen haben, bringt zu viel Weizenvollkorn in Ihrer Ernährung eine Menge negativer Folgen mit sich.

Die enthaltenen Ballaststoffe sind wohl der einzige positive Nutzen des Weizens. Genügend Ballaststoffe bekommen Sie aber auch einfach aus Früchten, Nüssen und Gemüse, ohne die schädlichen gesundheitlichen Auswirkungen.

An diesem Punkt haben Sie die Wahl ..., wenn Sie jemand sind, der alles unternimmt, um seine Gesundheit zu verbessern und einen besseren Körper zu bekommen, sowohl innen als auch aussen, ist das Weglassen von Weizen die beste Wahl.

Falls Sie aber wie die meisten Menschen auch, Schwierigkeiten haben, für immer auf Brot, Brötchen, Kekse, Cerealien, etc. zu verzichten, können Sie immer noch die Vorteile nutzen und

Auszug Weizenwampe

Weizen in Ihrer Ernährung deutlich reduzieren und sich auf einen Sündentag pro Woche zu beschränken. Dieser Sündentag kann Ihnen helfen, wenn Sie an diesem Tag ein Lieblingsweizenprodukt essen oder in einem Restaurant essen möchten. Wenn Sie keine Weizenprodukte im Haus haben, kommen Sie auch nicht in Versuchung.

Denken Sie daran, wenn Sie Weizenvollkorn weglassen oder massiv reduzieren, reduzieren die meisten Menschen nebenbei auch noch signifikant Ihren Bauchspeck.

Wie bereits in diesem Artikel erwähnt, kann der teilweise oder komplette Verzicht von Weizen Sie vor Akne und Herzerkrankungen schützen, den Alterungsprozess verlangsamen, die Symptome des Reizdarmsyndroms und des sauren Reflux reduzieren, Ihren Blutzucker stabilisieren (vorausgesetzt Sie essen nicht massenhaft Zucker oder weizenfreies Junk Food), die Risiken an Diabetes zu erkranken reduzieren, das viszerale Fett reduzieren und vieles mehr.

In Anbetracht der möglichen Vorteile für das Aussehen und die Gesundheit, habe ich beschlossen, Weizenvollkorn in meiner Ernährung noch mehr zu reduzieren. Ich habe mich entschieden, Weizen nicht komplett aus meiner Ernährung zu eliminieren, aber ich versuche, keine Weizenprodukte zu Hause zu haben. So kann ich mich auf einmal in der Woche beschränken oder auf die Ferien.

Möchten Sie einen gesünderen und besser aussehenden Körper? Es ist Ihre Wahl! Obwohl wir die ungesunden Lebensmittel wie Zucker, verarbeitetes Soja, verarbeitetes Getreide, Transfette und anderen Junk Food gerne essen, sind die Argumente gegen **Weizen als einer der Haupt-übeltäter** für unsere gesundheitlichen Probleme überzeugend.

Bitte teilen Sie den heutigen Artikel über die gesundheitsgefährdenden Effekte von Weizen mit Ihren Freunden und Familie, damit auch sie ihre Gesundheit schützen können: