



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Der Arzt, Ernährungsspezialist und Bestsellerautor Dr. med. William Davis fasst die wichtigsten Erkenntnisse seiner jahrelangen Forschungen zu weizenfreier Ernährung zusammen und zeigt, wie man mit seinem eigens entwickelten 10-Tage-Entgiftungsplan den ersten großen Schritt zu einer gesunden und weizenfreien Ernährung schaffen kann.

Autor

Dr. med. William Davis ist Präventionsmediziner und Kardiologe. Er ist der Gründer des »Track Your Plaque«-Programms zur Früherkennung von Herzerkrankungen. Mit seinem Bestseller »Weizenwampe« überzeugte er weltweit Millionen begeisterter Leser von der weizenfreien Ernährung. Er lebt in Milwaukee, Wisconsin, und führt dort seine eigene Praxis.

Außerdem von Dr. med. William Davis im Programm

Weizenwampe

Weizenwampe – Das Kochbuch

Weizenwampe – Das 30-Minuten-Kochbuch

Weizenwampe – Der Gesundheitsplan



auch als E-Books erhältlich.

Dr. med. William Davis

Weizenwampe – Detox

Der 10-Tage-Einsteigerplan

Aus dem Amerikanischen
von Imke Brodersen




GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2017

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2015 der Originalausgabe William Davis, MD

Originaltitel: Wheat Belly 10-Day Grain Detox

Originalverlag: Rodale Books, New York

Published by arrangement with Mohrbooks AG Literary Agency and
The Cooke Agency International and Rick Broadhead & Associates, Inc.

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöfßneck

JE · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17649-6

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



*Für alle Leser, denen inzwischen klar ist,
dass Gesundheit mit persönlichem Einsatz beginnt,
nicht mit Ärzten, Medikamenten
oder dem »Gesundheitssystem«.*

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1: Aufgehen wie ein Hefekloß?	17
Kapitel 2: 10-Tage-Einstieg ab sofort	45
Kapitel 3: Die Sucht überwinden: Entgiftung und Entzug erfolgreich überstehen .	85
Kapitel 4: Der erste Schlag gegen die Gürtellinie	99
Kapitel 5: Der <i>10-Tage-Einsteigerplan</i> : Essen Sie sich gesund!	125
Rezepte	145
Kapitel 6: Das Detox-Geheimrezept: Fettbomben, Snacks und gesundes Wasser	195
Kapitel 7: Detox für alle: So verführen Sie die ganze Familie zum weizenfreien Leben	215
Kapitel 8: Jenseits von Getreide: Wichtige Gesundheitsfragen	251
Kapitel 9: Nach der Entgiftung: Wie neugeboren	291

Danksagung	296
Anhang A: Einkaufslisten für das <i>Weizenwampe-</i> Detoxprogramm	299
Anhang B: Gut zu wissen	307
Stichwortverzeichnis	323
Rezeptverzeichnis	339

Einleitung

Was wäre, wenn ich die Zauberpille für Sie hätte, mit der Sie ohne Kalorienzählen oder Sport erheblich abnehmen könnten? Was wäre, wenn diese Pille den Appetit zügeln, das Bauchfett zurückgehen lassen und die Kleidergröße normalisieren würde – ganz ohne Schinderei? Was wäre, wenn dieselbe Pille Sie von saurem Reflux, Sodbrennen, Stuhldrang und Durchfall befreien könnte und gleichzeitig die Stimmung heben, die Tatkraft erhöhen, den Schlaf verbessern und Gelenkschmerzen eindämmen könnte? Was wäre, wenn diese Pille obendrein Hautprobleme wie Seborrhö, Ekzem, Schuppenflechte, Akne und Schuppen beheben und Ihnen Komplimente für Ihre makellose Haut eintragen könnte? Wenn chronischer Schnupfen, Nebenhöhlenentzündungen und Asthma verschwinden würden und Sie endlich keine Antibiotika und Inhalationsgeräte mehr bräuchten? Was wäre, wenn dieselbe kleine Pille bei täglicher Einnahme schwere entzündliche Krankheiten wie rheumatoide Arthritis, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa heilen könnte und Ihre pubertierenden Jugendlichen das Smartphone beiseitelegen, höflich reagieren, jeden Tag duschen und ihre Kleider selbst aufsammeln würden?

Zugegeben, den letzten Punkt sollten wir schnell wieder vergessen. Aber was wäre, wenn diese eine kleine Pille auch Cholesterinsenker, entzündungshemmende Medikamente, Antidepressiva und Säureblocker überflüssig machen würde und Cholesterinwer-

te, Blutzucker und Entzündungsmarker sich dennoch verbessern würden – die Wirkung diverser verschreibungspflichtiger Medikamente in einer einzigen Pille, ganz ohne deren Nebenwirkungen? Und wenn dieselbe Pille nicht nur bewirken würde, dass es Ihnen besser geht als seit vielen Jahren, sondern Sie auch ganz ohne Botox und Faltenaufspritzung zehn bis zwanzig Jahre jünger aussehen ließe – ohne unerwünschte Folgen für die Gesundheit und trotzdem der viel beneidete Star auf dem nächsten Abitreffen?

Doch im Gegensatz zu der kostspieligen täglichen Handvoll Medikamente wäre diese Pille preisgünstig und ginge sogar mit zusätzlichen Einsparungen einher, die man bequem in die neue Garderobe investieren könnte.

Gibt es eine solche Wunderpille, die kostenneutral all diese positiven Veränderungen für Gesundheit und Gewicht bewirken kann?

Nein. Es gibt sie nicht. Und jeder, der dies behaupten würde, wäre ein Scharlatan. Trotz Tausender verfügbarer Medikamente existiert kein solches Wundermittel. Verordnungspflichtige Arzneimittel gegen Übergewicht, die Millionenumsätze machen, gehen mit zahllosen unerwünschten Wirkungen von Durchfall bis Schäden an den Herzklappen einher (ganz zu schweigen von der Rückkehr des Übergewichts, sobald man die Mittel wieder absetzt). Entzündungshemmende Mittel führen häufig zu blutenden Magengeschwüren, Wassereinlagerungen, Bluthochdruck, Gewichtszunahme und dem Wunsch nach Frühverrentung. Cholesterinsenker erhöhen das Diabetesrisiko, stören das Gedächtnis und rufen Muskelschmerzen und -schwäche hervor, bis selbst das Ein- und Aussteigen beim eigenen Auto schwerfällt. Mittel gegen erektile

Dysfunktion können blind machen, sind kostspielig und werden über zweifelhafte Kanäle vertrieben.

Ein perfektes Medikament, das auch nur einen der aufgezählten Vorzüge erzielen könnte, existiert nicht – trotz der horrenden Summen, die zu ihrer Vermarktung aufgebracht werden. Dasselbe gilt für Nahrungsergänzungsmittel: Ich weiß die Kraft der Nahrungsergänzungsmittel für konkrete gesundheitliche Ziele sehr zu schätzen, doch keines davon (auch keine Kombination) kann alle genannten Vorteile bewirken. Unabhängig von der Dosierung.

Dennoch gibt es ein Mittel – keine Pille, sondern eine Veränderung der Lebensweise, eine schlichte Kombination gesunder Verhaltensweisen, über die man alle Vorzüge meiner Aufzählung erreichen kann. Zu gut, um wahr zu sein? Keineswegs.

Der bei weitem einflussreichste Faktor dieser Lebensumstellung, der diesen gesamten Prozess in Gang setzt, ist der Verzicht auf sämtliche Lebensmittel, die aus Weizen und anderem Getreide hergestellt sind. In der Tat: genau die Lebensmittel, die man uns immer ans Herz gelegt hat und die von morgens bis abends in jeder Mahlzeit und jedem Snack enthalten sein sollten. Genau die Lebensmittel, von denen wir Tag für Tag mehrere Portionen essen sollten, die Basis der Lebensmittelpyramide, das dickste Tortenstück des Idealtellers, das Lieblingskind der Ernährungswissenschaft und der Agrarwirtschaft. Genau das sind die Lebensmittel, die dem Gewicht und der Gesundheit am meisten zu schaffen machen und uns mehr einzwängen als jedes »figurfreundliche« Korsett.

Die Anweisung, weniger Fett und mehr »gesundes Vollkorn« zu essen und insgesamt alles in Maßen, zählt zu den schlechtesten Ratschlägen, die Sie in diesem Zusammenhang bekommen haben.

Man wird dadurch weder schlanker noch gesünder, ganz im Gegenteil. Der Verzicht auf Weizen und anderes Getreide hingegen wirkt sich derart positiv auf Gesundheit und Gewicht aus, dass es geradezu unmöglich erschiene, wenn man es nicht Tag für Tag am eigenen Leib erfahren würde.

Mein *10-Tage-Einsteigerplan* unterscheidet sich grundlegend von anderen Entgiftungskuren. Hier wird der Körper nicht durch Säfte oder geheime Ingredienzien von angeblichen Schlacken befreit, und die persönliche Tagesplanung wird auch nicht vom täglichen Einlauf durcheinandergewirbelt. Es handelt sich vielmehr um die Entwöhnung von den giftigen Auswirkungen von Weizen und anderem Getreide, also eine Entgiftung im wahrsten Sinne des Wortes. Wir gehen jedoch über den Verzicht auf Weizen und anderes Getreide oder eine »glutenfreie« Ernährung hinaus (was gern von Kritikern angeführt wird). Sobald die giftige Wirkung von Weizen und anderem Getreide nachlässt, sind weitere Schritte erforderlich, um auch wirklich alle schädlichen Folgen des Getreidekonsums auszumerzen.

Im *10-Tage-Einsteigerplan* kulminieren die Erkenntnisse aus den bisherigen *Weizenwampe*-Büchern und die Erfahrungen von Millionen Menschen, die diesen Ansatz befolgt haben. Aktuellste Ergebnisse und die bewährtesten Strategien sind so eingedampft, dass Sie schon in zehn Tagen auf dem besten Weg zu weniger Gewicht und mehr Gesundheit sein können. Keines der bisherigen *Weizenwampe*-Bücher hat diesen Blitzstart so detailliert beschrieben.

Zunächst erhalten Sie einen Überblick über das geplante Vorgehen, Hinweise zum Einkaufen und zu erforderlichen Veränderungen in der Küche sowie einen detaillierten Ernährungsplan für die zehntägige Entgiftungsphase. Sie bekommen Rezepte für ergän-

zende Leckerbissen, mit denen sich Heißhunger im Keim ersticken lässt, und »Geheimwaffen-Rezepte«, die auch skeptische Familienmitglieder überzeugen. Wir besprechen auch die Ergänzungsmittel, die zu noch mehr Gesundheit beitragen und das Wohlbefinden weiter stärken sollen – so gut dürfte es Ihnen lange nicht gegangen sein! Außerdem gebe ich Kommentare und Erfahrungen der mutigen Testgruppe für den *10-Tage-Einsteigerplan* weiter, die allen anderen den Weg geebnet haben, indem sie sich auf das Detoxprogramm einließen. So können Sie besser einschätzen, was Sie erwartet. Lesen Sie, was andere zum Mitmachen animiert hat, wie es ihnen während der Entgiftung erging und was sich bei ihnen bereits in den ersten zehn Tagen änderte. Einige konnten sehr eindrucksvolle Erfolge vermelden, aber es war auch kein Zuckerschlecken, denn radikale Ergebnisse erzielt man nur mit radikalen Methoden!

Die Entgiftung beginnt mit Entzugssymptomen, die an einen typischen Drogenentzug erinnern. Darauf gehen wir näher ein, damit Sie diese Phase nicht missverstehen und sich einreden, Sie bräuchten Weizen und anders Getreide nun einmal, um derart unangenehmen Folgen aus dem Weg zu gehen. Genau darum sind die ersten Tage der Detoxphase so entscheidend. Erst wenn diese Phase durchgestanden ist, können die nächsten Schritte zur Heilung der geschädigten Organe in die Wege geleitet werden.

Die wissenschaftlichen Grundlagen dieses Ansatzes wurden in *Weizenwampe* und *Weizenwampe – Der Gesundheitsplan* bereits ausführlich erläutert. *Weizenwampe – Detox* ist für Neulinge gedacht, aber auch für alle Rückfälligen, die einen Neuanfang wünschen. Falls Sie zur letzteren Gruppe gehören (und nun wieder mit den Gesundheits- und Gewichtsproblemen kämpfen, die mit

erneutem Konsum von Weizen- und anderem Getreide einhergehen), kann dieses Buch Ihnen helfen, schnell und gründlich wieder in die Spur zu kommen, ohne dass Sie erneut die Fakten nachlesen müssen, auf denen das *Weizenwampe*-Konzept beruht.

Der *10-Tage-Plan*, der in noch keinem anderen *Weizenwampe*-Buch vorkommt, liefert mit vielen leckeren, leicht nachzukochenden Rezepten einen detaillierten Fahrplan, mit dem man Tag für Tag auf Kurs bleibt (oder wieder auf Kurs kommt). Alle Gerichte entsprechen dem *Weizenwampe*-Lebensstil und eignen sich für die ganze Familie, auch wenn die anderen nicht konsequent getreidefrei leben möchten.

Diese zielbewussten Vorgaben erfordern lediglich einige unerlässliche Hilfsmittel und bringen Ihren Stoffwechsel im Nu von null auf hundert und zurück auf die Schnellstraße zu einem schlanken, gesunden Körper. Auch wenn ich diesmal den wissenschaftlichen Hintergrund weitgehend ausblende, sollte man sich gut einprägen, dass Getreide insgesamt der Gesundheit auf vielerlei Weise zusetzen, ohne dass die Mehrheit der Betroffenen auch nur ahnt, wieso ausgerechnet die faserreichen Frühstücksflocken zu ihrem Hüftgold beitragen, das sie unter bauchigen Oberteilen zu verstecken suchen. Dasselbe gilt für Knieschmerzen, Migräne oder Asthma. Kaum jemand ahnt, dass der lästige, juckende Ausschlag, der ihm schon zehn Jahre das Leben schwer macht, die quälenden Gelenkschmerzen, die selbst das Zähneputzen zur Tortur machen, der plötzlich einsetzende Stuhldrang oder der fortwährende Kampf gegen Verstopfung, Angst, Depressionen, Kopfschmerzen und entzündete Nasennebenhöhlen auf »gesundes« Vollkornbrot, Kleiekekse oder Lakritze zurückgehen können (ja, auch Lakritze ist getreidehaltig). Es ist wie

ein Schock, wenn man erfährt, dass Fettleber und hoher Blutzucker, Unfruchtbarkeit infolge von polyzystischen Ovarien oder peinliche Männerbrüste und erektile Dysfunktion nicht auf Willensschwäche, mangelnde Disziplin oder eine unzureichende Gesundheitsversorgung zurückgehen, sondern auf Getreideverzehr.

Seit der Mensch Getreide zu sich nimmt, hat er mit zahllosen Gesundheitsproblemen zu kämpfen. Überdeutlich wurde dies jedoch erst, nachdem die Agrarwirtschaft den Liebling der »gesunden Ernährung« veränderte und die goldenen Weizenfelder von einst durch moderne, kurzhalbmige Sorten ersetzte. Die zerstörerischen Auswirkungen dieser Getreidevariante auf die Gesundheit fielen mit der unablässigen Aufforderung der Ernährungswissenschaft zusammen, mehr Getreide zu essen. Gleichzeitig packten die Lebensmittelhersteller Weizen, Mais und anderes Getreide in praktisch alle ihre Fertigprodukte, was dem Slogan »Esst mehr gesundes Vollkorn« zu absurden Höhenflügen verhalf.

Die Verbindung zwischen Ursache und Wirkung war bei Weizen (und Getreide allgemein) und den vielen von ihnen verursachten Gesundheitsproblemen deshalb so schwer herzustellen, weil die meisten Folgen verzögert und erst nach längerer Zeit eintreten. Die Waffeln, die ich am 1. Mai esse, führen vielleicht erst Tage oder Wochen später zu geschwollenen Gelenken und Schmerzen aufgrund von rheumatoider Arthritis. Solche Verbindungen sind schwer zu erkennen, aber sie bestehen dennoch.

Der *Weizenwampe-Detox 10-Tage-Einsteigerplan* entspricht nicht nur der anfangs beschriebenen Wunderpille, die alle erwähnten Vorteile mit sich bringt, sondern auch dem Abschied vom Mythos des »gesunden Vollkorns« und ähnlichen Diät ratschlägen, die wir wie-

der und wieder gehört haben. Wir setzen uns über alle herkömmlichen Ratschläge hinweg, verschließen die Ohren vor einflussreichen Organisationen wie der amerikanischen Diabetesgesellschaft (ADA) oder der amerikanischen Herzgesellschaft (AHA) und amüsieren uns über die Marketingtricks der Lebensmittelkonzerne, die uns unbedingt ihre in Zellophan eingewickelten Getreide- und Zuckerbomben andrehen wollen. Stattdessen nähern wir uns immer mehr der ersehnten Jeansgröße, können auf die meisten bisher erforderlichen Medikamente verzichten und erfreuen uns bester Gesundheit.

Denn viele Medikamente brauchen Sie nur, um die Folgen einer vollkornlastigen Ernährung und der zahlreichen getreidehaltigen Produkte aus den Supermärkten auszugleichen. Ohne diese Produkte müssen Sie keine Kalorien mehr zählen, kein Fett sparen, sich nicht kasteien und nicht rund um die Uhr Sport treiben. Gehen Sie der Ursache auf den Grund, dann verschwinden auch die Folgen – ganz einfach.

Zehn Tage. Eineinhalb Wochen. Ein Drittel von einem Monat. Und schon können Sie ein neues Kapitel Ihres Lebens aufschlagen und sich daran erfreuen, wie sehr der Körper von seiner Neuprogrammierung profitiert. Wenn Sie die nächsten zehn Tage durchgestanden haben und zum Preis von nicht einmal einem Paar Schuhe schlanker, schneller, stärker, klüger und gesünder geworden sind, werden Sie sich fragen, wieso Sie die letzten 30, 40 oder 50 Jahre nie darauf gekommen sind. Ihre Gesundheit und Ihr Erscheinungsbild werden jedem, der Sie »vorher« kannte, die Sprache verschlagen.

Also legen wir los. Damit Ihr »Nachher« möglichst bald erreicht ist.

Kapitel 1

Aufgehen wie ein Hefekloß?

- »Achten Sie auf eine ausgewogene, fettarme Ernährung.«
- »Vollkorngetreide liefert dringend benötigte B-Vitamine und Ballaststoffe.«
- »Der Verzicht auf eine Nahrungsgruppe ist ungesund.«
- »Alles in Maßen.«

Diese Mantras von Ernährungswissenschaftlern, Ärzten und Medien dürften Ihnen bekannt vorkommen. Wie vielen verbreiteten Binsenweisheiten wohnt jedem davon ein Körnchen Wahrheit inne – aber mehr auch nicht. Wer sich daran hält, wird weder leichter sein Gewicht kontrollieren können noch gesünder leben, sondern verliert vielmehr die Oberhoheit über Gewicht und Gesundheit. Das Vertrauen in solche Ratschläge kann genauso kontraproduktiv sein wie der Glaube an ein bestimmtes Medikament, eine vierwöchige Kur mit »reinigenden« Einläufen oder das Verstecken der Fettpolster unter der neuesten Formwäsche. Dank verbreiteter Fehlinformationen über Ernährung verkaufen sich unförmige Übergrößen wie geschnittenes Brot, viele kommen bereits bei der ersten Treppe ins Schwitzen, und die Umsätze im Kampf gegen Typ-2-Diabetes steigen im zweistelligen Bereich.

Also keine falsche Scham, wenn auch Sie bisher mageres Fleisch,

das Abschneiden von Fetträndern, den Griff nach dem fettarmen Joghurt oder dem Vollkornbrot für gesund hielten. Vieles, was einst für wahr gehalten wurde, hat man im Laufe der Jahre aufgrund neuer Erkenntnisse verworfen, weil die Wissenschaft unser Verständnis erweitert hat. Für die Überzeugung, dass die Erde um die Sonne kreist, konnte man noch vor wenigen Jahrhunderten auf dem Scheiterhaufen landen. Die menschliche Geschichte strotzt nur so vor Desinformationskampagnen. Doch dass Fehlinformationen zur Ernährung derart allgegenwärtig sind, ist eine relativ neue Entwicklung.

Unausgegoren

Wenn aufgrund des Verzehrs von »gesundem« Vollkorngetreide Gewicht und Gesundheitsprobleme aus dem Ruder laufen, verordnen Ärzte – obwohl sie sich wundern, warum es ihren Patienten so schlecht geht, die doch alles »richtig« machen – zumeist Medikamente, deren Nebenwirkungen weitere Medikamente nötig machen. Das ist die moderne Abwärtsspirale, in der die meisten Leute heute festhängen. Wer diese absurde, selbstzerstörerische Situation durchschaut, kann sie jedoch auch verändern. Auch Sie können das bereits in den nächsten zehn Tagen. Dieser Entgiftungsplan bedeutet eine Ganzkörperüberholung, mit der Körper und Gesundheit innerlich wie äußerlich auf vielen Ebenen umprogrammiert werden. Ihr Körper und Ihre Gesundheit werden sich in einer Art verwandeln, dass selbst Freunde und Verwandte Sie kaum wiedererkennen werden.

Dank der wissenschaftlichen und politischen Irrtümer, die in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts das Motto »Weniger Cholesterin, Fett und gesättigte Fette« als der Weisheit letzter Schluss darstellten, konnten die gigantischen Profitchancen der Lebensmittelkonzerne das Feuer noch mehr anfachen. »Fettarm« hatte Hochkonjunktur. Das Ergebnis sehen wir: Übergewicht, Diabetes, Arthritis, Demenz und andere Gesundheitskatastrophen in nie dagewesenem Ausmaß. Angesichts einer derartigen sozialen und gesundheitlichen Apokalypse von Menschenhand mit annähernd zwei Milliarden übergewichtigen oder fettleibigen Menschen weltweit (darunter knapp 50 Millionen Kinder unter fünf Jahren) erscheinen selbst Tornados und Strahlungslecks geradezu harmlos. Mehr als die Hälfte aller Amerikaner sind von Diabetes oder Prädiabetes betroffen. Da bei fettarmer Ernährung die sättigenden Fettkalorien wegfallen, griff alle Welt zu mehr Kohlenhydraten, besonders solchen, die laut Aussage der maßgeblichen Behörden als gesund galten: Vollkorngetreide wie Weizen, Hafer und Roggen.

Doch ebenso wie der Aufruf zum Einsparen von Fett, insbesondere gesättigten Fetten – die laut neueren Studien nichts mit kardiovaskulären Erkrankungen zu tun haben –, beruhte auch der Slogan »Esst mehr gesundes Vollkorn« auf fehlerhaften Studien und falschen Schlussfolgerungen. Die angeblichen gesundheitlichen Vorzüge von Vollkorngetreide basierten auf epidemiologischen Studien (Gesundheitsstudien an großen Bevölkerungsgruppen), aus denen hervorgeht, dass die beobachteten Teilnehmer weniger Diabetes, Übergewicht, Herzerkrankungen und Darmkrebs entwickeln, wenn sie statt Weißmehlprodukten mehr Vollkorn essen. Daran besteht tatsächlich kein Zweifel, und ganze Karrieren und

Forschungszentren gründen sich auf diese Erkenntnis. Die nächste Frage wäre jedoch gewesen: Was wäre, wenn man ganz auf Getreide verzichtet? Auf diese Fragestellung liefern die genannten epidemiologischen Studien mit dem Ansatz »Ersetze das eine durch das andere« keine Antworten. Dafür benötigen wir neue Daten, und es gibt tatsächlich bereits entsprechende Forschungsarbeiten.

Was geschieht, wenn der Mensch auf Getreide verzichtet? Klinische Studien belegen folgende Ergebnisse:

- Abbau von Übergewicht (im Gegensatz zu verlangsamter Gewichtszunahme)
- Rückgang der Gesamtkalorienaufnahme
- Schrittweise Normalisierung von Blutzucker und Hämoglobin A1c (einem Langzeitindikator für den Blutzucker), Heilung vieler Diabetiker
- Blutdrucknormalisierung
- Bessere Remissionschancen bei rheumatoider Arthritis
- Rückläufige Symptomatik bei neurologischen Problemen wie zerebellärer Ataxie, bestimmten Formen von epileptischen Anfällen und peripherer Neuropathie
- Rückläufige Symptomatik bei diversen Hautausschlägen
- Weniger Paranoia und Halluzinationen bei Menschen mit Schizophrenie
- Verbesserte Aufmerksamkeitsspanne und weniger Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADHS) und Störungen des autistischen Spektrums
- Weniger StuhlDrang und Beschwerden durch Reizdarmsymptomatik

Und das ist nur ein Auszug aus den vorhandenen Ergebnissen in der wissenschaftlichen und klinischen Literatur. Hier geht es nicht um Mutmaßungen oder Behauptungen aufgrund von wenigen Anekdoten. Diese Aussagen basieren vielmehr auf einer rationalen, wissenschaftlichen Analyse der vorhandenen Daten in Kombination mit den Erfahrungsberichten von Millionen Menschen, die mittlerweile verstehen, wie umfassend diese veränderte Lebensweise sich auswirken kann. Bei einer konsequenten Umsetzung der getreidefreien Lebensweise lassen sich die klinisch dokumentierten Vorteile anhand von unerwarteten, massiven Verbesserungen diverser Gesundheitsbeschwerden erkennen.

Ein reiner Gewichtsabbau durch mühsames, wochenlanges Kalorienzählen, Fettabsaugung oder intensives Training führt kaum zu derart umfassenden Veränderungen. Wenn es bei der weizenfreien Ernährung lediglich um Abnehmen oder eine gute Figur ginge, ließe sich daraus vielleicht eine publikumswirksame Fernsehshow voll Schweiß und Tränen stricken. Die gewünschten körperlichen und gesundheitlichen Veränderungen würden sich allerdings nicht einstellen. Während des Entgiftungsprozesses geht es nicht nur um das Gewicht, sondern um eine Wiederherstellung der Gesundheit insgesamt. Dass Sie dabei abnehmen, jünger aussehen und sich besser fühlen, spiegelt lediglich, wie sehr Ihre Gesundheit von der Umstellung profitiert.

Besonders auffällig ist dabei der Rückgang der Entzündungsbereitschaft insgesamt. So verschwinden Rötungen, Schwellungen, Schmerzen und hormonelle Unregelmäßigkeiten, die sich zum Beispiel in Form von Seborrhö, rheumatoider Arthritis, saurem Reflux, geschwellenen Beinen oder irrationalen Ärger zeigen.

Das sind Veränderungen, die ich aufgrund der Gesundheitsstrategien aus den *Weizenwampe*-Büchern tagtäglich beobachte. In diesem leicht verdaulichen, mundgerechten Buch sind Erfahrungsberichte unserer Testgruppe eingestreut, auch in dem kurzen Überblick über den *10-Tage-Einsteigerplan*. Ich bin davon überzeugt, dass Sie genau wie unsere Freiwilligen schon nach zehn Tagen die ersten Komplimente einheimen werden. Sie werden nicht nur dünner sein, sondern Ihr ganzes Aussehen wird sich verändern: Augen und Gesicht sind weniger aufgequollen, die geröteten Wangen und die schuppige Haut entlang der Nasenflügel (aus meiner Sicht zwei typische Symptome für Weizenverzehr) normalisieren sich, die Konturen des Gesichts sind besser definiert, Taillen- und Hüftumfang gehen ebenso zurück wie Cellulitis an den Oberschenkeln und Wassereinlagerungen im Bereich der Füße – ja, selbst die Füße werden schlanker! Und wem es innerlich so viel besser geht, der hat sicher auch eher ein Lächeln auf den Lippen.

Der *10-Tage-Einsteigerplan* beginnt mit dem Verzicht auf Getreide. Das ist der entscheidende erste Schritt zur Entgiftung, die durch weitere Maßnahmen unterstützt wird. Diese Maßnahmen sind notwendig, weil sie viele der ungesunden Auswirkungen des Getreides rückgängig machen, die sich über die Jahre angesammelt haben, zum Beispiel einen ungesund hohen Insulinspiegel und eine veränderte Zusammensetzung der Darmflora (der Mikroorganismen, die unseren Darmtrakt besiedeln). Außerdem müssen Sie wahrscheinlich viele ärztlich verordnete Medikamente gegen die zerstörerischen Folgen des Getreidekonsums ganz oder teilweise absetzen. Sobald die eigentliche Ursache und ihre vielfältigen Fol-

gen behoben sind, werden die meisten Medikamente überflüssig, und der Körper kann sich selbst regulieren.

Derart positive Veränderungen haben nichts mit Zöliakie zu tun, der Zerstörung der Dünndarmschleimhaut aufgrund einer Autoimmunreaktion bei Kontakt mit Gluten aus Weizen, Roggen oder Gerste, von der ein Prozent der Bevölkerung betroffen ist. Zöliakiekranken dürfen dieses Entgiftungsprogramm selbstverständlich durchführen, doch es richtet sich in erster Linie an Menschen ohne eine entsprechende Diagnose, also an die übrigen 99 Prozent der Bevölkerung. Die gesundheitlichen Verbesserungen, die diese Menschen erfahren, haben wenig mit Glutenfreiheit zu tun. Diese Fehleinschätzung könnte Gesundheit und Gewicht nämlich in anderer Hinsicht ruinieren, worauf wir im Verlauf des Buches noch näher eingehen.

Sie werden bald feststellen, dass Sie ohne Weizen und anderes Getreide nicht nur keinen Nährstoffmangel zu befürchten haben, sondern vielmehr *besser* mit Nährstoffen versorgt sein werden. Das erklärt auch, warum sich Eisenmangelanämie oder ein Vitamin-B₁₂-Mangel durch diesen Ernährungsansatz häufig bessern. Auch auf die Frage der Ballaststoffe werden wir eingehen, und ich verrate Ihnen, warum die viel beworbene ballaststoffreiche Ernährung eigentlich nur ein Marketingtrick ist. Es gibt bessere Methoden für einen gesunden Darm, als an Zweigen herumzunagen.

Das *Weizenwampe*-Detoxprogramm erfordert nicht nur eine Lebensumstellung, sondern auch ein Umdenken über Ernährung und Lebensmittel. Während Sie in aller Ruhe von Kleidergröße 46 auf 36 abspecken, verändert sich auch Ihre Einstellung zur Nahrung an sich. An die Stelle von gesundheitsschädlichen Mythen treten Fakten, die Ihnen wirklich weiterhelfen.



Weizenwampe – Detox: Der 10-Tage-Einsteigerplan auf dem Prüfstand

Im März 2015 luden der Verlag und ich eine Gruppe Freiwillige ins Verlagshaus in Manhattan ein. Dort war der erste Testlauf für den *10-Tage-Einsteigerplan* vorgesehen. Ich hatte auf der Facebookseite der *Weizenwampe* Probanden gesucht und zahlreiche Meldungen erhalten. Alle wollten mit dem Detoxprogramm einen Einstieg wagen, um schnellstmöglich erste Ergebnisse zu sehen. Die meisten wollten natürlich auch abnehmen, doch alle erhofften sich eine Verbesserung verschiedener Gesundheitsbeschwerden.

Die Testerinnen (allesamt weiblich) kamen aus verschiedenen Ecken des Landes. Zu Beginn vermittelten wir ein paar theoretische Grundlagen, warum diese Lebensweise so fantastisch hilft, doch genau wie im vorliegenden Buch kamen wir dann auch gleich zur Sache: Wie entlarvt man getreidehaltige Produkte, wie gestaltet man sein Leben getreidefrei, wie übersteht man die ersten zehn Tage der Umstellung, und wie geht man am besten mit unangenehmen Entzugssymptomen während der Detoxphase um, ehe der nachhaltige Genesungsprozess spürbar wird?

Die Teilnehmerinnen erhielten dieselben Rezepte, die in diesem Buch präsentiert werden. Ihre Rückmeldungen sind in die Endfassung eingeflossen und konnten manche Gerichte noch verbessern. Außerdem haben wir die Frauen am ersten und am letzten Tag des Einsteigerplans gewogen und den Umfang von Taille, Hüfte und Armen ermittelt. Gefragt wur-

de auch nach ihrer Einschätzung, wie sie mit der Umstellung zurechtgekommen waren – nach Symptomen, Beschwerden oder Schmerzen sowie nach eventuellen Verbesserungen. Außerdem berichteten sie von ihren Erfolgserlebnissen und Rückschlägen, dem Auf und Ab in diesem Zeitraum, den praktischen Hindernissen in der Küche und den zurückhalten- den bis skeptischen Reaktionen ihrer Familien.

Viele dieser Erfahrungen können Sie in diesem Buch nachlesen. Jede dieser Frauen hat genau dasselbe Detoxprogramm durchgestanden, das ich Ihnen anbiete. Sie alle haben es überlebt und konnten ihre Geschichte erzählen.



Getreide: Katastrophe für Gesundheit und Körpergewicht

Die wissenschaftlichen Hintergründe des *Weizenwampe*-Konzepts möchte ich Ihnen in diesem Buch wie versprochen ersparen. Dafür eignet sich der Blick in das erste Buch der *Weizenwampe*-Reihe, das *Weizenwampe – Warum Weizen dick und krank macht* heißt. Gestatten Sie mir jedoch wenigstens ein paar Bemerkungen, warum dieser Ansatz so wunderbar hilft – in einem Ausmaß, dass ich gelegentlich beschuldigt werde, mir all die Erfolgsgeschichten nur ausgedacht zu haben. Ich versichere Ihnen, dass dies nicht nötig ist, weil meine Fantasie dafür erstens gar nicht ausreicht und weil sich solche verblüffenden Erfolge zweitens tagtäglich einstel-

len. Und bald stehen auch Sie auf der langen Liste. Die folgenden Stichworte sollen Ihnen also nur bewusst machen, dass dieser Ansatz ehrlich und wissenschaftlich begründet ist. Es geht weder um Einzelfälle noch um Hirngespinnste, sondern mit entsprechenden Ergebnissen können auch Sie rechnen.

Bei Getreideverzicht übersteigt das Ergebnis die Summe der Einzelbausteine. Manche Menschen registrieren zunächst nur die Kalorieneinsparung oder die Einsparung von Kohlenhydraten. Das ist jedoch eine Fehleinschätzung, welche außer Acht lässt, warum Weizen und anders Getreide der Gesundheit schaden und warum der Verzicht auf Getreideprodukte in jeder Hinsicht gesund ist. Bereits das Entfallen all der entzündungsfördernden Eigenschaften von Getreide tut Gewicht und Gesundheit überaus gut.

Fassen wir also an dieser Stelle kurz zusammen, welche Faktoren ein Brötchen, ein Stück Mohnkuchen oder eine Tortilla, die Weizen oder anderes Getreide enthalten, so giftig machen. Danach geht es mit konkreten Umsetzungsstrategien frisch ans Werk.

Getreide erzeugt Opiate. Diese Opiate haben buchstäblich eine ganz ähnliche Wirkung wie Morphium oder Heroin. Ich gehe mal davon aus, dass meine Leser und Leserinnen weder Drogen einwerfen noch spritzen und sich nicht zur Beschaffung in dunklen Ecken herumdrücken, sondern brave, gesetzestreue Bürger sind. Aus dem Gliadinprotein im Weizen und eng verwandten Proteinen anderer Getreidesorten (Secalin aus Roggen, Hordein aus Gerste und Zein aus Mais) entstehen nach teilweiser Verdauung kleine Peptide, die an die Opiatrezeptoren im menschlichen Gehirn andocken. Bei Menschen mit einer bipo-

laren Störung oder Schizophrenie können dadurch beispielsweise impulsives Verhalten und Paranoia ausgelöst werden. Bei Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizitstörung und Autismus kann es zu Verhaltensstörungen und verkürzter Aufmerksamkeitsspanne kommen. Menschen mit Bulimie und Neigung zu Fressattacken denken dann rund um die Uhr nur noch ans Essen, und Menschen, die zu Depressionen tendieren, entwickeln düstere Gedanken bis hin zu Suizidfantasien.

Bei Menschen ohne derartige Vorerkrankungen erzeugt Getreide lediglich einen unstillbaren Appetit. (Viele unserer Detox-Teilnehmerinnen berichteten übrigens, dass sie erstmals von eben diesem Dauerappetit frei waren.) Die meisten Menschen nehmen aufgrund dieser appetitanregenden Wirkung Tag für Tag 400 Kalorien zusätzlich zu sich, manche sogar 1000 Kalorien und mehr. Einige Personen werden infolge der gliadinbasierten Opiate ess-süchtig, was sich bei Essgestörten im Extremfall in der Sucht nach bestimmten Nahrungsmitteln niederschlägt.

Ja, Weizen und anderes Getreide, ob im Mehrkornbrot, im Sandwich oder in Form eines dampfenden Tellers Nudeln mit Tomatensauce für die Kinder, sind psychoaktive Drogen.

Bei Verzicht auf Getreide kommt es daher zu einem Opiat-entzugssyndrom (auf das wir in Kapitel 2 näher eingehen), und der Appetit geht spürbar zurück. Während des *10-Tage-Einsteigerplans* empfehle ich keine Kalorienreduktion und kein Kalorienzählen. Wenn man allerdings auf die Kalorienzufuhr achten würde, würde man feststellen, dass die Menge deutlich zurückgeht. (Dieser Rückgang ist übrigens auch der Grund dafür, warum die Umstellung auf weizenfreie Lebensweise in der Regel

nicht mehr Geld kostet, obwohl man hochwertigere Lebensmittel kauft. Wenn eine fünfköpfige Familie pro Kopf 400 Kalorien weniger verzehrt, müssen pro Tag 2000 Kalorien weniger gekauft und zubereitet werden – das sind 60 000 Kalorien weniger im Monat. Damit könnte man gleich eine Person mehr ernähren.) Wir stellen uns aber auch der Frage, warum man in der ersten Woche der Entgiftung und des Entzugs mitunter unleidig reagiert (was unsere Freiwilligen ebenfalls erlebten und hier schildern werden). Natürlich erklären wir auch, wie sich dieser Effekt abmildern lässt, damit man sich in diesem Zeitraum nicht unablässig entschuldigen muss.

Getreide löst Entzündungs- und Autoimmunprozesse aus. Viele Menschen mit Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis, Lupus erythematoses, multipler Sklerose, Hashimoto-Thyreoiditis, Seborrhö, Psoriasis oder einer anderen der über 200 Krankheiten aus dieser Schublade denken, sie hätten bei der Verteilung der Gene einfach Pech gehabt. Da ist tatsächlich etwas Wahres dran, aber wir wissen mittlerweile, dass das Gliadinprotein aus Weizen, das Secalin aus Roggen, das Hordein aus Gerste und das Zein aus Mais im menschlichen Darm über mehrere Schritte eine erhöhte Durchlässigkeit (Permeabilität) hervorrufen, die als »Leaky Gut« bezeichnet wird. Der Darm wird sozusagen löchrig und lässt Fremdstoffen ins Blut übertreten, darunter bakterielle Lipopolysaccharide (ein Molekül, das starke Entzündungen auslöst) und das Gliadinprotein selbst.

Gliadin ähnelt in seiner Struktur dummerweise verschiedenen menschlichen Proteinen wie dem Enzym Transglutaminase in den Muskeln oder dem Synapsin im Gehirn. Dank dieser Eigenart

ist es doppelt schädlich: Es führt zu einem übermäßig durchlässigen Darm und provoziert dann Entzündungen. Wegen seiner Ähnlichkeit zu menschlichen Proteinen kann das Vorliegen von Gliadin im Körper eine Fehlreaktion des Immunsystems in Gang setzen, beispielsweise gegen Gehirnzellen, die Synapsin enthalten. Das führt zu einer Degeneration des Kleinhirns (Cerebellum) und infolgedessen zu einem zunehmenden Verlust von Gleichgewicht und Blasenkontrolle (zerebelläre Ataxie). In ähnlicher Form kann die Transglutaminase in der Leber angegriffen werden, was eine Autoimmunhepatitis hervorrufen kann. Welche Organe betroffen sind, ist individuell unterschiedlich, aber häufig beginnt es mit demselben Phänomen: einer übermäßig durchlässigen Dünndarmschleimhaut und Entzündungen durch die Getreidebestandteile, die den Darm passieren.

Weizenkeimagglutinin stört die Verdauung. Weizenkeimagglutinin (WGA) aus Weizen, Roggen, Gerste und Reis ist ein starkes Darmgift, das der Mensch nicht verdauen kann. Es blockiert die Freisetzung von Galle aus der Gallenblase und Pankreasenzymen aus der Bauchspeicheldrüse. Die Folge sind Gallenstauung und Verdauungsstörungen. Dies wiederum bewirkt Stuhl drang, unvollständige Verdauung der Nahrung, Veränderungen der Darmflora und Gallensteine. Zudem hat Weizenkeimagglutinin eine unmittelbar giftige Wirkung auf die Schleimhaut des gesamten Verdauungstrakts, und selbst wenn nur kleine Mengen ins Blut gelangen, reagiert der Körper darauf mit heftigen Entzündungen. Strukturell weist Weizenkeimagglutinin gewisse Ähnlichkeiten mit dem hochgiftigen Ricin auf, das als biologisches Kampfmittel gilt und in Einzelfällen auch von Terroristen einge-

setzt wird. So etwas tragen wir ganz freiwillig als Brötchen oder Wrap nach Hause.

Amylopektin A treibt den Blutzucker in die Höhe. Es heißt zwar immer, Getreide enthielte »komplexe« Kohlenhydrate, doch dank der einzigartigen Verästelung der Getreidekohlenhydrate in Form von Amylopektin A sind diese für das Enzym Amylase in Speichel und Magen bestens verdaulich. Daher treiben Getreidekohlenhydrate den Blutzucker Gramm für Gramm stärker in die Höhe als normaler Tafelzucker. Ein hoher Blutzuckerspiegel sorgt für hohe Insulinausschüttung, und ein hoher Insulinspiegel führt zu Fetteinlagerung in den Fettzellen und damit zu Gewichtszunahme. Hinzu kommt, dass der Blutzuckerspitze nach 90 bis 120 Minuten ein Zuckertief folgt, das mit Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Heißhunger und schlechter Laune einhergeht. Getreideverzehr erzeugt demnach in einem unangenehmen, absehbaren Zeitraum von zwei Stunden Hunger und die Notwendigkeit, sich hin und wieder zu entschuldigen.

Phytate blockieren die Nährstoffaufnahme. Getreide enthält viele Phytate. Diese Substanzen blockieren die Aufnahme von Eisen, Zink, Magnesium und anderen Nährstoffen (einer der Gründe, weshalb Getreideprodukte in Amerika mit zusätzlichen Vitaminen und Mineralstoffen angereichert werden: zum Ausgleich dieser Phytatwirkung). Nährstoffmängel ziehen eigene Auswirkungen nach sich, darunter Abgeschlagenheit (bei Eisenmangelanämie), Hautausschläge und Immunschwäche (bei Zinkmangel) sowie Muskelkrämpfe, gestörte Blutzuckerregulierung und Knochenschwund (bei Magnesiummangel). Der Verzehr von Weizen und anderem Getreide ist – nach Blutverlust – weltweit die zweit-

häufigste Ursache für eine Eisenmangelanämie. Angesichts seines Phytatgehalts ist Getreide für den Menschen ungefähr so unterstützend wie Identitätsdiebstahl für die Kreditwürdigkeit. Getreide ist ein Nährstoffräuber.

Die bisher genannten Punkte zu den gesundheitsschädigenden Eigenschaften von Getreide sind nur ein kleiner Auszug aus einer langen Liste. Mit Ausnahme des sehr gut verdaulichen Kohlenhydrats Amylopektin A ist bei den problematischen Proteinen aus Weizen und anderen Getreidesorten ein roter Faden erkennbar: Im Gegensatz zu den voll verwertbaren Proteinen aus einem Ei oder einem Stück Fisch sind sie unverdaulich oder bestenfalls teilweise verdaulich. Wenn wir uns bewusst machen, dass Getreide – die Samen von Gräsern – erst seit relativ kurzer Zeit eine größere Rolle in der Ernährung der Menschheit einnimmt, bedeutet dies, dass der Mensch noch nicht ausreichend Zeit zur Anpassung hatte. Getreide war eine Verzweiflungslösung, denn wer sähe Gras schon spontan als wichtige Energiequelle an? Die unverdaulichen oder nur teilweise verdaulichen Proteine aus den Samen der Gräser haben daher sehr merkwürdige Auswirkungen auf uns, von Verstand und Psyche bis hin zu Autoimmunerkrankungen.

Diese Toxine kommen in so verlockenden Formen daher wie Cupcakes oder Frühstücksflocken und werden so clever vermarktet, dass Getreide aus meiner Sicht das perfekte chronische Gift darstellt. Ich habe versprochen, nicht weiter ins Detail zu gehen, weil ich wirklich ohne Umschweife mit dem *10-Tage-Einsteigerplan* anfangen will. Die Hintergründe und Belege wurden in *Weizenwampe – Warum Weizen dick und krank macht* und *Weizenwampe* –



Nicole, 48, Flugbegleiterin, Georgia

»Dass ich weizenfrei leben will, verdanke ich jener Nacht, in der sich mein Sohn in der Notaufnahme vor Schmerzen krümmte. Magenschmerzen hatte er schon oft gehabt – nicht täglich, aber doch immer wieder. Manchmal hatte er Brechreiz, zu anderen Zeiten verbrachte er halbe Ewigkeiten auf der Toilette. Häufig konnte er nicht in die Schule gehen, dabei war er ein Einserschüler und ein guter Sportler. Er hatte jeden Grund dafür, wütend und frustriert zu sein und zu sagen: ›Mir doch egal!«

Als man meinen Sohn in jener Nacht mit Schmerzmitteln und Abführmitteln nach Hause schickte, beschloss ich, dass ich endlich herausfinden wollte, wo das Problem lag. Allergietests hatten wir bereits gemacht, leider ergebnislos. Auch Untersuchungen auf Zöliakie, Morbus Crohn und Glutenintoleranz waren negativ ausgefallen. Also schrieb ich auf,

Der Gesundheitsplan bereits ausführlich dargestellt. Sie dürfen darauf vertrauen, dass dieses Buch sich nicht auf Halbwahrheiten oder Einzelfälle stützt, sondern auf solide wissenschaftliche Arbeit und echte Ergebnisse. Die unerwartet weitreichenden Resultate, die dieser Ansatz erzielt, beruhen jedoch nicht allein auf weniger Kalorien oder der alleinigen Reduzierung der Kohlenhydratzufuhr. Sie werden möglich, weil wir Dutzende giftiger Substanzen streichen, die in Getreide vorkommen.

was er aß. Dabei bemerkte ich, dass er viele Fertigprodukte und schnell zubereitete Lebensmittel wie Sandwiches, Nudeln und Mikrowellenessen zu sich nahm. Er aß wirklich JEDE MENGE Getreide. Auf Facebook fiel mir Dr. Davis auf, und ich kaufte sofort sein erstes *Weizenwampe*-Buch. Danach zweifelte ich nicht mehr daran, dass mein Sohn kein Getreide verträgt.

Also stellte ich schrittweise seine Ernährung um. Keine Fertignahrung mehr. Keine Nudeln mehr. Die Magenschmerzen wurden seltener, und wir konnten klare Zusammenhänge zwischen Getreideverzehr und seinen Magenproblemen erkennen. Manchmal waren die Zeiträume ungewöhnlich, weil die Schmerzen erst mehrere Tage nach dem Verzehr von beispielsweise Schokoladenkeksen auftraten. Aber die Verbindung war für mich dennoch ersichtlich.«



Futter für das unersättliche Monster

Getreide enthält also einen ganzen Giftcocktail. Das gilt selbst für Biogetreide aus alten Zuchtlinien, Sprossen oder eine Kombination mit der selbst zubereiteten Lieblingssauce. Denn Getreide enthält all diese Giftstoffe von Natur aus – was durch moderne genetische Manipulationen noch verstärkt wurde.

Ein gesondertes Thema ist jedoch die appetitfördernde Wirkung, auf die ich noch kurz eingehen möchte. Die aus dem Glia-