

Denk an mich!

Dein Körper



Gut zu wissen

Warum Getreide krank und dick macht!

„In Deutschland, Europa und der ganzen Welt hat Getreide, besonders Weizen, eine Spur der Verwüstung hinterlassen. Es ist längst überfällig, dass wir diese erschütternde Situation zur Kenntnis nehmen und wieder gesund werden“ – resümiert Dr. med. William Davis, amerikanischer Präventionsmediziner und Kardiologe.

William Davis bringt es auf den Punkt: Brot und andere getreidehaltige 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. Angeregt wurde William Davis durch die Tatsache, dass die Menschen trotz gesunder Ernährung und vermehrtem Sport von Jahr zu Jahr dicker werden. Auch 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.

Unter dem Einfluss von Agrarwissenschaftlern ist der heutige Weizen von allen Getreidesorten am meisten verändert. Es entstanden neue Kreuzungen und Zuchtformen, die Getreide gegen Umwelteinflüsse resistent machen sollten. 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. Die Getreideproteine sind in einen appetitanregenden Wirkstoff verwandelt und lässt das entzündungsfördernde, tiefe Eingeweidefett, das William Davis als die „Weizenwampe“ bezeichnet, wachsen. Die Getreideproteine stehen in Verdacht, entzündliche Reaktionen in Verdauungstrakt, Leber, Haut, Herz, Schilddrüse, Gehirn und Gelenken auszulösen. Das Bauch- oder Viszeral-Fett setzt Insulin frei und führt zu noch mehr Fetteinlagerung und Diabetes mellitus Typ-II.

1

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. Doch je mehr Getreide, je höher steigt der Blutzucker nach dem Essen, desto mehr Fett wird eingelagert. Der Hauptbestandteil der Getreidestärke ist das Amylopektin A. Es lässt sich leicht und schnell von den Enzymen der Bauchspeicheldrüse in Glukose umwandeln – und auf hohe Blutzuckerspitzen folgt bekanntlich ein steiler Blutzuckerabfall. Die Folgen sind Hunger, Benommenheit und Müdigkeit.

Bei der Stoffwechselformel **Regus lipo®** sinken nach generellem Getreideverzicht nicht nur die Zuckerwerte sondern auch das Gewicht. Sodbrennen, Durchfälle und Krämpfe verschwinden. Im Gegenzug haben Sie mehr Energie, erhöhte Konzentration und erholsameren Schlaf. Hartnäckige Hautausschläge verschwinden. Rheumatische Gelenkentzündungen und Asthmasymptome gehen zurück. (Quelle: Williams Davis, Weizen-Wampe. Warum Weizen dick und krank macht, Taschenbuch)

Zöliakie und der Teufelskreislauf schließt sich

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut auf Grund einer Überempfindlichkeit gegen Bestandteile von Gluten, dem in vielen Getreidesorten vorkommenden Kleber-Eiweiß. Gluten ist für die ausgezeichnete Backeigenschaft verantwortlich. Getreide besteht zwar nur zu 10 bis 15 Prozent aus Protein (Eiweiß), aber 80 Prozent davon sind Gluten.

Durch eine glutenhaltige Ernährung, wie Vollkornbrot, Spaghetti, Cerealien und andere getreidehaltige Produkte, entsteht eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut mit oft ausgedehnter Zerstörung der Darmepithelzellen. Dadurch können Nährstoffe nur schlecht aufgenommen werden und verbleiben unverdaut im Darm. Man fühlt sich müde, matt, antriebslos und damit leistungsschwach, kämpft mit Schuldgefühlen, grübelt über sich, sein Umfeld, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und ist unfähig zu genießen, dafür aber oft ärgerlich, reizbar oder gar aggressiv. Folge dieses herabgestimmten Gemüts ist Bluthochdruck (Hypertonie), veränderte Blutfettwerte (Dyslipidämie), zunehmende Insulinresistenz und abdominale Fettleibigkeit, was wiederum die Stimmung herabzieht und pessimistisch, unzufrieden, reizbar, aggressiv macht – *und der Teufelskreis schließt sich.*

Wer ein solches Negativ-Denkschema in seinem vegetativen Nervensystem von sich selber verinnerlicht hat, muss ja eine negative Selbstsicht besitzen, die ihn gerade dazu veranlasst, sich bedeckt zu halten und potentielle negative Erlebnisse zu vermeiden. Das untergräbt allerdings dann die im Alltagsleben geforderte Aktivität und wirkt im Laufe der Zeit depressions-fördernd.

Für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion ist es entscheidend, dass der Betroffene durch den biologischen Einsatz eines homöopathischen Umstimmungs- und Konstitutionsmittel die seelische Umorientierung überhaupt erst nutzen kann. Die Kombination aus seelischer Umorientierung und ambitionierten Essensplan ist das Optimum.

Ich wünsche Ihnen mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

Hans-Peter Hepe
Präventologe