

Dr. med. William Davis  
Weizenwampe  
Die aktualisierte und erweiterte Neuausgabe



GOLDMANN

Lesen erleben

### *Buch*

Der revolutionäre Ernährungs-Bestseller in aktualisierter und erweiterter Ausgabe – mit neuesten Forschungsergebnissen und Ernährungsstrategien. Brot, Gebäck, Pizza, Pasta – Weizen ist in unserer Nahrung allgegenwärtig. Doch kaum jemand weiß, was für ein gesundheitsschädigender Dickmacher das goldgelbe Korn ist. Denn in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde das Getreide genetisch so verändert, dass es mit dem »Urweizen« nicht mehr viel gemein hat. Der »neue Weizen« macht dick, fördert Diabetes sowie den Alterungsprozess, schädigt Herz und Hirn und ist schlecht für die Haut. Dr. med. William Davis zeigt glutenfreie Ernährungsalternativen auf und wie man gesund und schlank ohne Weizen leben kann. Der Weltbestseller komplett überarbeitet und erweitert.

### *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 – das Kochbuch

Weizenwampe – das 30-Minuten-Kochbuch

Weizenwampe – Detox

Weizenwampe – Der Gesundheitsplan



auch als E-Book erhältlich

Dr. med. William Davis

# **Weizenwampe**

Warum Weizen dick und krank macht

Die aktualisierte und erweiterte Neuauflage

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Imke Brodersen

GOLDMANN

Die US-amerikanische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel »Wheat Belly – Revised and Updated Edition« bei Rodale Books, USA.

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.

Dieses Buch dient allein der Information und ist nicht als medizinisches Nachschlagewerk gedacht. Es soll die Leserinnen und Leser in die Lage versetzen, sich über Gesundheitsthemen zu informieren, ist jedoch keinesfalls als Ersatz für eine ärztlich verordnete Behandlung anzusehen. Bitte holen Sie bei Verdacht auf ein persönliches Gesundheitsproblem stets individuellen ärztlichen Rat ein.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch erschien zunächst 2013 im Goldmann Verlag und wurde nun vollständig überarbeitet, aktualisiert und substanziiell erweitert.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2020

Copyright © 2020 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2019 der Originalausgabe: Authorized translation from the English language edition titled *Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health*, by William Davis, MD, published in the United States by Rodale Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, New York. Copyright: © 2011, 2019 William Davis, MD. This German translation published by arrangement with Mohrbooks AG Literary Agency, The Cooke Agency International and Rick Broadhead & Associates Inc.

The Cooke Agency International and Rick Broadhead & Associates Inc.

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Abiling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

JE · CB

ISBN 978-3-442-17868-1

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für alle Leser und Leserinnen, die sich mutig auf diese unkonventionelle neue Ernährungsform eingelassen haben und sich von ihrer Wirkung überraschen ließen.



# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Einleitung . . . . .	14
<b>Teil 1</b>	
Weizen – das ungesunde Vollkorngetreide . . . . .	21
1. Was heißt hier Bierbauch? . . . . .	22
2. Backe, backe Kuchen: Weizen aus dem Reagenzglas . . . . .	35
3. Vollkornweizen im Detail . . . . .	65
<b>Teil 2</b>	
Weizenesser sterben früher . . . . .	83
4. Noch ein bisschen Stoff gefällig? Warum Weizen süchtig macht . . . . .	84
5. Die Weizenwampe zeigt sich: Weizen und Adipositas . . . . .	100
6. Was rumpelt in meinem Bauch herum? Weizen und Zöliakie . . . . .	126
7. Schluck's runter: So schlimm ist es nun auch wieder nicht. Oder? . . . . .	155
8. Volkskrankheit Diabetes: Weizen fördert Insulinresistenz . . . . .	177
9. Runzlig, bucklig und halb erblindet: Weizen und der Alterungsprozess . . . . .	204
10. Größer ist doch besser: Weizen schädigt das Herz . . . . .	226

11. Aufruhr in den grauen Zellen: Was Weizen im Gehirn anrichtet . . . . .	248
12. Streuselkuchen: Wie Weizen die Haut zerstört . . . . .	262
13. Sauer, aber nicht lustig: Weizen stört die pH-Regulierung . . . . .	279

### Teil 3

Weizen, ade . . . . .	299
14. Weizen, ade: Weizenfrei leben – gesund und mit Genuss . . . . .	300
15. Noch besser leben ohne Weizen . . . . .	353
16. Herr und Frau Weizenwampe. . . . .	396
17. Gesunde Rezepte, garantiert weizenfrei. . . . .	408
Epilog . . . . .	485
Anhang A: Detektivarbeit: Weizen aufspüren . . . . .	491
Anhang B: Fermentierung . . . . .	501
Dank . . . . .	509
Quellen . . . . .	512
Weiterführende Informationen . . . . .	549
Sachregister . . . . .	551
Personenregister . . . . .	571
Rezepte von A-Z . . . . .	572
Rezepte nach Mahlzeiten sortiert . . . . .	574

# Vorwort

Kennen Sie das? Sie kommen mit einer frischen Tüte Milch nach Hause, machen sie auf und stellen sofort fest, dass sie verdorben ist – sauer, geronnen und nicht mehr trinkbar.

Und nun? An die Katze verfüttern? Lieber nicht. In den Kaffee geben? Erst recht nicht. Also weg damit – das ist sicher die spontane Idee. Zumindest wenn man nicht mit der sauren Milch in den Laden zurückgehen und sein Geld zurückfordern will.

Genau so sollten Sie auf die üblichen Ernährungsempfehlungen reagieren. Rümpfen Sie die Nase, wenn man Ihnen einen Ratschlag erteilt, der für eine erstaunlich lange Liste an gesundheitlichen Problemen verantwortlich ist, von Ekzem bis hin zu Übergewicht, von *Plantarfasziitis* (schmerzhafte Erkrankung des Fußes) bis hin zu Darmkrebs. Die Lebensmittelindustrie liebt ihn, die Ernährungsfachwelt preist ihn immer noch, und in den Geschäften stehen die Produkte, die für die meisten Ärzte nach wie vor zu jeder Mahlzeit gehören sollten, genau auf Augenhöhe. Dabei hat der Konsens in der Ernährungskunde uns einen Haufen Probleme beschert, die Bäuche epidemisch anschwellen lassen und einen Markt für Insulinspritzen und Arzneimittel mit vielen unerwünschten Wirkungen geschaffen. Damit sollen die Autoimmunerkrankungen jener Menschen behandelt werden, die sich in ihren XXL-Hosen und -Shirts dahinschleppen, herumhinken oder auf Scooter angewiesen sind. Eine solche Situation gab es in der Menschheitsgeschichte noch nie zuvor.

Das Standardurteil in der Medizin läuft meist darauf hinaus, dass die größte Epidemie chronischer Gesundheitsprobleme aller Zeiten auf Trägheit, Genusssucht, moralischer Schwäche, dem Unvermögen, nicht mehr Kalorien zu verzehren, als man verbraucht, oder auf geheimnisvollen, unerkannten Virusinfekten beruht. Aber könnten auch offizielle Ernährungsvorgaben daran schuld sein?

Mit der Veröffentlichung meines Buchs *Die Weizenwampe* kam ein gewaltiger Stein ins Rollen. Die Öffentlichkeit fand sozusagen ihren Riecher wieder, und viele begriffen, dass mit unserer Ernährung tatsächlich etwas schief läuft. Auch wenn die Empfehlungen aus offiziellen Quellen rund um gute Ernährung zum Himmel stinken, ganz gleich, wie oft wir uns die Nase putzen – ihrem Dunstkreis entkommt man nicht. Ob Mehrkorn, bio oder reich an Ballaststoffen: Selbst wenn man dem Diktat konventioneller Ratschläge im Detail folgte, war einfach zu viel daran grundfalsch, sodass manche Patienten irgendwann an ein Zitat dachten, das gern Einstein zugeschrieben wird: »Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.« Ihre Ärzte redeten ihnen wegen Gewichtszunahme, steigenden Blutzuckerwerten und einem schlechten Gesundheitszustand insgesamt weiterhin ins Gewissen, obwohl sie sich längst fettarm und mit viel »gesundem Vollkorn« ernährten. »Sie müssen sich mehr Mühe geben«, wurde diesen Patienten eingeschärft. Das war vielleicht kein Wahnsinn, aber doch ausgesprochen irrational.

Jahre nach der Erstveröffentlichung der *Weizenwampe* und Millionen Leser und Leserinnen später zeigt sich deutlich, dass der Mensch offenbar einem großen Irrtum aufgesessen ist: Die Samen von Gräsern (wie Weizen und seine Verwandten) gehören nicht

auf den menschlichen Speisezettel und sollten schon gar nicht als gesund oder notwendig angepriesen werden. Wir können auch die Grashalme, Stängel oder Spelzen nicht verdauen, warum also sollten uns die Samen bekommen?

Das Produkt Weizen nicht mehr zu essen, das ständig so hochgelobt wird, ist eine Erkenntnis, die ungefähr eine solche Tragweite hat wie die Erkenntnis, dass Menschenhandel grausam ist oder dass es nicht richtig ist, bestimmte Bevölkerungsgruppen als billige Arbeitskräfte zu versklaven. Dieser Vergleich ist weit hergeholt? Wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie bald verstehen, wie tiefgreifend, schädlich und allgegenwärtig die Folgen des Weizenverzehr für uns sind. Dabei geht es nicht allein um das Meiden von Gluten oder um weniger Kalorien. Sie müssen auch gesunde Umstellungen vornehmen.

Stellen Sie sich vor, Sie müssten mit ansehen, wie ein Löwe eine Antilope reißt und ihre Leber, ihre Gedärme und ihr Herz frisst, und Sie würden diesem Löwen dann angewidert nur noch Grünkohl und Spinat vorsetzen – ein solcher Löwe wäre bald tot. Die menschliche Ernährung wieder auf die Form zurückzuführen, die unseren Genen einprogrammiert ist, ist hingegen so, als würde man dem Löwen die nächste Antilope überlassen: Es rettet uns das Leben. Der fundamentale Fehler, den wir als Spezies begangen haben, als wir Grassamen als Nahrung identifizierten, war von ähnlichem Ausmaß. Doch da Weizen und Getreide mittlerweile 70 Prozent aller weltweit von Menschen verbrauchten Kalorien liefern, wird es lange dauern, bis wir uns davon erholt haben. Bedenken Sie, wie viele Landwirte, Getreidemühlen, Bäckereien, Lebensmittelhersteller, Ernährungsberatungen und multinationale Agrarkonzerne als kompletter Wirtschaftszweig von diesem

furchtbaren Missverständnis leben, jenen Grassamen, die wir als Nahrung eingestuft haben. Dieser grundsätzliche Fehler lässt sich also gar nicht so leicht beheben.

*Weizenwampe* war ursprünglich mein bescheidener Beitrag, um Menschen mit Herzerkrankungen einen anderen Ausweg zu eröffnen als die Drehtür aus Angioplastie (Erweiterung von Blutgefäßen), Stents und Bypassoperationen. Der Lebensstil, der aus diesem Beitrag resultierte, konnte tatsächlich Angina pectoris (Brustenge) und Herzinfarkten vorbeugen, und mit der Zeit konnte ich mich ganz auf Präventionsmedizin beschränken und musste kaum noch Eingriffe am Herz oder Klinikaufenthalte anweisen. Die Erfolge gingen aber weit darüber hinaus. Blutzucker- oder blutdrucksenkende Medikamente? Überflüssig. Mittel gegen sauren Reflux oder Durchfall? Passé. Statine samt All-inclusive-Kongress in Florida für den verordnenden Arzt? Schnee von gestern. All dies führte zu einem umfassenden Programm gegen eine Vielzahl verbreiteter moderner Geißeln von Übergewicht bis hin zu Typ-2-Diabetes, von Autoimmunerkrankungen bis zum Reizdarmsyndrom und so weiter. Dieser Ansatz war nicht nur in Bezug auf koronare Herzkrankheit (KHK), sondern auch in Bezug auf diverse andere Gesundheitsprobleme derart erfolgreich, dass die Welt der Ernährung und Gesundheit nie wieder dieselbe sein wird.

Die vorliegende neue und erweiterte Ausgabe von *Weizenwampe* enthält die jüngsten Versionen dieser Lebensweise, sodass Sie als Leser oder Leserin sich vollständig auf diese Strategien verlassen können. Ich beschreibe diejenigen Nahrungsergänzungsmittel, die Nährstoffmängel ausgleichen, die Getreideesser häufig aufweisen, und Nährstoffe, die typische Defizite auffangen, die aus

dem modernen Leben herrühren. Außerdem gehe ich anhand von »Herrn und Frau Weizenwampe« ausführlich auf die hormonellen Störungen durch »gesundes Vollkorn« ein und verrate, was jede und jeder Einzelne für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt tun kann. Viele Hinweise wurden aktualisiert. Ich habe neue Rezepte beigesteuert, die alles einbeziehen, was ans Licht kam, als weltweit Millionen Menschen zu dieser Lebensweise übergangen, und was meine Erkenntnisse noch durchschlagender und wirkungsvoller machte.

Dieses Buch umfasst Material, das noch in keinem Buch der *Weizenwampe*-Serie veröffentlicht wurde. Immerhin bemühen wir uns, die vielen Lektionen abzustreifen, die uns eingeimpft wurden und die wir heute als fehlerhaft entlarvt haben. Dabei lernen wir naturgemäß viel Neues. Und das ist ausgesprochen befreiend, beglückend und unglaublich ermutigend. Denn das Problem waren die ganze Zeit *nicht* wir.

Also legen Sie die Kekse weg und lesen Sie los. Denn ohne den klebrigen Kitt aus Getreide, der unsere Adern und Poren verstopft, werden Ihr Leben, Ihre Gesundheit und Ihr Aussehen nie wieder so sein wie bisher.

# Einleitung

Wenn Sie die Fotoalben Ihrer Eltern oder Großeltern durchblättern, fällt Ihnen vermutlich auf, wie schlank die Menschen damals waren. Die Damen hatten Wespentaillen und die Männer straffe Bäuche und schmale Hüften. Wer etwas fülliger geraten war, brachte ein paar Pfund zu viel auf die Waage, doch echte Fettleibigkeit war die Ausnahme. Übergewichtige Kinder hatten Seltenheitswert, und Jugendliche von zwei Zentnern gab es praktisch nicht.

Warum waren die adretten Hausfrauen der 1950er und 1960er Jahre des letzten Jahrhunderts genauso schlank wie andere Menschen jener Zeit, in jedem Fall viel schmaler als ein Großteil derer, die wir heute am Strand, in der Stadt oder im eigenen Spiegel sehen? Eine erwachsene Frau wog damals nicht viel mehr als 50 Kilo, Männer zwischen 67 und 75 Kilo. Heute hingegen schleppen wir 20, 30 oder 100 Kilo *mehr* mit uns herum.

Die Frauen jener Zeit gingen vielleicht zur Damengymnastik im Sportverein, aber wie oft hat Ihre Mutter die Laufschuhe angezogen und ist um den nächsten See gejoggt? Die körperliche Betätigung meiner Mutter erschöpfte sich im Saugen der Treppe. Heute hingegen sieht man draußen Dutzende von Frauen ihrem Körper zuliebe joggen, Rad fahren oder walken – das alles wäre vor 50 bis 60 Jahren eine absurde Vorstellung gewesen. Und dennoch werden wir von Jahr zu Jahr dicker.

Im Laufe der Zeit war ich als Zuschauer bei vielen Marathons

und Triathlons dabei, die im Leben meiner Familie und unserer Freunde eine große Rolle spielen. Triathleten trainieren Monate bis Jahre auf den nächsten Wettkampf, bei dem sie eine bestimmte Distanz in einem freien Gewässer schwimmen, eine weitere Strecke mit dem Rad zurücklegen und schließlich noch einen Langstreckenlauf über eine halbe oder ganze Marathondistanz anschließen. Das Laufen allein wäre schon anstrengend genug, weil es im Einzelfall mehrere Tausend Kalorien und eine phänomenale Ausdauer erfordert.

Warum aber ist ein Drittel dieser sportbegeisterten Männer und Frauen übergewichtig? Ich bewundere jeden, der diese hohen Anforderungen mit zehn, 15 oder gar 20 Kilo zu viel durchsteht. Doch wie können solche Sportler angesichts ihrer extremen Ausdauerleistungen und des anstrengenden Trainings überhaupt noch Übergewicht haben?

Aus herkömmlicher Sicht müssten Triathleten *mehr Sport* treiben oder *weniger essen*, um abzunehmen. Diese Vorstellung erscheint mir allerdings geradezu abwegig. Deshalb vertrete ich die These, dass das eigentliche Ernährungs- und Gesundheitsproblem bei Sportlern wie Nichtsportlern heutzutage weder Fett noch Zucker noch der Siegeszug vom Internet und die Technisierung der Landwirtschaft ist. Das Problem ist der *Weizen* – besser gesagt das, was uns unter dem Etikett »Weizen« verkauft wird.

Sie werden sehen, dass das, was man uns in Form von Muffins mit Weizenkleie oder knusprigem Ciabatta unterjubelt, kein echter Weizen ist, sondern ein Produkt der Zuchtbemühungen Mitte des 20. Jahrhunderts. Der moderne Weizen steht mit ursprünglichem Weizen in einem vergleichbaren Verwandtschaftsverhältnis wie ein Schimpanse mit dem Menschen. Diese Menschenaffen

teilen zwar 99 Prozent unserer Gene, aber angesichts ihrer längeren Arme, der Körperbehaarung und der geringeren Chancen bei »Wer wird Millionär?« ist schnell zu erkennen, was dieses eine Prozent ausmacht. Und der moderne Weizen ist von seinem Vorläufer, dessen Zeiten erst 60 Jahre her sind, Welten entfernt.

Meiner Ansicht nach beruht der auffällige Kontrast zwischen den schlanken, körperlich eher passiven Menschen der 1950er Jahre und den Übergewichtigen des 21. Jahrhunderts auf erhöhtem Getreideverzehr, besser gesagt, dem erhöhten Verzehr des genetisch veränderten modernen Weizens.

Mir ist bewusst, dass die Aussage »Weizen gefährdet Ihre Gesundheit« auf den ersten Blick Kopfschütteln hervorrufen dürfte. Es mag absurd und bauernfeindlich erscheinen, ein Grundnahrungsmittel kurzerhand derart zu verteufeln. In diesem Buch lege ich jedoch dar, warum das beliebteste Getreide der Welt in Wahrheit von Grund auf gesundheitsschädlich ist.

Zu den dokumentierten problematischen Auswirkungen des Weizenverzehrs auf Menschen zählen: Appetitanregung, Gehirnkontakt mit *Exorphinen* (das Gegenstück zu den vom Körper selbst erzeugten Endorphinen) und deren opioidartigen Wirkungen, massive Blutzuckerspitzen, bei denen kurzfristige Sättigung mit erhöhtem Appetit wechselt, der Prozess der *Glykierung*, der Krankheiten und Alterung Vorschub leistet, entzündliche Reaktionen und pH-Verschiebungen, die am Knorpel nagen und Knochen schädigen, sowie eine Aktivierung fehlgeleiteter Immunreaktionen und Veränderungen der Vorstellung, dass ein Mann ein Mann ist und eine Frau eine Frau. Weizenverzehr verursacht neben Zölia-

kie, jener zerstörerischen Darmkrankheit, die durch den Kontakt mit dem Weizenklebereiweiß Gluten ausgelöst wird, auch diverse neurologische Probleme und Erkrankungen wie Diabetes, Herzkrankheit, Arthrose, Hautausschläge, unerwünschte Gesichtshaarung, Unfruchtbarkeit und sogar die lähmenden Sinnestäuschungen der Schizophrenie.

Wenn dieser sogenannte Weizen derart problematisch ist, sollte der Verzicht darauf außergewöhnliche und unerwartete Erfolge bringen. Und genau das ist der Fall! Als Kardiologe habe ich Tausende von Patienten mit Herzerkrankungen, Diabetesrisiko und den vielfältigen schlimmen Folgen von Fettleibigkeit behandelt. Ich habe persönlich gesehen, wie der Bauchspeck der Patienten schmolz, nachdem diese den Weizen aus ihrer Ernährung gestrichen hatten. In der Regel waren sie innerhalb weniger Monate zehn bis 20 Kilo leichter. Diesem raschen, mühelosen Gewichtsabbau folgten meist gesundheitliche Fortschritte, die mich heute noch zum Staunen bringen, obwohl ich dieses Phänomen inzwischen zahllose Male miterlebt habe.

Ich denke da zum Beispiel an eine 36-Jährige mit *Colitis ulcerosa* (chronisch-entzündliche Darmerkrankung), der die Entfernung des Dickdarms bevorstand. Sie litt rund um die Uhr an Schmerzen, hatte Durchfall und Darmblutungen. Nachdem sie keinen Weizen mehr aß, war ihr Darm binnen Tagen geheilt. Ein anderer Patient war erst 26 und konnte vor Gelenkschmerzen kaum noch laufen. Als er den Weizen strich, gingen alle Symptome vollständig zurück, und er konnte sich wieder schmerzfrei bewegen.

So verblüffend solche Geschichten klingen mögen: Der Ansatz, Weizen als die Ursache derartiger Gesundheitsprobleme – und

Weizenverzicht als vollständige Heilung – anzusehen, ist mittlerweile auch wissenschaftlich ausreichend belegt. Im Laufe dieses Buches werden Sie erkennen, dass wir für dieses bequeme, allgegenwärtige, preisgünstige Nahrungsmittel mit unserer Gesundheit zahlen, in erster Linie in Form von Übergewicht. Viele Punkte in den folgenden Kapiteln entsprechen den Ergebnissen wissenschaftlicher Studien, die öffentlich zugänglich sind. Etliches davon ist erstaunlicherweise schon seit Jahrzehnten bekannt, wurde aber in der Medizin und der Öffentlichkeit nie ernsthaft diskutiert. Doch auch wenn ich nur eins und eins zusammengezählt habe, werden meine logischen Schlüsse wohl viele überraschen.

## Es ist nicht Ihre Schuld!

In dem Film *Good Will Hunting* bricht das verkannte Genie Will (Matt Damon), das unter den Misshandlungen seiner Kindheit leidet, in Tränen aus, als der Psychologe Sean Maguire (Robin Williams) immer wieder wiederholt: »Es ist nicht deine Schuld.«

Viele Menschen, die ihren Bauch samt dessen unangenehmen Begleiterscheinungen vor sich herschieben, schämen sich für ihre »Fehltritte«: zu viele Kalorien, zu wenig Sport, mangelnde Selbstbeherrschung. Dummerweise trägt ausgerechnet der Rat, mehr gesundes Vollkorn zu essen, dazu bei, dass wir unseren Appetit noch schlechter beherrschen können. Wir nehmen zu und werden trotz bester Absichten nicht dünner.

Für mich ist der verbreitete Rat, gesundes Vollkorngetreide zu essen, dasselbe, als wenn man einem Alkoholiker sagt, dass ein Gläschen nichts schadet – und die zehnfache Menge deshalb noch

besser wäre. Diesem Rat zu folgen hat für die Gesundheit katastrophale Folgen.

Es ist nicht Ihre Schuld,

- wenn Sie zu viel Bauchfett mit sich herumtragen;
- wenn Sie erfolglos versuchen, sich in die Jeans vom letzten Jahr zu quetschen;
- wenn Sie Ihrem Arzt erklären, dass Sie sich *wirklich* ganz gesund ernähren, aber trotzdem Übergewicht und Prädiabetes mit hohem Blutdruck, hohen Cholesterinwerten und einer Fettleber aufweisen;
- wenn Sie als Mann versuchen, Ihre wachsenden Brüste zu verbergen;
- oder wenn an vielen Stellen des Körpers juckende rote Ausschläge auftauchen.

Ziehen Sie doch mal den Verzicht auf Weizen in Betracht.

Kein Weizen, keine Probleme.

Oder haben Sie noch Verwendung für Ihre Rettungsringe?





Teil 1  
Weizen –  
das ungesunde  
Vollkorngetreide

## 1. KAPITEL

# Was heißt hier Bierbauch?

Der wissenschaftlich denkende Arzt begrüßt die Einführung eines Standardbrotlaibs gemäß den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen ... Ein solches Produkt kann zur Ernährung der Kranken wie der Gesunden beitragen, und seine Wirkung auf die Verdauung und das Wachstum ist gut bekannt.

*Dr. Morris Fishbein*

Herausgeber des amerikanischen Ärztejournal JAMA, 1932

In alten Zeiten kennzeichnete ein kugelrunder Bauch die Privilegierten. Er war ein Zeichen für Wohlstand und Erfolg, das Symbol dafür, dass man nicht den eigenen Stall ausmisten oder das Feld pflügen musste. Heutzutage pflügen Maschinen, und Übergewicht ist demokratisiert: *Jeder* kann seinen Wohlstandsbauch vor sich hertragen. Unsere Väter und Großväter sprachen noch von ihrem Bierbauch, doch was ist mit all den Müttern, Kindern und zwei Dritteln unserer Freunde und Bekannten, deren Bäuche ganz ohne Biergenuss immer runder werden?

Ich spreche von der »Weizenwampe«, könnte aber ebenso gut das Gehirn, den Darm oder das Gesicht als Aufhänger nehmen, denn letztlich gibt es kein Organsystem, das nicht auf Weizen reagiert. Der Einfluss des Weizens auf die Gürtellinie ist jedoch als besonders sichtbares und charakteristisches Zeichen der äußere Ausdruck der erheblichen Beeinträchtigung, die wir Menschen beim Verzehr dieses Getreides erfahren.

Eine Weizenwampe besteht aus Fett, das sich im Laufe von Jahren durch den Verzehr von Nahrung angesammelt hat, die Insulin freisetzt, das Hormon für die Fetteinlagerung. Bei manchen Menschen sitzt dieses Fett an Gesäß und Oberschenkeln, bei den meisten jedoch reichert es sich in der Körpermitte an. Dieses Eingeweidefett (viszerales Fett) ist einzigartig, denn im Gegensatz zu anderen Fettpolstern fördert es entzündliche Prozesse, verzerrt die Insulinreaktion und sendet anomale Stoffwechselsignale an den Rest des Körpers. Viszerales Fett kann so unterschiedliche Probleme wie Krebs, Arthrose im Knie und Unfruchtbarkeit hervorrufen. Bei Männern erzeugt Bauchfett zudem Östrogene und andere Hormonverschiebungen, die das Brustwachstum begünstigen. Frauen können gegebenenfalls aufgrund von Testosteronüberschuss eine männertypische Gesichtsbehaarung bemerken und unfruchtbar werden.

Letztlich erreicht der Weizen praktisch jedes Organ des Körpers, vom Verdauungstrakt über Leber, Herz und Schilddrüse bis hinauf ins Gehirn. Damit gibt es kaum ein Organ, das von Weizen *nicht* auf potenziell schädliche Weise beeinflusst wird.

## Keuchend und schwitzend im Fitnesswahn

Ich war Kardiologe mit Schwerpunkt auf Prävention. Meine Praxis lag in Milwaukee, einer familienfreundlichen Stadt im Mittleren Westen mit hoher Lebensqualität, einer funktionierenden Verwaltung, ausgezeichneten Bibliotheken und guten Schulen für meine Kinder. Die Bevölkerungszahl reicht sogar für das kulturelle Angebot einer Großstadt in Form einer erstklassigen Symphonie

und eines Kunstmuseums. Die Menschen, die hier leben, sind ziemlich umgänglich. Aber ... sie sind *fett*.

Nicht ein bisschen rundlich, sondern richtig fett. Ich spreche von denen, die schon nach einer Treppe ins Schwitzen geraten. Ich denke an 18-Jährige, die 110 Kilo auf die Waage bringen, an Geländewagen, die auf der Fahrerseite deutlich tiefer liegen, an Rollstühle in doppelter Breite und an Krankenhäuser, deren Patienten beim besten Willen nicht mehr in den Computertomographen passen. Ganz zu schweigen davon, dass man auch dann nicht viel erkennen könnte, weil das Bild so unklar wäre, als würde man im trüben Meer einen Hai von einer Flunder zu unterscheiden versuchen.

Früher waren Menschen über 100 Kilo eine Seltenheit, heute sind Männer und Frauen dieses Umfangs ein vertrauter Anblick. Rentner sind genauso übergewichtig oder fettleibig wie Erwachsene mittleren Alters oder Berufsanfänger. Das Problem betrifft Jugendliche und Kinder, Büroangestellte und Handwerker, Computerspezialisten und Hobbysportler, Fleischesser und Vegetarier gleichermaßen. Die Industrieländer leiden in nie dagewesener Weise unter Überfettung, und es wird immer schlimmer statt besser.

Die Gesundheitsbehörden und Krankenkassen behaupten, wir wären fett, weil wir zu viele süße Getränke trinken, zu viel naschen, zu viel Bier trinken und nicht genug Sport treiben. Das mag alles stimmen. Ist es aber auch die ganze Wahrheit?

Viele Übergewichtige sind durchaus gesundheitsbewusst. Auf die Frage, wie sie so unglaublich schwer werden konnten, wird sicher kaum jemand sagen: »Ich trinke nur gezuckerte Limonade, esse Schokoladenkuchen und hocke den ganzen Tag vor dem

Fernseher.« Die meisten würden antworten: »Ich verstehe das selbst nicht. Ich treibe fünfmal die Woche Sport. Ich esse kaum noch Fett und viel mehr gesundes Vollkorn. Aber ich nehme trotzdem immer weiter zu!«



### Weg mit der Weizenwampe: Katie

»43 Kilo sind weg. Ich liege unter meinem ursprünglichen Zielgewicht, der Blutdruck ist normal. Keine Medikamente mehr. Keine Depressionen. Keine Schmerzen. Ich bin voller Energie und liebe meine reine Haut!

Der Blutdruck hat sich normalisiert, die Akne ist weg, die Depressionen sind verschwunden. Meine Kleidergröße ist von XL bis XXL auf S geschrumpft. Interessanterweise haben sich auch meine Mandeln normalisiert, die mein Leben lang zu groß waren. Als Kind hatte ich ständig Mandelentzündungen, und ich habe immer geschnarcht. Vor ein paar Tagen fiel mir auf, dass die Mandeln kaum noch zu sehen sind. Bisher hatte ich kaum Platz im Hals, und jetzt sind sie praktisch weg. Und ich schnarche nicht mehr.

Vor zwei Jahren wurden mir Blutdrucksenker verordnet. Gestern habe ich mal wieder gemessen und hatte 102:62 – ganz ohne Medikamente! Meine neue Ernährung hat nicht nur den Körper verändert, sondern auch meine Gesundheit insgesamt, körperlich und psychisch, ja mein ganzes Leben.

Ich entdecke jeden Tag etwas Neues. Und es geht mir jeden Tag besser als am Vortag. Ich bin so dankbar!«



## Wie konnte es so weit kommen?

Groß angelegte Ernährungskampagnen zur Reduzierung der Fett- und Cholesterinzufuhr und zur Aufblähung des Kohlenhydratverzehrs, aber auch Bemühungen zur umweltfreundlichen Abfallreduzierung (Brötchen statt Teller) haben dazu geführt, dass weizenhaltige Produkte mittlerweile den Alltag dominieren. Bei vielen Menschen taucht Weizenmehl in irgendeiner Form in praktisch jeder Mahlzeit auf, ob im Hauptgericht, in der Beilage oder im Dessert – in der Regel eher in allen dreien.

Weizen ist Getreide, und Getreide gilt als gesund, besonders Vollkorngetreide. Die Nahrungsmittelindustrie ist auf den Zug aufgesprungen und kreiert fröhlich »gesunde« Versionen all unserer Lieblingsprodukte aus Weizenvollkornmehl.

Die traurige Wahrheit ist, dass der zunehmende Weizenanteil in der Ernährung zumindest bei den Amerikanern mit einem wachsenden Körperumfang einherging. Seit dem Aufruf im Nationalen Cholesterin-Aufklärungsprogramm von 1985 ist bei Männern wie Frauen ein starker Anstieg des Körpergewichts zu verzeichnen. Interessanterweise setzte in diesem Jahr auch die Statistik des Präventionszentrums CDC zum Körpergewicht ein, in der das explosionsartige Anwachsen von Fettleibigkeit und Diabetes penibel dokumentiert ist.

Aber warum nur der Weizen, wo der Mensch doch so viele andere Getreidearten kennt? Weil Weizen in der menschlichen Ernährung mit großem Abstand der schlimmste Schurke aus der ganzen Bande ist. Die meisten Menschen essen keine Unmengen Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Bulgur, Kamut oder die Weizen-Roggen-Kreuzung Triticale. In Amerika beträgt der Weizen-

anteil in der Ernährung gegenüber anderem Getreide mehr als 100:1; in Deutschland mit seinem traditionell hohen Roggenverzehr immer noch 7:1, bei steigender Tendenz.<sup>1</sup> Zudem weist Weizen einige sehr spezielle Eigenschaften auf, die besonders negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben und auf die ich später genauer eingehen werde. Dabei geht es nicht allein um das Gluten, denn der moderne Weizen kommt mit einer eindrucksvollen Vielzahl von Dutzenden Ernährungsgiften daher. Sobald einem bewusst wird, wie schädlich viele dieser Weizenkomponenten sind, erscheint es erstaunlich, dass die meisten Menschen den Verzehr überhaupt überleben. Ich konzentriere mich daher in erster Linie auf den Weizen als den Hauptübeltäter, gehe aber auch darauf ein, warum andere Getreidesorten als genetisch entfernte Verwandte keineswegs entlastet sind. Getreide beziehungsweise Gräser sind zudem ungewöhnlich leicht dazu bereit, ihre Gene auf andere Arten zu übertragen. Während Weizen also am schlimmsten ist, können wir auch anderen Getreidesorten wie Roggen, Hafer oder Mais nicht blind vertrauen.

Die gesundheitlichen Auswirkungen von *Triticum aestivum*, dem herkömmlichen Brotweizen, und seinen genetischen Verwandten reichen vom Mund bis zum Anus, vom Gehirn bis zur Bauchspeicheldrüse und betreffen Hausfrauen und Rentner ebenso wie erfolgreiche Unternehmerinnen und Börsenmakler. Machen Sie sich bitte bewusst, dass dieses Grundnahrungsmittel, das in der Fachwelt nach wie vor als Megastar des mittlerweile entlarvten »gesunden Vollkorns« gilt, dem Dauerkampf mit Übergewicht, Bauchfett und mehreren Hundert verbreiteten Gesundheitsproblemen zugrunde liegt. Dann sind Sie auf dem besten Wege, das ganze Dilemma zu lösen.

Es lohnt sich weiterzulesen, auch wenn Ihnen dies abstrus erscheint. Denn ich treffe diese Aussagen bei klarem, weizenfreiem Bewusstsein.

## Im Schlaraffenland

Die meisten Vertreter meiner Generation, die Mitte des 20. Jahrhunderts in einer Überflussgesellschaft auf die Welt kamen, hatten wie ich zum Weizen eine lange und sehr persönliche Beziehung. Meine Schwestern und ich kannten alle Sorten der diversen bunten Frühstücksflocken, die wir aus verschiedenen Packungen zu individuellen Mischungen zusammenkippten, um am Ende gierig die süße pastellfarbene Milch auszutrinken, die in der Schüssel zurückblieb. Das war aber nicht unsere einzige Begegnung mit Essen aus der Tüte. Zum Schulsandwich packte unsere Mutter häufig ein paar Kekse dazu, und abends liebten wir einzeln abgepackte Fertiggerichte, die wir zu den Vorabendserien in uns hinschaufeln konnten.

In meinem ersten Jahr am College ernährte ich mich dank des All-you-can-eat-Gutscheins, der in der Miete inbegriffen war, von Waffeln und Pfannkuchen zum Frühstück, Bandnudeln mit Sahnesauce zum Mittag und Spaghetti mit Baguette zum Abendessen (ganz zu schweigen von dem einen oder anderen Muffin oder Bagel zwischendurch). Damit Futterte ich mir nicht nur im Nu ordentliche Speckreserven an, sondern verfiel auch bereits mit 19 Jahren in einen Zustand permanenter Erschöpfung, gegen den ich dann 20 Jahre lang mit literweise Kaffee ankämpfte. Ich bemühte mich redlich, meine umfassende Müdigkeit loszu-

werden, die auch bei noch so viel Nachtschlaf nicht nachlassen wollte.

Das alles wurde mir jedoch erst 1999 schlagartig bewusst, als ich mich auf einem Urlaubsfoto sah, auf dem meine Frau mich am Strand mit unseren Kindern, damals zehn, acht und vier Jahre, abgelichtet hatte.

Auf dem Bild lag ich schlafend im Sand. Mein Wabbelbauch hing auf beiden Seiten herunter, und mein Doppelkinn ruhte auf meinen verschränkten schlabbrigen Armen.

Erst da begriff ich es: Ich hatte nicht nur ein paar Pfund zu viel. An meinem Bauch hatten sich locker 15 Kilo Übergewicht angesammelt. Was mochten Patienten von mir denken, wenn ich ihnen Ratschläge für eine gesündere Ernährung gab? Ich war nicht besser als die Ärzte aus den 1960ern, die an ihren Zigaretten zogen, während sie ihre Patienten aufforderten, gesünder zu leben. Aber woher hatte ich diese Wampe? Immerhin joggte ich damals meine drei bis fünf Meilen am Tag, ernährte mich ausgewogen, also ohne Fleisch- und Fettexzesse, machte einen Bogen um Burger und Schokoriegel und achtete darauf, reichlich gesundes Vollkorn zu mir zu nehmen. Was war hier los?

Natürlich hatte ich einen gewissen Verdacht. Mir war aufgefallen, dass ich an Tagen, an denen ich morgens Toast, Waffeln oder Bagel frühstückte, stundenlang müde und lethargisch war. Nach einem großen Käseomelett hingegen ging es mir bestens. So richtig erschrocken war ich jedoch angesichts meiner Laborwerte. Triglyzeride: 350 mg/dl; HDL-Cholesterin (das »gute«): 27 mg/dl. Damit waren meine Herzgefäße in großer Gefahr. Zudem war ich mit einem Nüchternblutzucker von 161 mg/dl Diabetiker. Ich ging praktisch jeden Tag joggen, aß wenig Fett und war ein über-

gewichtiger Diabetiker? Da musste mit meiner Ernährung doch etwas grundfalsch laufen. Von all den Veränderungen, die ich hier vorgenommen hatte, war die verstärkte Zufuhr an gesundem Vollkorn die auffälligste. War es denkbar, dass das Getreide mich mästete?

Mit dieser Schrecksekunde begann meine Entdeckungsreise, die vom Übergewicht und den daraus resultierenden Gesundheitsproblemen rückwärts dem Pfad der Brotkrumen folgte. Doch erst als ich viel größere Erfolge beobachtete, die weit über meine persönliche Erfahrung hinausgingen, war ich schließlich überzeugt, dass ich hier wirklich auf etwas Interessantes gestoßen war. Und es stand in komplettem Widerspruch zu herkömmlichen Ernährungsempfehlungen.

## Weizenkarenz – was kommt dabei heraus?

Wussten Sie, dass Vollkornweizenbrot mit einem glykämischen Index von 72 den Blutzucker ebenso oder mehr anhebt als Haushaltszucker (glykämischer Index 59)? Glukose, also Traubenzucker, hat einen glykämischen Index von 100, und der glykämische Index besagt, in welchem Ausmaß ein Lebensmittel den Blutzucker im Vergleich zu Traubenzucker ansteigen lässt. Auf der Suche nach einer Strategie für meine übergewichtigen, diabetesgefährdeten Patienten, die ihren Blutzucker effektiv senken mussten, erschien es mir daher sinnvoll, zunächst einmal die Bestandteile zu streichen, die den Blutzucker am stärksten in die Höhe treiben. Und das ist eben nicht Zucker, sondern Weizen. Also erstellte ich ein einfaches Merkblatt, auf dem ich aufführte, wie man weizen-

lastige Nahrungsmittel durch andere vollwertige Nahrung ersetzen und dadurch gesünder leben kann.

Nach drei Monaten erschienen meine Patienten zur nächsten Laboruntersuchung. Wie erwartet war der Blutzucker (Glukose) bis auf wenige Ausnahmen aus dem diabetischen Bereich (ab 126 mg/dl) in den Normalbereich zurückgekehrt. Viele Diabetiker waren damit wieder Nichtdiabetiker. In den meisten Fällen lässt sich Diabetes tatsächlich heilen – und nicht nur besser behandeln –, indem man die Kohlenhydrate aus der Ernährung streicht, insbesondere den Weizen, und die Chancen stehen gut, dass nebenbei auch noch einige Nährstoffdefizite behoben werden. Viele meiner Patienten hatten zudem zehn bis 20 Kilo abgenommen, obwohl es ursprünglich gar nicht darum ging. Ja, Gewichtsabbau »aus Versehen«.

Das war jedoch nicht das eigentlich Erstaunliche für mich.

Sie berichteten nämlich auch, dass typische Weizenwampe-Symptome wie Sodbrennen und die zyklischen Krämpfe und Durchfallattacken des Reizdarmsyndroms innerhalb von fünf Tagen verschwunden waren. Sie hatten mehr Energie, konnten sich besser konzentrieren und schliefen erholsamer. Selbst hartnäckige Hautausschläge verschwanden. Schmerzen wegen rheumatischer Gelenkentzündungen besserten sich oder verschwanden im Verlauf einiger Wochen, sodass die Betroffenen ihre Medikation reduzieren oder ganz absetzen konnten. Gelenkschmerzen in Händen, Handgelenken und Ellbogen waren nach einer Woche weg. Angstattacken, düstere Stimmungslagen und sogar Suizidgedanken verschwanden ebenfalls wie von Zauberhand. Asthmasymptome gingen zurück oder lösten sich in Luft auf, weshalb viele auf ihr Inhaliergerät verzichten konnten. Sportler freuten sich über eine konstantere Leistungsfähigkeit.

Schlanker. Mehr Energie. Geistige Klarheit. Verbesserungen der Darmtätigkeit, der Gelenke und der Lunge. All diese Ergebnisse waren Grund genug, auf Weizen zu verzichten.

Was mich noch mehr überzeugte, waren die vielen Fälle, in denen Menschen zunächst auf Weizen verzichteten und dann wieder nachlässig wurden, um sich mal ein paar Salzbrezeln, ein appetitlich belegtes Baguette oder ein Stück Kuchen (»Ach, was soll's. Meine Tochter hat Geburtstag. Das bisschen wird schon nichts schaden.«) zu gönnen. Innerhalb von Minuten rumorte bei vielen der Darm, sie bekamen Bauchschmerzen und Blähungen, die Gelenke schwellen an und schmerzten, oder sie japsten nach Luft, bekamen Angst oder reagierten aufbrausend. Auch dieses Phänomen war wieder und wieder zu beobachten.

Was mit einem einfachen Experiment zur Blutzuckersenkung begann, weitete sich rasch zu einem tieferen Verständnis für zahllose Gesundheitsprobleme im Zusammenhang mit Übergewicht aus, das mich bis heute verblüfft.

## Radikale Weizenektomie

Vielen Menschen dürfte die Vorstellung, gänzlich auf Weizen zu verzichten, zumindest gefühlstechnisch so abschreckend erscheinen wie eine Wurzelkanalbehandlung ohne Betäubung. Bei manchen kommt es zu ähnlichen Erscheinungen wie bei Zigaretten- oder Alkoholentzug. Dennoch ist diese Prozedur zur vollständigen Genesung unverzichtbar.

In diesem Buch gehe ich der Frage nach, ob viele aktuelle Gesundheitsprobleme, von Erschöpfung und Arthritis bis hin zu

Magen-Darm-Erkrankungen und Übergewicht, womöglich durch das unschuldige Brötchen auf dem Frühstückstisch und die Kekse am Nachmittag hervorgerufen werden.

Die gute Nachricht lautet: Es gibt ein Gegenmittel gegen die Auswirkungen des Weizens auf Bauch, Hirn, Darm und Haut.

Zusammengefasst müssen Sie davon ausgehen, dass das Streichen von Weizen trotz seiner tief verwurzelten Bedeutung für unsere Ernährung den Menschen schlanker, klüger, schneller und glücklicher macht. Insbesondere der Gewichtsverlust wird unvorstellbar schnell eintreten. Und Sie bauen gezielt sichtbares Bauchfett ab, den peinlichen diabetes- und entzündungsfördernden Gegenspieler von Insulin. Dabei brauchen Sie nicht zu hungern oder zu darben und profitieren dennoch gesundheitlich in erstaunlich hohem Maße.

Und weil bei diesem Lebensstil die durch Weizen hervorgegerufenen Entzündungen innerhalb von Tagen bis Wochen zurückgehen, werden Sie feststellen, dass sich Ihr Gesicht so stark verändert, dass man Sie fragen wird, ob Sie sich haben liften lassen – ehrlich! (Machen Sie ruhig Vorher-Nachher-Selfies, denn Sie werden staunen.)

Sobald sie erfahren, wie wunderbar befreiend der Weizenbann sich auf ihre Gesundheit und ihr Gewicht auswirkt, möchten viele Menschen gesundheitlich noch mehr für sich tun. Deshalb werde ich auch darauf eingehen, wie man die Nährstoffmängel ausgleichen kann, die durch langen Getreidekonsum entstanden oder verschlimmert worden sind. Das ist wie die Physiotherapie nach einer Operation, die Sie unterstützt, bis Sie dank der Ernährungsumstellung wieder Ihre persönliche Boogie-Woogie-Version zum Besten geben.

In Kapitel 2 erkläre ich, warum Weizen unter den modernen Getreidesorten so einzigartig schnell auf den Blutzucker einwirkt. Hinzu kommen seine erst ansatzweise erforschte genetische Zusammensetzung und seine suchterzeugenden Eigenschaften, die uns dazu verleiten, uns zu überfressen; Hinweise auf Dutzende von Leiden, die weit über Übergewicht hinausgehen, und seine Allgegenwärtigkeit in der heutigen Ernährung. Natürlich ist es eine gute Idee, auch Industriezucker zu streichen, der praktisch keinen Nährwert hat und den Blutzucker ebenfalls negativ beeinflusst. Aber den größten Erfolg für Gesundheit und Taille und den größten Kosten-Nutzen-Faktor werden Sie erzielen, wenn Sie Weizen in jeglicher Form kurzerhand vom Speisezettel nehmen.

## 2. KAPITEL

# Backe, backe Kuchen: Weizen aus dem Reagenzglas

Er ist so gut wie gutes Brot.

*Miguel de Cervantes*

Don Quijote

Weizen ist in der amerikanischen Ernährung schon immer stärker verankert als jedes andere Grundnahrungsmittel – einschließlich Zucker, Fett und Salz. Doch auch in Deutschland steigt der Weizenkonsum, insbesondere durch vermehrten Außer-Haus-Verzehr. Und was wäre das Sonntagsfrühstück ohne Toast, das Picknick ohne Sandwich, das Bier ohne die Brezel, die Bratwurst ohne Brötchen, das Essen beim Italiener ohne den Brotkorb oder der Apfelkuchen ohne Streusel?

## Einkaufen heißt Weizen kaufen

Aus reiner Neugier bin ich einmal die Länge des Brotregals in meinem Supermarkt abgeschritten: Sie misst 86 Fuß, also knapp 30 Meter. Das sind 30 Meter Weißbrot, Vollkornweißbrot, Mehrkornbrot, Dreikornbrot, Roggenbrot, Mischbrot, Pumpernickel, Sauerteigbrot, Baguette, Fladenbrot und Brötchen jeglicher Art. Dabei ist die Bäckerei mit ihren 13 Metern frischer nicht

abgepackter Backwaren – größtenteils aus Weizenmehl – noch gar nicht mitgerechnet.

Bei den Knabberartikeln habe ich über 40 Sorten Cracker und 27 Sorten Brezeln gezählt. Bei den Backzutaten gibt es neben allen möglichen Sorten Mehl auch Paniermehl und Croûtons. Im Kühlregal liegen Brötchen-, Croissant- und Pfannkuchenteige, Pizzateig und flache Teigfladen für Flammkuchen.

Die Frühstücksflocken haben normalerweise einen eigenen Gang, wo sich neben Haferflocken und Müslimischungen die verschiedensten weizenreichen »Cerealien« bis zur Decke stapeln. Ein weiterer Gang ist den Tüten und Schachteln voller Nudeln vorbehalten: Hartweizen-Spaghetti, -Lasagne oder -Penne in jeglicher Form, Spiralnudeln, Vollkornweizennudeln, grüne oder orange-farbene Teigwaren und Eiernudeln von den winzigen Buchstaben-nudeln bis zu den breitesten Bandnudeln.

Und beim Tiefkühlangebot? Auch dort liegen Nudelgerichte und weizenhaltige Beilagen bereit, die einen deftigen Braten begleiten können.

Abgesehen von Waschmitteln und Seife gibt es kaum noch ein Regal, das kein weizenhaltiges Produkt feilbietet. Ist es da ein Wunder, dass Weizen in unserer Ernährung so allgegenwärtig ist? Schließlich steckt er fast überall mit drin, von den Süßwaren bis hin zum Mehrkornbrot.

Der Weizenanbau hat sich als überaus erfolgreich erwiesen, noch vor Mais und Reis. Weizen zählt zu den absoluten Grundnahrungsmitteln unserer Welt und liefert 20 Prozent aller vom Menschen konsumierten Kalorien. Wir verzehren zwar auch reichlich Mais in jedweder Form, ob unmittelbar vom Kolben oder als Glukose-Fruktose-Sirup oder Maltodextrin. Auch Vieh

wird gern mit Mais gemästet, um vor der Schlachtung die gewünschte Fleischmaserung zu erzielen.

Weizen ist ein unbestreitbarer finanzieller Erfolg. Wie viele andere Rohstoffe, die eigentlich nur wenige Cent wert sind, lassen sich im Nu zu einem zehnmal so teuren, konsumentenfreundlichen Produkt mit besten Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften aufpeppen?

Nahrungsmittel, die ganz oder teilweise aus Weizen bestehen, gehören mittlerweile fast zu jeder Mahlzeit und entsprechen auch den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), deren Experten sich freuen, dass ihr Rat, »Vollkorn« zu essen, bei der Bevölkerung ankommt.

Warum also wendet sich diese scheinbar so wohltätige Pflanze, die den Menschen über Generationen hinweg ernährt hat, plötzlich gegen uns?

Zum einen ist der moderne Weizen nicht das gleiche Korn, das unsere Vorfahren zum täglichen Brot vermahlen haben. Die natürliche Evolution hat den Weizen über Jahrhunderte nur geringfügig verändert, erst in den letzten 60 Jahren gab es unter dem Einfluss von Agrarwissenschaftlern dramatische Veränderungen. Bestimmte Weizenarten wurden hybridisiert oder chemisch verstümmelt. Es entstanden neue Kreuzungen und Zuchtformen, die den Weizen gegen Umwelteinflüsse wie Dürre oder Pilze resistent machen sollten. Am augenfälligsten jedoch war die Ertragssteigerung pro Hektar, dank derer der Ertrag in Nordamerika mittlerweile zehnmal so hoch ist wie vor 100 Jahren. Solche enormen Zuwächse waren nur durch massive Eingriffe in das genetische Erbe

der Pflanze möglich und haben die stolzen goldenen Ähren der Vergangenheit auf den starren, ertragreichen, gedrungenen Hochleistungsweizen von heute verkürzt. Diese fundamentalen genetischen Veränderungen haben jedoch für diejenigen, die diesen Weizen arglos verzehren, ihren Preis.

Seit dem Zweiten Weltkrieg hat der Weizen sich erheblich verändert. Fortschritte in der Genetik haben es dem Menschen ermöglicht, die Züchtung, die früher jährlich stattfand, extrem zu beschleunigen. Das genetische Rüstzeug eines unschuldigen Croissants unterliegt damit einem evolutionären Beschleunigungsprozess, neben dem wir und unsere Verdauung einem Frühmenschen gleichen, der irgendwo im Pleistozän stecken geblieben ist.

## Vom Frühstücksbrei zum Cerealien-Kringel

Unser tägliches Brot gib uns heute.

*Das Vaterunser*

Es steht schon in der Bibel. Im Deuteronomium 8 beschreibt Moses das Gelobte Land als ein Land, in dem Weizen, Gerste und Weinstöcke wachsen. Brot ist ein zentraler Bestandteil der großen monotheistischen Religionen. Die Juden erinnern beim Paschah-Fest mit ungesäuertem Brot an die Flucht der Israeliten aus Ägypten. Die Christen essen beim Abendmahl Hostien oder Brotstückchen als Symbol für den Leib Christi. Für die Muslime ist ungesäuertes Naan heilig, sollte aufrecht stehend gelagert und niemals öffentlich weggeworfen werden. In der Bibel steht das Brot

metaphorisch für eine reiche Ernte, Zeiten der Fülle und die Freiheit von Hunger, ja sogar für das Heil selbst.

Brechen wir nicht mit Freunden und Familie das Brot? »Den Brotkorb höher zu hängen« gilt als Strafe, und als den Eltern das Brot ausgeht, werden Hänsel und Gretel von ihnen im Wald ausgesetzt. Brot ist in fast allen Kulturen ein zentraler Bestandteil der Ernährung, bei den Indern als *Chapati*, bei den Griechen als *Tsoureki*, im Nahen Osten als *Pita*, in Dänemark als *Aebleskiver*, in Birma in Form von *Naan Bya* zum Frühstück und in den USA zu jeder Tageszeit als süßer Donut.

Die Vorstellung, dass ein derart tief in unserer Kultur verankertes Lebensmittel schlecht für uns sein sollte, ist zumindest irritierend und widerspricht überlieferten Vorstellungen. Doch unser heutiges Brot hat ohnehin kaum noch Ähnlichkeit mit dem, was unsere Vorfahren aus dem Ofen zogen. So wie ein moderner Cabernet Sauvignon sich himmelweit von dem unterscheidet, was die Georgier im vierten Jahrhundert vor Christus in Weinurnen vergruben, hat sich auch der Weizen verändert. Brot und andere weizenhaltige Lebensmittel haben die Menschheit über Jahrhunderte hinweg ernährt (wenn auch um den Preis ihrer Gesundheit, worauf ich noch eingehen werde), aber der Weizen unserer Vorfahren war nicht der moderne, kommerzielle Weizen, der bei fast jeder Mahlzeit auf unserem Teller landet. Aus dem Wildgras, das die ersten Menschen ernteten, haben sich über 25 000 verschiedene Weizensorten entwickelt, praktisch alle durch das Eingreifen des Menschen.

Gegen Ende des Pleistozäns, um 8600 vor Christus, also Jahrtausende vor dem Aufkommen von Judentum, Christentum, Islam und vor den Reichen der Ägypter, Griechen und Römer,

lebte im Bereich des »fruchtbaren Halbmonds« (in der Gegend des heutigen Syrien, Jordanien, Libanon, Israel und Irak) das halb-nomadische Volk der Natufien-Kultur, das neben dem Jagen und Sammeln auch gezielt einheimische Pflanzen kultivierte. Man erntete Einkorn, die Urform des modernen Weizens, auf den wilden Grasflächen der Ebenen. Fleischmahlzeiten von Gazellen, Wildschweinen, Geflügel und Steinbock wurden durch Gerichte aus Wildgetreide und Früchten abgerundet. Ausgrabungen wie die der Siedlung von Tell Abu Hureyra im heutigen Zentralsyrien deuten auf den gezielten Gebrauch von Werkzeugen wie Sicheln und Mörsern zum Ernten und Mahlen des Getreides hin. Auch Vorratsgruben zum Lagern der Ernte wurden gefunden. In Tell Aswad, Jericho, Nahal Hemar, Navali Cori und an anderen Orten haben Archäologen Überreste von geerntetem Weizen entdeckt. Der Weizen wurde von Hand gemahlen und dann als Brei verzehrt. Das moderne Konzept eines mit Hefe- oder Sauerteig erzeugten Brots wurde dagegen erst viele Tausend Jahre später erfunden.

Die Natufier ernteten wildes Einkorn und lagerten möglicherweise einen Teil der Samen, um sie im Folgejahr an bestimmten Orten wieder auszusäen. Dadurch stieg Einkorn zu einem wichtigen Bestandteil ihrer Ernährung auf, der die Notwendigkeit zum Jagen und Sammeln zurückgehen ließ. Der Übergang von der Ernte des Wildgrases zu dessen jährlicher Kultivierung war eine fundamentale Veränderung, die das nachfolgende Wanderverhalten wie auch die Entwicklung von Werkzeug, Sprache und Kultur beeinflusste. Er markiert den Beginn der Landwirtschaft, einer Lebensweise, bei der man längere Zeit am selben Ort sesshaft bleibt und die damit einen entscheidenden Wendepunkt der mensch-