



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 13. August 2015

### Wie gesund ist unser „täglich Brot„?

Vor etwa 10.000 Jahren begannen wir aus Wildgras mehr als 25.000 Weizenarten zu züchten. Es begann mit dem Urweizen, dem Einkorn. Bereits 3.000 vor Christus beschrieben die Sumerer wie sie Brot aus Emmer, der dann folgenden Kreuzung, herstellten. Durch weitere Kreuzungen in vorbiblischer Zeit entstand der erste Weichweizen, der sich schon wesentlich besser verarbeiten ließ.

Der heutige Hochleistungsweizen hat kaum noch etwas mit dem Urweizen oder dem ersten Weichweizen gemein. 1970 erhielt Dr. Norman Borlog den Friedensnobelpreis für die Entwicklung des gentechnologisch veränderten Hartweizens, dem Mexiko-Weizen. Ein eingebautes Zwergwuchs-Gen kürzte die Weizenhalme und machte die Ähren so ertragreich, dass Indien innerhalb von 10 Jahren die Weizenernte um das Dreifache steigerte. Mexiko war vier Jahre später nicht mehr auf Importe angewiesen.

Die andere Seite der Medaille könnte die Tatsache sein, dass die Gluten-Gene sowie der Gluten-Gehalt sich durch diese Züchtungen stark veränderten. Diese Veränderungen könnten für die starke Zunahme der Unverträglichkeit gegenüber Gluten verantwortlich sein. Zwischen 1950 und 2005 verfünffachte sich die Zahl der an Zöliakie Erkrankten, dem Vollbild der Glutenunverträglichkeit. Die Ärzte Davis und Perlmutter gehen durch ihre Forschungen davon aus, dass der hohe Weizenkonsum durch das Gluten appetitanregend, also für Übergewicht mit allen Folgeerkrankungen verantwortlich sein könnte und ebenso die Denk- und Gedächtnisleistung massiv angreifen könnte. Einige ihrer Beobachtungen decken sich mit meinen Patientenerfahrungen, so dass

ich bei einer Ausleitungskur immer den vollständigen Glutenverzicht empfehle.

Vorsicht: Auch Roggen, Dinkel, Kamut, Gerste oder Grünkern enthalten dieses Klebereiweiß. Der Glutengehalt ist aber unterschiedlich hoch, weshalb diese Getreide wahrscheinlich unterschiedlich vertragen werden. Gesichert ist mittlerweile, dass es viele Zwischenstufen zwischen einer fast nicht wahrnehmbaren Unverträglichkeit dem Vollbild, der Krankheit Zöliakie leidet, bei der das Gluten die Selbstzerstörung des Immunsystems auslöst, indem es die gesamten Dünndarmzotten abbaut. Typische Symptome der Unverträglichkeit können sein: Abgeschlagenheit, Blähbauch, wiederholte Durchfälle, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen aber auch ständige Esslust. Ich gehe davon aus, dass unter Hinzurechnung der weniger bis gering ausgeprägten Glutenunverträglichkeiten erhebliche Teile unserer Bevölkerung betroffen sind – nur nichts davon wissen und verschiedenste Einschränkungen ihrer Lebensqualität einfach hinnehmen müssen.

Wollen Sie herausfinden, wie stark ausgeprägt Ihre persönliche Glutenunverträglichkeit ist? Meiden Sie vier Wochen alle glutenhaltigen Getreide. Ersetzen Sie diese durch Reis, Hafer, Kichererbsen, Quinoa, Amaranth sowie Buchweizen. Achten Sie bei Fertignahrungsmitteln auf Emulgatoren und Stabilisatoren, die ebenfalls Gluten enthalten können. Ein steigendes Wohlfühl sollten sie ernst nehmen.

Ihre