



**DR. MED.**  
**WILLIAM DAVIS**

Warum Weizen  
dick und krank macht

# **WEIZEN- WAMPE**

GOLDMANN



Verschiebungen, die am Knorpel nagen und Knochen schädigen, sowie eine Aktivierung fehlgeleiteter Immunreaktionen. Weizenverzehr verursacht neben Zöliakie, jener zerstörerischen Darmkrankheit, die durch den Kontakt mit dem Weizenklebereiweiß Gluten ausgelöst wird, auch diverse neurologische Probleme und Erkrankungen wie Diabetes, Herzkrankheit, Arthrose, Hautausschläge 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 meiner 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, der die Entfernung des Dickdarms bevorstand. Nachdem sie keinen Weizen mehr aß, war ihr Darm geheilt. Ein anderer Patient war

erst 26 und konnte vor Gelenkschmerzen kaum noch laufen. Als er den Weizenstrich, 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 vor sich herschieben, schämen sich für ihre »Fehlritte«: 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,