

Ratgeber

### **Wenn Weizen krank macht**

Da Weizen billig ist, wird es gern in der Lebensmittelindustrie verwendet. Wir verzehren meist täglich eine Menge Weizen, ohne dass es uns manchmal bewusst ist. In Brot, Pasta oder Pizza kommt dies vermehrt vor, aber auch in Fertiggerichten, Light-Produkten, Kartoffelchips wird es als Füllmittel verwendet. Weizen ist in Zuchtform erst seit 500 Jahren Bestandteil der menschlichen Ernährung. Das Getreide hat nur noch wenig mit den ursprünglichen Wildgräsern gemeinsam. Daher ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen Beschwerden, wie Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Migräne, Gelenkschmerzen, Depressionen oder andere Zivilisationskrankheiten, nach dem Verzehr aufweisen. Als „Neuling“ (evolutionär betrachtet) in unserer Ernährung stellt es eine immense Belastung für unseren Organismus dar. Begründet ist dies dadurch, dass sich unser Verdauungssystem in dieser vergleichsweise kurzen Zeit noch nicht darauf einstellen und anpassen konnte. Zudem ist der heutige Glutengehalt im Weizen kritisch zu betrachten. Während es vor 50 Jahren nur etwa 5 Prozent waren, sind es heutzutage mittlerweile schon bis zu 50 Prozent! Daher ist es wenig erstaunlich, dass die Konsumenten immer mehr Reaktionen der Unverträglichkeit aufweisen.

Was gibt es also für eine Lösung, wenn Sie solche Beschwerden ausweisen? Um herauszufinden, ob die Beschwerden wirklich vom Weizenverzehr stammen, hilft es nur eine Zeit lang mal komplett auf Weizen zu verzichten. Nur so können Sie sehen, ob sich die Leiden verringern.

Heutzutage gibt es leicht auch Alternativen zu Weizen im Supermarkt zu kaufen. Roggen- oder Mandelmehl, Hirse und Quinoa sind mittlerweile fast überall erhältlich. Selbst bei Nudeln gibt es Kichererbsen- oder Linsennudeln als Ausgleich zur herkömmlichen Weizenpasta. Auch Produkte aus Dinkel oder Hafer bieten gesunde Alternativen zu Weizen.

**Dein Athletik45 Sportstudio in Cossebaude**