Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 4: Salz : die Würze der Welt

Artikel: Die Anti-Weizen-Welle
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-650697

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Anti-Weizen-Welle

Weizen macht dick und dumm, süchtig und krank. Das behaupten zwei amerikanische Wissenschaftler, deren Bücher Millionen-Auflagen in den USA und Europa erreichen.

Ingrid Zehnder

«Weizen ist der Teufel», sagt der Kardiologe Dr. William Davis. «Weizen ist das grösste Übel der Welt», diagnostiziert der Neurologe und Ernährungsmediziner Dr. David Perlmutter.

Davis behauptet in seinem Buch «Weizenwampe», dass Weizen dick mache, Alterungsprozesse fördere und Krankheiten wie Asthma, Diabetes, Arthrose, Multiple Sklerose oder Schizophrenie verursache. Zudem mache das Getreide süchtig, es halte «uns ähnlich in den Klauen wie das Heroin den verzweifelten Junkie».

In ein ähnliches Horn bläst Dr. Perlmutter in seinem Buch «Dumm wie Brot – wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört». Hier wird die These aufgestellt, Weizen, «das Killerkorn», führe zu einer ganzen Liste von Krankheitsbildern: von Libidoverlust, Adipositas, ADHS über Diabetes bis zum Tourette-Syndrom sowie zu Demenz, Alzheimer und Epilepsie.

Nur der völlige Verzicht auf glutenhaltige Getreideprodukte – ob aus Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste, ob als Brot, Pasta, Pizza, Frühstücksflocken, Müesli oder Babybrei, selbst als Vollkornprodukte – schütze vor Übergewicht, Krankheiten und Gehirnschäden.

Und wie das immer so ist, wenn ein Thema Auflage verspricht, sind die Nachahmer nicht weit – beispielweise der Gesundheitsberater Jules Venesson mit dem Buch «Wie der Weizen uns vergiftet» oder Dr. Ulrich Strunz mit dem Titel «Warum macht die Nudel dumm?» Die Frage ist, kann man diesen Behauptungen, die angeblich wissenschaftlich belegt sind, trauen? Ist eines unserer Grundnahrungsmittel tatsächlich unser aller Feind Nr. 1?

Bösewichte Kohlenhydrate

Weizen enthält Kohlenhydrate und kommt in zahllosen Lebensmitteln vor. Dr. Perlmutter behauptet: «Kohlenhydrate ... beeinträchtigen auch ohne weitere Faktoren die Hirngesundheit.» Seine These vom hirnschädigenden Weizen beruht auf einer Mischung aus bekannten Fakten, falschen Schlussfolgerungen und Allgemeinplätzen.

Das Gehirn braucht Energie. Die bezieht es vorzugsweise aus komplexen Kohlenhydraten (z.B. Vollkorngetreide), die im Körper, als Glukogen gespeichert, längerfristig zur Verfügung stehen. So bleibt der Blutzuckerspiegel konstant und verhindert Leistungsabfall und Konzentrationsschwäche.

Dass zu viele Kohlenhydrate dick machen, ist eine Binsenweisheit. Ob zuviel Brot, Nudeln oder Kuchen – bei mangelnder Bewegung droht Übergewicht. Tatsächlich ist starkes Übergewicht und insbesondere übermässiges Bauchfett *ein* Risikofaktor für Diabetes. Schon länger ist in der Medizin bekannt, dass ältere Menschen mit Typ 2-Diabetes bzw. hohen Blutzuckerwerten ein deutlich höheres Risiko für eine Demenz, besonders Alzheimer, haben als Nicht-Diabetiker. Dr. Perlmutter verkauft diese Tatsache so reisserisch wie verallgemeinernd. Seine Folgerung, auch bei gesunden Menschen jeden Alters führe der Verzehr von Kohlenhydraten, die der Körper in Zucker umwandelt, zum geistigen

Verfall, lässt sich nicht belegen. Selbst der Autor der als «Beweis» zitierten Studie, Dr. Paul Crane von der University of Washington in Seattle, stellt richtig: «Die Daten belegen nicht, dass man sein Demenzrisiko mindert, wenn man seinen Blutzuckerspiegel durch eine veränderte Ernährung senkt.»
«Die Zeit» spricht von einem «haarsträubenden Durcheinander», die «Süddeutsche Zeitung» von «Irrungen und Wirrungen» in Perlmutters Beweisführung, der Berliner «Tagesspiegel» von «umstrittenen Studien», und der österreichische «Standard» meint, man solle sich «vor dem Buch besser in Acht nehmen».

Übeltäter Gluten

Menschen, die an Zöliakie erkrankt sind, müssen Gluten lebenslang gänzlich meiden. Von der ernsten Krankeit ist knapp ein Prozent der Bevölkerung betroffen. Neuere Untersuchungen zeigen, dass einige Menschen, die bereits an chronischen Entzündungen erkrankt sind, empfindlich auf Gluten reagieren ohne an Zöliakie zu leiden (siehe auch GN 4/2014).
Gluten steckt nicht nur in Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Grünkern. In der Nahrungsmittelindustrie wird es gerne als Bindemittel und Geschmacksträger verwendet und kann in so verschiedenen Lebensmitteln wie Wurst, Ketchup Saucen, Pudding, Fruchtjoghurt, Bonbons oder Malzbier stecken.
Angeheizt von pseudowissenschaftlichen Ernährungsratgebern, unterstützt durch einige Sportler- und Prominenten-Bücher, irritiert durch zweifelhafte Bluttests und befeuert durch Lebensmittel-Marketings versorgen sich jedoch immer mehr Menschen, die gar keine Probleme mit der Glutenverträglichkeit haben, mit glutenfreien Produkten, weil sie glauben, der Verzicht sei gut für ihre Gesundheit. Das Gegenteil ist richtig: Nicht nur bringt der Verzicht keine Vorteile, sondern oft ein Mehr an chemischen Bestandteilen als Glutenersatz.

Was soll und darf man denn noch essen?

Geht es nach den Anti-Weizen-Propagandisten, ist eine strikt glutenfreie, kohlenhydratarme, aber dafür fettreiche Ernährung geeignet, ohne Störungen der Hirnfunktionen davonzukommen. Auch grössere Mengen Kohlenhydrate aus Gemüse und süssem Obst seien kritisch zu sehen.
In einem Interview mit seinem amerikanischen Verlag sagte Dr. Perlmutter: «Für die Gesundheit insgesamt und einen möglichst guten Schutz vor Herz-, Hirn- und Krebserkrankungen sollte man sich sehr kohlenhydratarm ernähren und zugleich reichlich gesundes Fett zu sich nehmen ... Ich konzentriere mich auf oberirdisch gewachsenes Gemüse in allen Farben, Fisch aus Wildfang, Nüsse, Samen, Kerne, Eier von frei laufenden Hühnern, gelegentlich ein Stück Fleisch von einem Tier aus Weidehaltung und reichlich Pflanzenfett aus Oliven, Avocados und Kokos. Kaffee ist natürlich auch erlaubt.»
Wie auf diese Weise die Ernährung von Emma und Otto Normalverbraucher samt Nachwuchs funktionieren kann, ist nicht nur mir einigermassen schleierhaft. (Vielleicht bin ich aber zu dumm dazu, denn ich esse Brot und Nudeln. Bin aber weder dick noch zuckerkrank.)
Lange Zeit galt die von den Anti-Weizen-Gurus empfohlene fettreiche Nahrung («Fett ist Hirnnahrung») nicht nur als Dickmacher, sondern auch durch das enthaltene Cholesterin als gesundheitsgefährdend. Demgegenüber behaupten die amerikanischen Autoren, wer Cholesterin senke, riskiere «Hirnerweichung». Dabei ist der Zusammenhang zwischen Cholesterinwerten und Arteriosklerose beziehungsweise Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko hinlänglich erwiesen.

So viele Sündenböcke

Fleisch und Wurst, Zucker und Salz, Fett und Milch, Cholesterin, Laktose, Glutamat und Gentechnik stehen schon auf der schwarzen Ernährungsliste. Nun also auch der Weizen. Marktstrategen haben schon weitere Felder im Blick, z.B. Eiweissdiäten, und zwar nicht nur für Leber- und Nierenkranke.
Wer sich ohne Weizen und Gluten besser fühlt, der soll darauf verzichten, egal, ob er eine Allergie oder Unverträglichkeit hat. Gesunde sollten sich fragen, ob sie nur einer Modeerscheinung auf den Leim gehen. Wer nicht dick werden oder abnehmen und seinem Körper etwas Gutes tun möchte, der reduziert Kohlenhydrate im Allgemeinen und lässt Fertigprodukte und Fast Food weg – das ist keine neue wissenschaftliche Erkenntnis.