

DIE WEIZENWAMPE

«Dumm und Dick» hiess ein berührender Bestseller über Rosmarie Buri, eine Magd aus dem Berner Mittelland, die in den frühen 50er-Jahren als Halbwaise ein Leben am Rande der Gesellschaft fristete. Nach der Lektüre des Buches «Die Weizenwampe» des US-Autors und Arztes William Davies könnte man zynisch resümieren: Buri hat zu viel Brot gegessen.

→ von Christian Gerig

Brot – genauer: das heute gängige Brot aus Weizenmehl – macht nämlich dick, dumm, psychisch und physisch krank und sorgt für einen frühen Tod. Nichts weniger als eines der «schädlichsten Nahrungsmittel der Welt» sei Weizenmehl, denn es verursacht Übergewicht, Diabetes, Arthrose, Sodbrennen, Reflux, Schizophrenie, Hautprobleme, Herzrhythmusstörungen, Demenz und schliesslich einen frühen Tod. Das alles ohne Beipackzettel und ohne Hinweis auf Apotheker oder Ärzte. Langzeitstudien gäbe es für Getreide allerdings zur Genüge; immerhin wird Weizen seit Jahrtausenden und in fast allen Kulturen in grossen Mengen konsumiert, dabei wird uns im Gegenteil seit Jahrzehnten von den Gesundheitsaposteln in seiner vollkörnigen Variante nachdrücklich ans Herz gelegt!

Ein Missverständnis? Eher das Resultat einer nur zuspitzend verknüpften Präsentation von neuen Resultaten aus der Nahrungsmittel-Forschung, uneuropäisch-reisserisch verpackt und von einer konservativen Ärzteschaft ins Reich der Scharlatanerie verbannt. Trennt man sachliche Erkenntnis vom Endzeit-Brimborium, so amputiert der streitbare Kardiologe und Ernährungs-Wissenschaftler aus Milwaukee viel verstaubtes Halbwissen von der fettleibigen Taille!

Das Wichtigste: Der heutige Weizen verbindet mit dem Weizen der letzten 3000 Jahre nur noch die Bezeichnung. Was heute zum Backen gebraucht wird, ist Hybridweizen. Der entsteht – unwissenschaftlich formuliert –, indem zwei sogenannte Inzuchtlinien von Weizen gekreuzt werden, eine männlich-sterile und damit nicht fortpflanzungsfähige

Linie und eine zweite, ebenfalls männliche nicht-sterile Linie als Bestäuber. Die Kreuzung dieser beiden Linien führt dazu, dass die erste Tochtergeneration unter sich identisch ist, sich aber von der Eltern-Linie völlig unterscheidet und sich durch eine hohe Kreuzungs-Vitalität auszeichnet.

Diese Vitalität bringt Vorteile: Korn- und Strohertrag sind höher, die Stresstoleranz der Pflanzen gegenüber Nässe beziehungsweise Trockenheit ist grösser, die Abwehr gegen Krankheiten ist verbessert.

Für den Durchbruch entscheidend sind aber die merkantilen Vorteile des Hybridweizens: Mit Hybridweizensorten kann wirksamer als mit herkömmlichen Weizensorten den Anforderungen des Marktes Rechnung getragen werden, denn ihr schnelleres Zuchtverfahren ermöglicht eine bessere und effizientere Reaktion auf Veränderungen in der Nachfrage. Die Hybridisierung von Weizen eröffnet nämlich die Möglichkeit, qualitätsbestimmende Gene wunschgemäss zur Wirkung zu bringen. Eine angestrebte Wirkung ist eine verbesserte Zähigkeit und Dehnbarkeit des aus Hybridweizen gewonnenen Mehles. Mit Erfolg, sagen Bäcker und Pizzaiolos, denn der Teig wird weicher und elastischer.

Mit üblen Folgen, sagen Ärzte und Ernährungswissenschaftler, denn wichtig für die Geschichte des modernen Weizens als Krank-, Dick-, Dumm- und Totmacher ist die unbestreitbare Tatsache, dass mit diesem heutigen „Weizen“ zwar viel erreicht wurde im Bezug auf die merkantile Potenz des Getreides, dass sich aber über die Verträglichkeit dieser Neuzüchtungen mit dem Verdauungstrakt ➡

des Menschen scheinbar niemand Gedanken gemacht hat. **Mit möglicherweise fatalen Folgen**, denn einer der Gründe für die massiv verbesserten Teig-Geschmeidigkeits- und damit Backeigenschaften des Mehls ist im neuen Weizen fast zu 80% vertreten und steht seit längerem auf der „most-wanted“-Liste der Ernährungswissenschaft: das Weizenkleber-Eiweiss Gluten!

Gluten und die Krankheit, die von dessen Unverträglichkeit ausgelöst werden kann, sind seit Jahren Stars der Lifestylepresse: Für Reizdarm, Drogensucht, Fresslust, Wampe, Reflux, Herzerkrankungen, Arthrose, Alzheimer-Demenz, Schizophrenie und vorzeitiges Altern muss dieses Klebereiweiss herhalten. Nur etwas ist einigermaßen gesichert: Gluten ist verantwortlich für Zöliakie.

Und: es gibt neben dem pathologischen Befund „Zöliakie“ weitere psychische und physische Unpässlichkeiten, deren Zusammenhang mit dem Konsum von Gluten auch in den Augen des Kölner Ernährungswissenschafters Wolfgang Holtheimer nicht auszuschliessen ist. Dafür ist nicht das Gluten selber, sondern dessen Zerfalls-Produkte verantwortlich. Zwei dieser Zerfallsprodukte sind einen Blick wert.

Gluten zerfällt im Magen in verschiedene Polypeptide genannte Proteinverbindungen, es entsteht im Laufe des Verdauungsprozesses ein opioides Pepsid. Diese Peptide wirken in ähnlicher Weise wie Morphin auf den Körper. Personen, die nicht in der Lage sind, diese Peptide weiter zu verstoffwechseln, können Anzeichen körperlicher und geistiger Krankheit entwickeln. Einige dieser Peptide sind darüber hinaus in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und machen damit süchtig. Weizen-Opiate steigern so die Fresslust oder führen – schon wenige Stunden nach dem Konsum von Weizenprodukten wie Pasta oder Pizza – zu Heisshungerattacken.

In die zweite Gruppe von Gluten-Zerfallsprodukten gehört das in allen stärkehaltigen Lebensmitteln enthaltene, leicht verdauliche Amylopektin A. Dieses gelangt sehr schnell als Glukose ins Blut und lässt den Insulin-Spiegel ansteigen. Weizenprodukte – auch Vollkorn – haben deshalb einen besonders hohen glykämischen Index. Sie sind zum einen für Zuckerkrankte – und solche, die es noch werden – gefährlicher als reiner Zucker.

Ein letzter, dem Bestseller von Dr. Davies titelgebender Nebeneffekt des Konsums von „weichem“ Weizen: Dank der Kombination, dass Weizen den Blutzucker und den Insulinprozess beeinflusst und damit die Kalorienaufnahme verbessert, kann Gluten das Risiko erhöhen, viszerales Fett im Bauchraum zu entwickeln. Viszerales Fett setzt fortlaufend entzündliche Moleküle in Ihrem Körper frei. Und es ist hauptverantwortlich für das, was viele Männer vor sich her schleppen und gemeinhin Wampe genannt wird.

Nein, Weizen ist kein Krankmacher. Und er macht Zöliakie auch nicht zu einer Volkskrankheit. Aber immerhin hat sich auch dank Büchern wie „Die Weizenwampe“ die Erkenntnis durchgesetzt, dass Hybrid-Weizen zu einer Glutensensitivität führen kann, die den Verdauungstrakt belastet, Hirn, Herz und Seele irritiert und dafür sorgt, dass Männer einen Ranzen tragen.

Mässigung beim Konsum von Nahrungsmitteln aus hybridem Weizen macht vielleicht nicht klüger, aber gesünder, schlanker, schöner und glücklicher! Immerhin. ■

«Weizenwampe – Warum Weizen dick und krank macht» von Dr. med. William Davies, Goldmann Verlag, 2013.

«Dumm und dick», Rosmarie Buri, Verlag «Der Alltag», Zürich, 1992

«Treatment and management of celiac disease», Wolfgang Holtmeier, Köln, 2005.