

**GLUTEN, WEIZEN & CO. – die Problemkinder des 21. Jahrhunderts  
oder  
die Verwandlung von einem Grundnahrungsmittel in einen Störenfried**

Immer mehr Menschen leiden unter Intoleranzen, Unverträglichkeiten, Sensibilitäten auf verschiedenste Lebensmittel. Allen voran hat sich im letzten Jahrzehnt Weizenunverträglichkeit und Glutensensitivität, auch „nicht zöliakische Glutunverträglichkeit“ genannt, ausgebreitet.

Oft bleibt das eigentliche Problem unerkannt. Es „zwickt“ im Bauch, die Haut ist „schlecht“ oder der Kopf „vernebelt“. Die Symptome treten zeitverzögert auf und deshalb ist ein direkter Zusammenhang mit dem Getreide nicht zu erkennen. Lässt man sich dann auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten testen erfährt man, dass der Körper Weizen, Gluten oder gar beides nicht verträgt und dem vermeintlichen „Feind“ den Kampf erklärt. Streicht man diese Lebensmittel über einen bestimmten Zeitraum vom Speiseplan stellt sich schnell eine Verbesserung ein.

Viele Menschen sind dann zurecht verblüfft und fragen:

**Wie kann es sein, dass ein positives Grundnahrungsmittel sich plötzlich zum Feind entwickelt?**

### **Brot ≠ Brot**

Brot hat sich im letzten Jahrhundert zu einem Hauptnahrungsmittel entwickelt. Es ist überall verfügbar und einfach zu essen.

Leider hat sich in den letzten Jahrzehnten nicht nur die Qualität von Mehl verschlechtert, es werden auch Zusatzstoffe bei der Brotherstellung verwendet, die bei vielen Menschen Symptome hervorrufen, wie z.B. Blähungen, Hautprobleme, Kopfschmerzen bis hin zu Depressionen oder Gelenksprobleme.

Treten solche Beschwerden auf ist es wichtig abzuklären, ob Getreide, besonders das darin enthaltene Gluten (Klebereiweiß), verträglich ist.

Besteht eine „nicht zöliakische“ Unverträglichkeit auf Gluten, welche weitverbreitet und oft unerkannt ist, hat der exzessive Brot- und Nudelkonsum unerwünschte Folgen. Die Darmwand steht in diesem Fall ständig unter „Attacke“, es kommt zu Entzündungen und einer Vielzahl an Symptomen. Ist die Darmschleimhaut dann so stark beschädigt, dass sie nicht mehr intakt ist und Nährstoffe unverdaut ins Blut gelangen, nennt man das „Leaky Gut“ bzw. durchlässige Darmwand. Dieser Zustand kann viele Probleme und chronische Degenerationskrankheiten verursachen. Die Darmschleimhaut muss in solch einem Fall unbedingt wieder regeneriert werden. Der wichtigste Schritt dabei ist das Weglassen von glutenhaltigem Getreide. Darüber hinaus helfen gewissen Nährstoffen (wie z. B. Probiotica, L-Glutamin ...) die Entzündung im Darm zu beheben, die Darmflora in Balance bringen und die Darmschleimhaut wieder aufzubauen.

Mit der richtigen Ernährung lassen sich Probleme im Vorfeld schon vermeiden bzw. mit ihrer Hilfe ist der Darm sogar wieder sanierbar.

Auch Personen, die keine Probleme mit Weizen oder Gluten haben, sollten bei Brot und Getreide auf Qualität, Zutaten und Verarbeitung sowie Verzehrmenge und -häufigkeit achten.

## **Brot einst und heute:**

Die ursprüngliche Brotherstellung fand im Backhaus oder in der eigenen Stube mit Wasser, Mehl und Salz statt, es handelte sich dabei um eine Sauerteigbrotproduktion.

Dem Brotteig wurde etwas Teig, der sogenannte Sauerteig vom vorigen Backgang als Backmittel dem aktuellen Teig zugefügt und dieser machte das Brot nicht nur wohlschmeckend sondern auch haltbar. Der Brotteig wurde in mehreren Schritten zubereitet und immer wieder zum „rasten“ auf die Seite gestellt. Der Sauerteig besteht aus Säurebakterien und Hefen, musste mindestens 24 Stunden bearbeitet werden. Während der Gärung wurden und werden Antinährstoffe wie z. B. die Phytinsäure abgebaut. Phytinsäure ist für den Körper unverdaulich, schädlich und führt bei vielen Menschen zu Verdauungsproblemen. Echtes Sauerteigbrot wurde und wird durch den aufwendigen Backvorgang bekömmlich und ist, sofern keine Probleme mit Gluten vorliegen, gesund.

Die moderne Brotherstellung sieht leider anders aus. Eine moderne Brotfabrik gleicht oft mehr einem Chemielabor. Mit Hilfe von unzähligen chemischen Stoffen wird der Teig fabriziert. Diese Teiglinge (Definition laut Lebensmittellexikon: Ein Teigling ist ein rohes aber fertig bearbeitetes und geformtes Stück Teig, das ohne weitere Verarbeitung direkt gebacken werden kann.) oder Trockenmischungen werden dann von Discountern und oft auch Bäckereien gekauft. Dort gibt es keinen richtigen „Bäcker“ mehr, sondern Hilfskräfte die die Fertigpackungen lediglich weiterverarbeiten und über keinerlei Backwissen verfügen. Oft werden nur Teiglinge in den Ofen geschoben und dann als „frisch“ verkauft – immerhin ist das Brot warm und wurde soeben aufgebacken. Der Herstellungsprozess von Industriebrot dauert weniger als 2 Stunden. Zur Beschleunigung wird Sauerteigbrot mit Hefe versetzt. Hefe beschleunigt den Säuerungsprozess, eliminiert Fehlschläge und den damit bedingten Verlust bei der Herstellung.

Mit Hilfe von industriell gefertigten Pulvern können Bäcker nun länger schlafen und müssen sich auch am Wochenende nicht um das zeitaufwendige Ansetzen des Sauerteiges kümmern.

Es gibt somit immer weniger Bäcker, die die Kunst des Backens beherrschen.

## **Verträglichkeit von Brot ist abhängig von Zutaten und Teigherstellung**

Bekömmlichkeit und die Wirkung des Brotes auf den Körper hängt von der Teigherstellung und den verwendeten Zutaten ab.

Die Grundlage für den **Natursauerteig** entsteht durch Gärung von Roggenmehl mit Wasser. Salz dient dabei als Gewürz. Roggenkorn sowie Luft und Wasser enthalten von Natur aus Milchsäurebakterien. Sie vermehren sich und es kommt zum Gärprozess. In bestimmten Abständen wird der fermentierenden Masse dreimal Mehl und Wasser zugesetzt, bis der Brotteig fertig ist.

Durch den langen Gärungsprozess werden natürliche Antinährstoffe abgebaut. In der Natur schützen diese Stoffe die Pflanze (z.B. vor Fraßfeinden), sie sind allerdings für die menschliche Verdauung nicht förderlich. Beispielsweise hemmt die Phytinsäure die Aufnahme von Zink und Magnesium. Enzyminhibitoren wiederum stören den Verdauungsvorgang und können zu Blähungen führen.

Im Gegensatz dazu ist **Kunstsauer** eine Mischung aus Hilfsmitteln und Feinchemikalien, die dem Brot ohne den typischen Gärprozess Geruch und Geschmack von Sauerteig verleihen. Fertige Roggen-Backmischungen enthalten meist Kunstsauer. Oft wird dem Teig zur Lockerung auch noch Hefe beigelegt.

Lassen Sie sich deshalb von Duft und Aussehen nicht täuschen.

## **Zusatzstoffe = Gängige „Helferlein aus dem Chemielabor“**

Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Verdickungsmittel, Säureregulatoren, Enzyme, Schmelzsalze, Stabilisatoren, Antioxidationsmittel, Säuerungsmittel, Emulgatoren, Backtriebmittel, Geliermittel, Geschmacksverstärker, Süßstoffe, modifizierte Stärke - diese und noch viele weitere "Helferlein" sorgen dafür, dass die Brotherstellung schnell geht, das Brot gut aussieht, locker ist, die richtige Farbe und Geschmack hat und natürlich auch billig ist.

## **Gentechnik in Zusatzstoffen**

Nicht nur die Tatsache, dass diese Zusatzstoffe zur Brotherstellung verwendet werden, ist beunruhigend. Deren Herstellung alleine sollte uns nachdenklich stimmen.

- Ascorbinsäure (Vitamin C) wird aus gentechnischem Mais hergestellt.
- Viele Enzyme werden aus gentechnisch veränderten Mikroben erzeugt.
- Mono- und Diglyceride werden aus genmanipuliertem Soja gewonnen.
- Weitere Beispiele finden Sie in diesem Artikel von Ökostest:

<http://media.oekotest.de/media/mum092007/mum092007-07.pdf>

Somit essen viele Menschen, die eigentlich gegen genmanipulierte Lebensmittel sind nichtsahnend Stoffe, die von genmanipulierten Ausgangsstoffen stammen. Gesetzlich erwähnt muss es nicht werden, da die Deklarationspflicht nur das Produkt ausweisen muss, das tatsächlich beigelegt wird, also beispielsweise das Vitamin C. Dass es von genmanipulierten Mais abstammt, muss nicht angegeben werden.

Für gentechnisch manipulierte Lebensmittel und deren Wirkung auf unsere Gesundheit gibt es keine Langzeitstudien. Vielmehr sind wir die Versuchskaninchen.

Wie Sie sehen, ist es für gesundheitsbewusste Menschen wichtig sich zu informieren und dementsprechend die Kaufentscheidung zu treffen.

Fragen Sie beim Einkauf, um welche Art Brot es sich handelt. Fragen Sie nach der Zutatenliste. Wenn Sie eine gute Quelle finden, teilen Sie Ihren FreundInnen davon mit. Oder fangen Sie selber mit dem Brotbacken an!

Außerdem seien Sie sich bitte sicher, dass Ihnen Brot wirklich bekommt, ansonsten ist es besser, sich der Genesung Ihrer Darmschleimhaut zu widmen, bevor Sie hochqualitatives Brot in kleinen Mengen und größeren Abständen wieder in Ihrem Speiseplan aufnehmen.

Sie sind an dem Thema interessiert und möchten mehr darüber erfahren? Dann bitte informieren Sie sich auf meiner Website: [www.venetz.at](http://www.venetz.at). Ich biete regelmäßig Webinare und Beratungen an.