

LESEPROBE

Dr. med. Axel Bolland

Pro Gesundheit – Contra Gluten

Die Bedeutung der Gluten- und Vollkornintoleranz
in der integralen Medizin



2. überarbeitete Auflage 2016

© 2016 ML Verlag in der
Mediengruppe Oberfranken–Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung
in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

Titelbild: © vencav–Fotolia

www.ml-buchverlag.de

ISBN: 978-3-944002-08-8

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Vorwort 2016	12
Historischer Abriss zu den Ernährungsgewohnheiten	16
Die Geschichte unseres Brotes	16
Brotherstellung im 20. Jahrhundert	17
Getreideanbau heute	18
Globaler Getreidekonsum heute	20
Getreide, die Familie der „Süßgräser“	22
Glutenhaltige Getreidesorten	24
Der Aufbau des Getreidekorns	25
Getreideverarbeitung und -produkte	26
Ist Vollkorn wirklich gesund?	29
Weizenvollkorn ist nicht empfehlenswert	30
Vollkorn und Glyphosat (Round Up)	31
Was ist Gluten?	33
Was sind Proteine?	34
Die Proteinbausteine der Getreide	36
Warum spielt Gluten im Weizen eine so große Rolle?	39
Gluten und dessen verborgene Produkte in unserer täglichen Ernährung	40
Was passiert mit dem Gluten in unserer Nahrung?	41
Gluten in der Lebensmittelindustrie	41
Gluten und Natriumglutamat	43
Was ist also Gluten? – Eine Zwischenbilanz	44
Hinführung zu dem Themenkomplex: Glutenabhängige Erkrankungen	46
„Ich vertrage kein Gluten“ – Eine Modeerscheinung oder die Wirklichkeit?	46
Glutenintoleranz	48
Zöliakie, die Spitze der Glutenintoleranz	50
Immer mehr Menschen „haben“ Gluten	52
Was passiert bei der Zöliakie im Körper?	53
Wie gelingt die Diagnose einer Zöliakie?	58

Meine Mutter hat eine Zöliakie, bin ich auch betroffen?	67
Die Behandlung der Zöliakie	68
Die Weizenallergie	69
Wie entsteht eine Weizenallergie und wie äußert sie sich?	70
Formen der Weizenallergie	71
Diagnostik der Weizenallergie	72
Kreuzallergien	72
Die verschiedenen Allergene im Weizen	74
Alpha-Purothionin (Tri a 37) – Ein unbekanntes, aber potentes Weizenallergen	79
IgG und IgG4 spezifische allergische Spättypreaktionen	79
Diskussion von Befunden bezüglich IgG/IgG4 vermittelten Spättypallergien	82
Beurteilung IgG4 vermittelter Nahrungsmittelunverträglichkeiten	84
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	88
Glutensensitivität/Weizensensitivität – Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizen-Allergie	89
Die Rolle der ATI's im Rahmen der Weizensensitivität	89
Welche Symptome sind ein Hinweis für eine Sensitivität?	90
Weitere mögliche Gründe für die Zunahme von Nahrungsmittelunverträglichkeiten	91
Umwelteinflüsse, die unsere Gesundheit beeinflussen	93
Die Bedeutung der „grünen Revolution“	94
Folgekrankheiten der Glutenintoleranz (Zöliakie, Weizenallergie und Gluten-Weizensensitivität)	97
Mit Glutenintoleranz verbundene Folgeerkrankungen	99
Gibt es eine Heilung der Glutenintoleranz?	100
Enzymsupplemente um die Verdauung zu unterstützen	100
Die Darmbarriere, das Leaky-gut-Syndrom und die Therapiemöglichkeiten	101
Gesund oder krank – die Entscheidung fällt häufig im Darm	104
Blüten der Verwissenschaftlichung	106
Laktoseintoleranz und Milcheiweißunverträglichkeit	110
Und die Verbindung zu den „Glutenintoleranzen“?	110
Milchverzehr früher und heute	110
Die Bedeutung lückenloser Kühlketten	111
Milch ist nicht gleich Milch, auch wenn sie immer noch weiß ist	112
Milchverarbeitung	113
Die Bestandteile der Milch	115

Milcheiweißunverträglichkeit oder auch Kuhmilchallergie	115
Wie entsteht die allergische Reaktion auf Milcheiweiß?	117
Die Bedeutung der kuhmilchhaltigen Ernährung der Mutter	117
Warum Sie Ihren Kuhmilchkonsum zumindest einschränken sollten!	119
Folgen und Risiken von Milchinhaltsstoffen	119
Die bewusste Problemverschiebung hin zur „Laktoseintoleranz“	120
Minus-L-Produkte	122
Warum konsumieren die Menschen heute soviel Milchprodukte?	123
Warum sind die Glutenintoleranz und die milchabhängigen Erkrankungen so wenig bekannt?	124
Warum viele Kuhmilch auch ohne eine Allergie nicht vertragen & Warum so viele Erkrankungen mit dem Konsum von Kuhmilchprotein in Verbindung gebracht werden.	125
Die Wirkung der Gluteomorphine und der Casomorphine	127
Wie wirken Gluten und Casein als Opioide?	128
Protein Mind control	133
Haben Sie schon einmal von „Brain Fog“, oder „clouding of consciousness“ gehört?	137
Zusammenfassung.	140
Naturheilkundliche Vorgehensweise bei Verdacht auf Gluten- und Milch/Caseinintoleranz	142
Integrale Medizin (integral = das Ganze betreffend)	143
Anamnestiche Hinweise auf Glutenintoleranz.	145
Kinesiologischer Lebensmitteltest.	148
Gluten und caseininduzierte Krankheitsbilder	152
Migräne	153
Depression, Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmung.	155
Herz-Rhythmus-Störungen, Arthrose im Daumengrundgelenk, Schulter-Arm-Syndrom. Gibt es einen kausalen Zusammenhang mit Gluten?	157
Hypertonie, Herz-Rhythmus-Störungen und glutenfreier Schinken – Ein interaktives Geschehen?.	159
Chronischer Nasennebenhöhleninfekt, Brotschnupfen und Weizengicht, Kuhmilchunverträglichkeit	160
Nasennebenhöhlenpolypen und Diarrhoe	161
„Schreikind“ und Nabelkoliken	162
Hypoglykämische Schocksituationen (Unterzucker)	162

Diabetes mellitus	163
Fehlgeburten und Frühaborte im Zusammenhang mit Glutenintoleranz.	164
Chronische Gastritis	165
Reizmagen und Adipositas (Fettsucht)	165
Seronegatives Rheuma und Weizengicht	166
Psoriasis (Schuppenflechte) und Arthritis psoriatica	166
Gluteninduzierte Hepatitis	167
Ischialgien, Hexenschuss und hohe Infektanfälligkeit	167
Diverticulose (Dickdarmwandschwäche) und Erschöpfung.	169
Chronisches Bauchschmerzsyndrom.	169
Multiple Sklerose und Glutenintoleranz	170
Koronare Herzerkrankung	171
Lymphödeme	172
Gluten als Auslöser der Zöliakie bei Kindern	173
Mundbrennen	173
Akne	174
Burnout Syndrom	174
Chronische Urocystitis	175
Epilepsie	176
In der Nahrung verstecktes Gluten: Ein Beispiel für eine Katastrophe	176
Asthma	177
Auf falscher Fährte	178
Panikattacken, Herzrhythmusstörungen, chronische Gastritis, Erschöpfungssyndrom und unklare BSG-Erhöhung	178
Schilddrüsenerkrankungen.	179
Gluten- und milchintolerant – und nun?	180
Der Weg zu einem neuen Ernährungsbewusstsein	180
Essen und Leben im Rhythmus unseres Körpers – die chinesische Organuhr	185
Cortisolspiegel & die Nahrungsaufnahme	186
So kann man glutenfreie Ernährung ganz einfach gestalten	187
Rezept-Idee für einen Frühstücksbrei	190
Der Wochenrhythmus bezogen auf das Mittagessen	191
Zwischenmahlzeiten	194
„Abendessen wie ein Bettelmann.“	196
Abendfasten	197
Unser tägliches Brot gib uns heute – aber bitte glutenfrei	199
Glutenfreie (Pseudo-)Getreide und andere Alternativen.	199

Milcheiweißfreie Alternativen	203
Empfehlenswerte Lebensmittelegänzung	205
Grundlagen zum Verständnis naturheilkundlicher Therapien	210
(Heil-) Fasten.	210
Gesundheit beginnt im Darm	212
Die Darmschleimhaut, die Hauptkontaktfläche unseres Körpers mit der Umwelt .214	
Unser Mikrobiom.	216
Darmtherapie	217
Lebensmittel – Mittel um zu leben	221
Vitamine	221
Vitaminmangel	225
Die Bedeutung von Antioxidantien in unserer Nahrung	226
Was bringt uns der ORAC-Wert?	228
Sekundäre Pflanzenstoffe Phytamine.	229
Phyto mineralien und ihre Bedeutung als katalytische Metallionen (CAMs).	231
Die unbekannte Bedeutung von katalytischen Metallionen (CAMs)	232
Zum Verständnis der Naturheilkunde.	245
Hardware und Software des Menschen	246
Unterschiede zwischen orthodoxer und komplementärer Medizin	249
Ein komplementärer Weg zur Diagnose „Glutenintoleranz“	251
Diagnostische Akupunktur	253
Ein kritischer Vergleich der Ernährungspyramiden in Europa und in den USA, als politische Direktiven.	257
Resümees	264
Literaturverzeichnis	268
Bilderverweis	272

Vorwort

*Wohl euch! Ihr lasset der freien Kunst des Arztes auch die Freiheit im Handeln.
Die aber um Lohn dienen, zwingen die Wissenschaften, Knechtsdienste zu tun,
versklaven sie, so dass es keine Denkfreiheit mehr gibt.*

Vorwort zu meinem ersten Buch (2006) zum Thema Gluten: „Pro Gesundheit – Contra Gluten“

Als ich mich 1998 entschloss, ein Buch über die Glutenproblematik zu schreiben, überlegte ich lange, an wen ich dieses Buch richten soll. Ist es die Ignoranz der Wissenschaft, oder will man dem Menschen bewusst Wissen und damit einen Weg der Gesundheit vorenthalten? Mir erscheint das Interesse des Einzelnen, des Betroffenen, größer und wichtiger, also richte ich das Buch an Sie, den medizinisch Interessierten.

1Naturheilkunde ist Erfahrungsmedizin. Als ich 1982 den Betrieb Kurhaus Dhonau, heute Hotel Bollants im Park (www.bollants.de) mit meiner Frau und Ihrer Familie übernahm, knüpfte ich an die Tradition der **Felkekur** an und konnte oftmals wundersame Heilungen mit den Gästen unseres Hauses erleben. Der Hintergrund ist ganz einfach: Die kranken Menschen hatten nicht selten eine Odyssee von Untersuchungen ohne Erfolg hinter sich. Man fand einfach keine Ursache für die unterschiedlichen Leiden. Alle Werte waren im Normbereich. Nun kurten diese Personen mit **Heilfasten, Sitzreibebad, Lehm- bad, heißen Heu- und Lehmpackungen, Massagen** usw., lebten rhythmisch und natürlich und gesundeten. Den Inhalt der Felke-Kur ist mit wenigen Worten zu definieren: Die rhythmische Anwendung von **Licht, Luft, Wasser, Erde, Bewegung, Ruhe und Ernährung** bilden seit mehr als 100 Jahren die erfolgreiche Grundlage der Felkekur.

Ordnungstherapie, ausleiten, (Entgiften und Entschlacken) und Entschleunigen sind wichtige Begriffe der Naturheilkunde.

Besonders wichtig ist für uns die Antwort auf die Frage, wie es nach den Kur- oder Wellnessstagen mit der Gesundung weiter geht. Um den hierbei erzielten Erfolg möglichst langfristig zu erhalten, ist eine Ernährungsumstellung in Richtung gluten- und kuhmilchfrei meistens erforderlich.

¹ Ein Quantenphysiker erklärte mir: „Naturwissenschaft ist nur das, was in der Sprache der Naturwissenschaft, also in der Sprache der Mathematik, in Zahlen und Formeln ausdrückbar ist. Demnach ist die Medizin keine Naturwissenschaft. In der Medizin kann am Menschen mit seiner Seele nicht mathematisch berechnet werden. Folglich ist die Medizin keine Naturwissenschaft, sondern Erfahrungsmedizin.“

1. Gesundheit muss gelebt werden!

*„Die Natur wird sich nie dem Menschen anpassen,
sondern der Mensch hat die Gesetze der Natur zu befolgen.“
(Dioskurides 1. Jahrhundert n. Chr.)*

Oft zwingt eine Krankheit den Mensch zu dieser Erkenntnis. Man muss spätestens mit dem Eintreten der Erkrankung seinen Lebensstil hinterfragen, anpassen und ordnen. Nur mit Disziplin, einem Wort das in unserer Gesellschaft kaum noch ausgesprochen wird, geschweige denn gelebt wird, kann man seine Gesundheit wieder erlangen. Viel lieber jedoch greift die Mehrheit der Menschen zu Medikamenten. „Ich bin doch medikamentös gut eingestellt!“.

2. Weniger ist mehr!

Wer will heute schon auf etwas verzichten? Begriffe wie Wohlstandsgesellschaft, Spaßgesellschaft, Lifestyle (mit falschen Vorbildern), Wellness (nur genussbetont) stehen symbolisch für die Denkweise unserer Zeit. Wellness ist eine neue, erst vor wenigen Jahrzehnten kreierte Wortschöpfung, zusammengesetzt aus Wellbeing und Fitness.

Wellbeing entspricht seelisch, geistigem aber auch physischem und sozialem Wohlbefinden. Sich wohlfühlen ist nicht mess-, zähl- oder wägbare. Wir können es nicht begreifen, es ist eine subjektive Befindlichkeit. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Die Gesundheit steht bei fast allen Menschen ganz oben im Stellenwert der Wünsche. Mein Ziel ist es daher, Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen, sondern ihnen durch eine bewusste Lebensweise vorzubeugen.

„Weniger ist mehr“ bedeutet also, dass wir unsere Ansprüche an uns und an andere ändern müssen. Das Ziel ist ein gesunder Lebensstil, der Arbeit und Freizeit, gesunde Ernährung und kleine Sünden verbindet. Wir müssen neue Wertvorstellungen erarbeiten und beim täglichen Essen können wir beginnen. Direkt im Anschluss kommt die Bewegung.

3. Die Nahrung ist das Medikament Nr. 1!

Heilfasten bringt es immer wieder an den Tag. Die Menschen fühlen sich plötzlich wohler, obwohl sie doch fast nichts essen. Für den Einzelnen ist diese Erfahrung immer wieder erstaunlich. Diese guten Erfahrungen mit vielen tausenden Fastenden lehren uns, Heilfasten jeden Tag wieder anzubieten. Mancher glaubt, er könne nicht fasten. Es gibt einen Kompromiss für diejenigen, die mental dazu nicht bereit sind, oder aus gesundheitlichen Gründen nicht dürfen. Dieser Kompromiss heißt Teilfasten.

Teilfasten bedeutet: Auslassdiät mit, oder ohne Kalorienreduktion. Bei dem, in diesem Buch vorgeschlagenen Teilfasten, werden die Getreidearten Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste und alle Kuhmilchprodukte ausgeschlossen. Die von mir beobachteten Heilerfolge durch langfristiges Teilfasten haben mich vor vielen Jahren nachdenklich gestimmt und zu der Arbeit an diesem Buch inspiriert.

Getreide, die Familie der „Süßgräser“

Als Getreide werden einerseits die kultivierten Pflanzen der Familie der **Süßgräser** bezeichnet und andererseits das Korn, die geernteten Körnerfrüchte.

Das Wort **Getreide** entstammt dem Mittelhochdeutschen *Getrege*, „das von der Erde Getragene“. Damals kannte man allerdings bei uns weder Reis noch Mais, die ebenfalls den Süßgräsern zugehörig sind.

Die **Süßgräser**, die Gramineae = Poaceae umfassen mit etwa 10000 Arten, in mehr als 650 Gattungen, eine der größten Familien innerhalb der Blütenpflanzen. Sie sind weltweit in allen Klimazonen verbreitet und durch die typische grasartige Gestalt der zugehörigen Arten gut gekennzeichnet. Als Gras- oder Grünland, wie Wiesen und Weiden sowie als Weizen-, Mais- und Reisfelder prägen sie in weiten Teilen der Welt das Landschaftsbild.

Einige Arten der Süßgräser gehören zu den ältesten Nutzpflanzen und sind seit alters her für den Menschen von lebenswichtiger Bedeutung. Die Körnerfrüchte der Süßgräser waren der Grund für die Kultivierung. Die Körnerfrüchte der Süßgräser dienen weltweit als Grundnahrungsmittel zur Ernährung des Menschen, als Viehfutter und als Rohstoff zur Herstellung von Genussmitteln und technischen Produkten.

Die reifen Körner werden geerntet, gemahlen und landen schließlich als frisch gebackenes Brot auf unserem Frühstückstisch. In der deutschen Übersetzung der Bibel heißt es im Vaterunser „und gib uns unser täglich Brot heute“. In der alt-aramäischen Version heißt es allerdings: „und gib uns unsere Nahrung und die Einsicht heute.“

Besonders der Weizen hat die Kartoffel als Beilage von unserem Teller verdrängt. 1906 verbrauchten die Deutschen noch 285 kg Kartoffel pro Kopf jährlich, 1950 waren es nur noch 150 kg pro Kopf und bis 2014 schrumpfte der Bedarf auf 57 kg pro Kopf. Von dieser geringen Menge werden circa 50 als Fertigwaren in Form von Fritten, Chips, Kroketten, Knödel, usw. bezogen.

Zur Familie der Süßgräser gehören die glutenhaltigen Getreide:

Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Triticale sowie auch die alten Sorten Kamut, Emmer und Einkorn.

Zu den glutenfreien Gattungen der Süßgräser zählen: Hafer, Mais, Reis und Hirse.

Wir stellen in diesem Bild nur die für die Weltbevölkerung wichtigen Süßgräser übersichtlich dar.

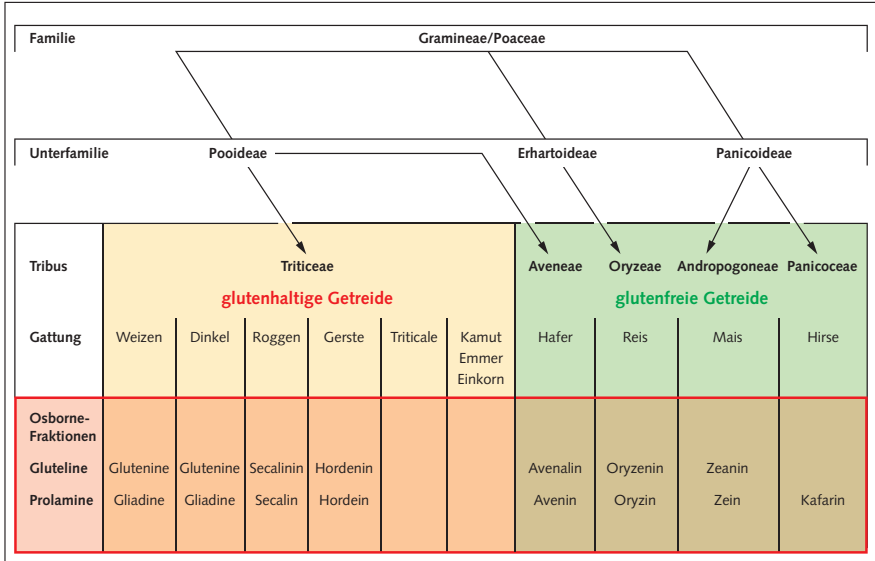


Abb. 3: Süßgräser die die Welt ernähren

Mit dieser Grafik möchten wir Ihre Aufmerksamkeit auf den Tribus (Zweig) der **Triticeae** lenken, zu dem heute definitionsgemäß Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Triticale, Kamut, Emmer und Einkorn gehören, die zu den **glutenhaltigen Getreiden** gerechnet werden.

Hafer ist, obwohl er aus der gleichen Unterfamilie wie der Weizen stammt, eindeutig glutenfrei. Fälschlich wird der Hafer in der Literatur immer noch als glutenhaltig beschrieben und in Geschäften bekommen Sie, extra ausgewiesen, glutenfreien Hafer abgepackt zu kaufen, was manchen irritiert. Hafer kann erntebedingt, durch Reste von Weizen in den Erntemaschinen, oder in Lagerräumen verunreinigt worden sein. Darüber hinaus ist zu beachten, dass Hafer zwar glutenfrei ist, aber Avenin enthält. Avenin ist ebenfalls, wie das Gliadin ein Prolamin. Prolamine sind spezifisch für die Süßgräser und weisen untereinander eine gewisse Ähnlichkeit auf. Es ist möglich, dass jemand der glutenintolerant ist, auch gegen Avenin eine Unverträglichkeit entwickelt. Dies wird noch zu wenig beachtet. Aus dem Bauch heraus sind es bei Hafer und Hirse 2 % derer, die gleiche Symptome der Glutenintoleranz entwickeln können. Bei Mais beobachten wir deutlich mehr Intoleranzen. Hier liegen die Unverträglichkeiten zwischen 10 und 15 %. Die genauen Zahlen spielen keine Rolle für den Einzelnen. Probieren Sie es aus!

Weizenvollkorn ist nicht empfehlenswert

Eine amerikanische Studie aus den 90er Jahren ermittelte, dass Kinder, die von klein auf mit Weizenvollkorn aufwachsen, schon ab dem 6ten Lebensjahr signifikant mehr zu Diabetes mellitus neigen, wie Kinder, die „nur“ mit Weizenweißmehl aufwachsen.



Abb. 5: Reifer Weizen

Weizen-Vollkornprodukte sind noch unverträglicher als ausgemahlenes Mehl des Typs 405, bei dem nur der Mehlkörper zermahlen wird.

Weizenvollkornprodukte enthalten nicht nur zu viel Gluten, sondern nach dem Prinzip der Ganzheit alle drei Faktoren – Gluten, Allergene und Gifte zusammen.

Denken Sie zurück in der Zeit als es in unserem Land noch Hungersnot gab. Die armen Menschen mussten Vollkorn essen, da sie es sich nicht leisten konnten das Mehl ausmahlen zu lassen. Wer es sich leisten konnte, hat früher immer Weißmehlprodukte gegessen. Die Kartoffel, die einst als die Zitrone des Nordens galt, verdrängte die Getreide um das 17. Jahrhundert von den Tellern. Durch die Industrialisierung, die Bildung von Ballungsräumen und die 2. Weltkriege änderte sich unsere Ernährung entscheidend. Trotzdem bleibt die Kartoffel weltweit eine der wichtigsten Nahrungsquellen.



Abb. 6: Grüner Weizen entspricht dem Milchweizen

Schauen Sie in die Natur. Wenn das Wildschwein in die Weizenfelder einbricht, dann nur so lange, wie der Weizen grün und unreif ist. Man spricht von „Milchweizen“. Das

Schwein lutscht den Weizen nur aus und spuckt die Schale wieder aus. Tiere sind eben manchmal klüger als Menschen. Deshalb werden Weizenfelder im Gegensatz zu den Maisfeldern vor Wildschweinen selten durch Elektrozäune geschützt.

Meine Untersuchungen belegen, dass gerade die Menschen, die viel Weizenvollkorn essen, mehr unter Vitamin B6-Mangel leiden als die, die Weißmehl essen. Obwohl B6 in der Schale des Korns angereichert ist, kann es dem Menschen nicht wirklich dienen, da die Aufnahme im Darm wahrscheinlich durch enzymhemmende Insektizide aus der Schale verhindert wird.

Vollkorn und Glyphosat (Round Up)

An der Schale können noch **Spritzgifte** haften. Amerikanische Bauern setzen mehrheitliche auf Herbizide und spritzen wenige Tage vor der Ernte eben noch mal schnell mit Glyphosphat über den trockenen Halm zur Sikkation (Trocknung), da dadurch die Ernteverluste geringer sind. Lassen Sie einmal Glyphosphat in Ihrem Urin testen.

Mykotoxine

(Pilzgifte) können durch Feuchtigkeit bereits auf dem Halm, oder durch falschen Transport und Lagerung wachsen. Die Schalen sind stärker betroffen als der Mehlkörper. Zu den wichtigsten Vertretern gehören die Aflatoxine, die zu Leberschäden führen und das Immunsystem schwächen können. Sehr hohe Gehalte können akut toxisch wirken. Eine chronische Aufnahme über die Nahrung kann zu Organschäden führen.

Mykotoxine allgemein können krebserregend wirken, das Nervensystem schädigen, Organschäden verursachen und Stoffwechselprozesse stören.

Die Schale, die bei Weißmehlprodukten abgemahlen wird, enthält darüber hinaus **Fraßgifte**, die unseren Stoffwechsel negativ beeinflussen.

Fraßgifte sind ursprünglich von Pflanzen gebildete Eiweiße z. B. **Lektine**, mit denen die Gräser ihre Samen vor dem Auffressen schützen wollen, indem diese Gifte die Verdauung stören. Manche Lektine sind in rohem Zustand giftig für den Menschen und werden durch Erhitzen inaktiviert. Das Weizenlektin (**W**heat **G**erm **A**gglutinin = **WGA**) ist ein hitzestabiles Lektin. Bei manchem führen deshalb Vollkornprodukte zu Kopfschmerzen, Erbrechen, Durchfall sowie zu Magen- und Darmbeschwerden.

Lektine

Lektine führen neben einer Histaminfreisetzung, zu einer vermehrten Magensäureproduktion und damit häufig zusätzlich zu wiederholtem Auftreten von Magen- oder

Dünndarmgeschwüren. Ärzte verschreiben dann über Jahre Säureblocker, anstatt die Ernährung des Patienten zu analysieren und mit Heilfasten und nachfolgendem Teilfasten neu zu ordnen.

Lektine heften sich gleich dem Gliadin an die Darmschleimhaut, wo sie ähnlich dem Gliadin eine Antikörperbildung induzieren können. (Univ.-Priv. Dr. med. Ledochowski, 2009)

Vollkorn und Fraßgifte

Ebenso gehören zu den Fraßgiften die **Phytinsäure, Alkylresorcine und Enzyminhibitoren wie Amylase-Hemmer, Lipase-Hemmer und Protease-Hemmer**. Wahrscheinlich gibt es weitere, uns noch unbekanntere Fraßgifte, die ähnlich wirken. Hier spielt auch das Thema Genmanipulation eine Rolle. Für uns stellt sich die Frage: „War Weizenvollkorn vor 50 Jahren anders und verträglicher als heute?“ Diese Frage wird im Kapitel „Folgen der grünen Revolution“ eindeutig mit „Ja“ beantwortet. Bruker und Schnitzer hatten zu ihrer Zeit, mit ihrer Meinung zur Wirkung von Vollkorn sehr viel Erfolg. Jetzt spüren immer mehr Menschen, dass es für die heutige Zeit nicht mehr stimmig ist.

Phytinsäure

ist Bestandteil der Schale von Getreidevollkorn, Hülsenfrüchten, Soja und Nüssen und dient als Speicher für Phosphat und Ionen von (Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Barium und Eisen). Phytinsäure kann mit der Nahrung aufgenommenes Zink, Eisen, Calcium und Magnesium unlöslich binden. In der Folge können sie vom Körper nicht aufgenommen werden. In Tierversuchen zeigte sich Rachitis⁴. Im zweiten Weltkrieg wurde in Irland Weißmehl durch Vollkornmehl ersetzt. Es konnte der Zusammenhang von Rachitis als Folge der Vollkornernährung hergestellt werden. Phytinsäure reagiert mit Verdauungsenzymen und stört die Nährstoffaufnahme. In Rattenversuchen waren Hyperinsulinämie und Schilddrüsenunterfunktion nachweisbar. Einen positiven Effekt stellt der verzögerte Abbau von Stärke im Körper durch die Phytinsäure dar, wodurch sich die Blutzuckerkonzentration langsamer verändert.

Der Phytinsäuregehalt kann durch Einweichen, am besten über Nacht, und durch Verbacken mit einem Sauerteig zum größten Teil abgebaut werden!

Zu beachten ist hierbei, dass in der heutigen industriellen Brot-Erzeugung alles besonders schnell gehen muss, Zeit für die Reifung des Sauerteigs, sowie für den Abbau der Phytinsäure ist dabei nicht vorgesehen.

⁴ Rachitis bezeichnet eine Erkrankung des wachsenden Knochens mit gestörter Mineralisation der Knochen bei Kindern auf Grund von Vitamin D3 Mangel. Das der Rachitis entsprechende Krankheitsbild im Erwachsenenalter ist die Osteomalazie (Knochenweichung)

Mit Glutenintoleranz verbundene Folgeerkrankungen

- Chronischer Schnupfen (früher sprach man von Brotschnupfen)
- Nasennebenhöhlenpolypen
- Tinnitus
- Chronische Bronchitis/Asthma
- Hohe Infektanfälligkeit

- Chronische Hepatitis (erhöhte Leberwerte),
- Cholecystopathie (Entzündungen der Gallenblase)
- Chronische Pankreatitis, eventuell mit Unterzucker oder

- frühzeitiger Diabetes mellitus Typ I

- Hashimoto-Thyreoiditis
- Anämie (v.a. durch Eisenmangel)

- Chronische Gastritis
- Chronische Kolitis mit Diarrhoe/
- Obstipation/Krämpfe
- Reizdarmsyndrom
- Divertikulitis, Divertikulose
- Verwachsungen im Bauchraum
- Morbus Crohn
- Leaky Gut-Syndrom
- Adenocarcinome im Darm

- Chronisch rezidivierende Urocystitis
- Nephritis (nephrogener Hypertonus
- ursächlich eine gluteninduzierte Glomerulonephritis) IgA-Nephropathie

- Erkrankungen des Uterus
- (eventuell Myome, Blutungen, Schmerzen)
- Frühaborte,
- Vaginitis (eventuell Pilzkrankungen)
- Infertilität bei Männern
- anale Ekzeme mit Pruritus
- Endogene Ekzeme an Händen, Kopf, Gesicht, usw.
- Multiple Sklerose
- Schizophrenie, Epilepsie
- Schlechte Stimmung,
- Stimmungsschwankungen bis schwere Depressionen
- Kopfschmerzen bis schwere Migräne-attacken
- Erschöpfbarkeit – absolute
- Erschöpfung (Burnout-Syndrom),
- Chronic Fatigue Syndrom
- Seronegative rheumatoide Erkrankungen
- Fibromyalgie Syndrom
- Weizengicht (Monarthritis, oder Polyarthritis)
- Osteoporose,
- Ischialgien, Lumbago, HWS-
- Schulterarmsyndrom
- Sjögrensyndrom
- Lymphödeme
- Varicosis
- Arteriosklerose
- Herzerkrankungen (Rhythmusstörungen, Herzschwäche, koronare Herzerkrankung)



Abb. 42: Kuhhaltung. Weidekuh und Stallkuh. Milch ist nicht gleich Milch. Die Fütterung und das Leben der Kuh spiegelt sich in der Güte der Milch für uns nicht sichtbar wieder.

Milchverarbeitung

Auch die Milchverarbeitung hat sich stark verändert. Anstatt der Rohmilch vom nahegelegenen Bauern, erhalten wir heute im Supermarkt bereits pasteurisierte und homogenisierte Milch. Nur die wenigsten wissen, was das überhaupt bedeutet, denn es gehört heute eben bei der Milch in Tüten dazu.

Pasteurisierung der Milch

Rohmilch darf nur der Bauer direkt verkaufen, ansonsten muss die Milch, heute gesetzlich vorgeschrieben, pasteurisiert werden. Die Milch wird dabei für Sekunden auf 75°C erhitzt. H-Milch wird für Sekunden auf mindestens 135°C ultrahoch erhitzt, was zur totalen Inaktivierung von Enzymen und Mikroorganismen und zur gewünschten längeren Haltbarkeit führt. Der Verlust an Vitaminen steigt mit zunehmender Behandlungstemperatur und -dauer.

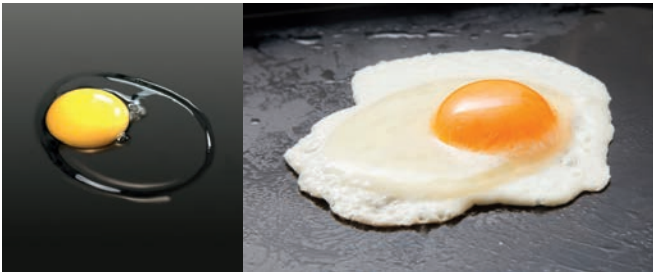


Abb. 43: Pasteurisieren ist gleich Denaturieren. Die Milch sieht nach dem Pasteurisieren aus wie zuvor.

Nehmen Sie vergleichsweise ein Ei und schlagen Sie es als ein Spiegelei in der Pfanne. Sie können zuschauen, wie sich das Eiklar zum Eiweiß verändert. Das „Eiweiß“ denaturiert. Das Gleiche geschieht mit der Milch. Die Milchproteine werden beim Pasteurisieren de-

Die Bestandteile der Milch

Milch besteht grob gesehen aus Fett, Wasser, Laktose und Proteinen. „Milcheiweiß“ wird dabei synonym für die Proteine in der Milch verwendet. 80 % der enthaltenen Proteine sind Caseine. Die Caseine bereiten dem Menschen gesundheitlich die größten Probleme.

Aus Fett und Wasser werden Butter und Sahne gebildet, die beiden Produkte, die am besten vertragen werden.

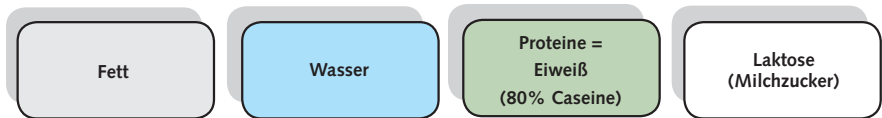


Abb. 44: Hauptbestandteile der Milch und Milchprodukte

Milcheiweißunverträglichkeit oder auch Kuhmilchallergie

Die Milcheiweißunverträglichkeit betrifft nach eigenen Untersuchungen mehr als 50 % der Deutschen. Mindestens jeder 2. verträgt demnach labortechnisch gesichert keine Kuhmilch! In Beachtung der Ähnlichkeit von Casein zu dem Gliadin dürften es über 80 % sein, denn die Milcheiweißunverträglichkeit tritt fast immer parallel zu einer Glutenintoleranz auf. Die Kuhmilchallergie entsteht durch die Reaktion des Körpers auf die Caseine, die für uns körperfremde Proteine sind. Das Milcheiweiß setzt sich aus 2 verschiedenen Gruppen von Proteinen zusammen, den Caseinen und den Molkeproteinen.

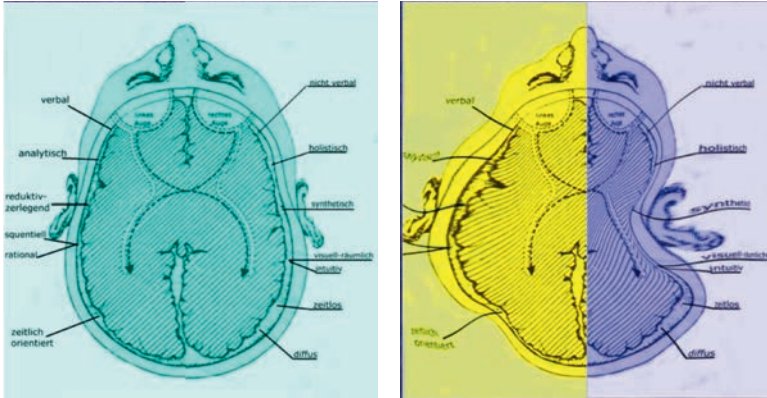


Abb. 88: Die Bedeutung des Gesetzes der Polarität von Yin/Yang am Beispiel Gehirn.

Heute leben wir in einem Zeitabschnitt in der Geschichte der Menschheit, in dem uns erstmals das Wissen und die Einsichten aller Kulturen dieser Welt in weitem Umfang zur Verfügung stehen.

Es wäre wünschenswert, wenn wir uns aus unserer materialistischen Weltanschauung nur ein Stück weit befreien könnten. Wenn wir die Prinzipien der Akupunkturlehre als Basis zum Verständnis der physiologischen Software anerkennen könnten, wäre der Weg für eine integrale, Naturheilkunde und Schulmedizin und eine umfassende Medizin gegeben. Die heute noch unüberbrückbaren Gegensätze könnten sich – jeder zu seiner Zeit, und auch gleichzeitig – im Sinne des Patienten hervorragend ergänzen.

Unterschiede zwischen orthodoxer und komplementärer Medizin

Jede Krankheit hat grundsätzlich mehrere Ursachen und ist somit über mehrere medizinische Wege behandelbar.

Bei erfragter, anamnestischer Befindlichkeitsstörung findet sich nicht automatisch ein mess-, zähl- und wägbarer Befund.

Der deutsche Bürger wählt grundsätzlich, aus seiner anerzogenen, konditionierten Denkweise erst einmal den Weg zum Facharzt nach dem Motto: „Der muss es ja am besten wissen.“

Der Schulmediziner ist allerdings, wenn er keinen besonderen Befund erheben kann, schnell mit Worten bei der Hand, wie: „Ist alles psychisch, damit müssen wir leben; das

ist alles Verschleiß, das kommt vom Alter, da kann man nichts machen usw.“ und über-
sieht dabei manches, so auch die ernährungsabhängigen Krankheiten.
“Häufiges ist häufig und Seltenes ist selten“. Demnach führt die Glutenintoleranz häufig
zu chronischen Erkrankungen, während eine Kiwi Allergie selten zu längerfristigen Prob-
lemen führt, da sie nicht Teil unserer täglichen Ernährung ist.

<p>Orthodoxe Medizin Oberster Grundsatz: Der Befund ist der Ausgangspunkt der medizinischen Behandlung. Laborbefunde: z.B. erhöhtes Cholesterin. Es muss alles mess-, zähl- und wägbbar, also materiell begreifbar sein, damit eine Behandlung stattfinden kann.</p> <p>Diagnosesysteme:</p> <ul style="list-style-type: none">• Laboruntersuchungen• Ultraschalluntersuchungen• Röntgenuntersuchungen• MRT• Gastroskopie, Koloskopie• EKG, EEG, ... <p>Materiell greifbare, statistische Fakten</p> <p>Monokausales Denken: wenn ... dann</p> <p>Linierares, analytisches Denken</p> <p>Denken und handeln auf Leitlinien basierend beschränkt, die auf statistischer Erfassung von Massenereignissen beruhen</p>	<p>Naturheilkunde Oberster Grundsatz: Die Befindlichkeit des Patienten steht im Vordergrund. Diagnose: beruht auf der physiologischen Software des Menschen, Grundlage dazu sind die Akupunkturlehre und die Erkenntnisse der Homöopathie,</p> <p>Diagnosesysteme:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kirlianfotografie• Kinesiologischer Test• Diagnostische Akupunktur• Dunkelfeldmikroskopie• Spezielle Laboruntersuchungen• Auf EAV basierende Messverfahren <p>Subklinische, dynamische Entwicklungen und energetische Wechselbeziehungen</p> <p>Plurikausales Denken: sowohl, als auch</p> <p>Denken in dynamischen Prozessen, komplex vernetzter Strukturen</p> <p>Individuelle Behandlung, am Einzelfall orientierend, auf Erfahrung basierend</p>
---	--

Abb. 89: Vergleich orthodoxer und integraler Medizin, gegensätzlich und ergänzend wie Yin/Yang.

Die naturheilkundliche Anamnese führt in der Praxis meistens durch Beachtung der physiologischen Hardware und Software zu einfachen Diagnosen.

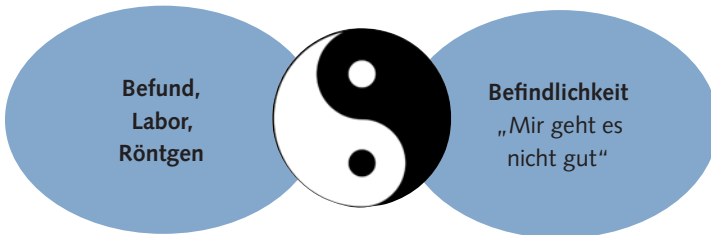


Abb. 90: Synthese von Befund und Befindlichkeit



Dr. med. Axel Bolland,

*Facharzt für
Allgemeinmedizin
mit den Zusatzbe-
zeichnungen
Naturheilverfahren,
Akupunktur und
Badearzt, ist seit 34
Jahren ärztlicher Leiter
der Naturheilklinik
„Kurhaus Dhonau“ im
Hotel Bollants im Park
und leitet seit 34
Jahren Heilfasten, mit
nachfolgend
gluten/caseinfreier
Ernährung an.
In den Jahren von
1998 – 2005 schrieb
er sein erstes Buch
„Pro Gesundheit –
contra Gluten“,
das jetzt überarbeitet
und ergänzt wurde.*

Vor der Jahrtausendwende sprach kaum jemand über Gluten. Meist waren es Menschen, bei denen man eine Zöliakie entdeckt hatte. Vor 20 Jahren konnten sich Ärzte noch nicht vorstellen, dass so viel mehr Krankheiten ursächlich durch Gluten und andere Inhaltsstoffe im Weizen ausgelöst werden können. Noch hat sich nicht viel geändert. Viele bekannte Krankheiten werden immer noch nicht mit Gluten in Zusammenhang gebracht. Viele Ärzte kennen glutenabhängig nur die Zöliakie aus dem Lehrbuch. Krankheitsbilder, die nicht in dieses Bild passen, werden nicht in den Zusammenhang mit Gluten gestellt und so wird Gluten als Ursache oftmals über Jahre übersehen. Der Satz von Hippokrates um 460 v. Chr. „Unsere Nahrungsmittel sollen Heil-, unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein.“ wird in der medizinischen Lehre nicht mehr berücksichtigt.

Dieses Buch zeigt auf, dass sich hinter **„Glutenintoleranz“**, die hier erweitert definiert wird, vielfältige Auslöser unendlich vieler Krankheiten verbergen. In dieser Neuauflage wird dem Thema Kuhmilchweiß, speziell dem Casein mehr Raum gegeben, da das Casein der Kuhmilch eine hohe Ähnlichkeit zum Gluten hat.

Der Autor möchte mit diesem Buch die Diskussion um die Bedeutung des Suchtpotenzials der Gluteomorphine und Casomorphine entfachen. Während einerseits immer mehr Menschen an Gluten/Casein erkranken, entwickelt sich andererseits ein kritisches Bewusstsein und darin möchte der Autor Sie unterstützen.