

GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

Ohne Einfluss der Pharmaindustrie. Ohne Werbung.

Pressemitteilung 28. September 2015

Weizen macht nicht blöd

Reißerische Ratgeber führen Laien in die Irre

Pasta, Brot, Couscous und noch mehr: Weizen steckt weltweit in vielen Grundnahrungsmitteln. Derzeit boomen auf dem Büchermarkt Ratbertitel, die behaupten, Weizen mache krank, schädige das Gehirn und weitere Organe. Dem Weizen abzuschwören ist ihr heilbringendes Motto. Doch was steckt wirklich hinter diesen Behauptungen? Gute Pillen – Schlechte Pillen hat die Argumente überprüft, mit dem Ergebnis: alles blanker Unsinn!

Eine Kernaussage dieser Ratgeber-Themensparte ist beispielsweise, dass Weizenkonsum zu Übergewicht und Diabetes führe. Eine andere Aussage propagiert: Menschen, die zum Beispiel von ADHS, Migräne, Depressionen, Epilepsie oder Arthritis geplagt werden, sollten konsequent auf Weizen verzichten. Besonders gefährlich, so die Verfasser dieser „Ratgeber“, seien die modernen Weizensorten. Sie enthielten noch mehr gesundheitsschädliche Stoffe als die „alten“ Sorten.

All diese Behauptungen werden mit Studienergebnissen untermauert, die sich nach sorgfältiger Überprüfung durch GPSP methodisch als sehr schwach entpuppen. Die Weizengegner legen Studien so aus, wie es in ihr Konzept passt. Gutgläubige Leser werden durch solche gebetsmühlenartig vorgetragene Behauptungen verunsichert und unnötig zu einer speziellen Ernährung gedrängt: Weiche von mir Weizen! So mancher fühlt sich vermutlich nach der Lektüre krank und verändert sein Essverhalten radikal.

Keine Frage: Dass Weizen bestimmte gesundheitliche Probleme verursachen kann, ist wissenschaftlich belegt. Wer Glutenenteropathie (Zöliakie), Weizenallergie oder Weizensensitivität hat, sollte dieses Getreide meiden. Bei Glutenenteropathie wird der Darm allerdings durch das Klebereiweiß vieler Getreidesorten geschädigt, nicht nur durch Weizen. Werden diese Krankheiten bzw. Unverträglichkeiten diagnostiziert, lassen sich die Probleme durch eine Ernährungsumstellung (z. B. glutenarme oder glutenfreie Ernährung) oft in den Griff bekommen.

GPSP-Tipp: Lassen Sie sich nicht verunsichern. Wer nicht an einer Weizen-assoziierten Krankheit leidet, braucht nicht auf dieses Getreide zu verzichten.

Mehr zum Weizen und den Studien-Hintergründen finden Sie im Originalartikel unter <http://gutepillen-schlechtepillen.de/weizen-ein-killer Korn/>

Die Veröffentlichung dieser Mitteilung ist kostenlos unter Angabe der Quelle www.gutepillen-schlechtepillen.de oder **Gute Pillen – Schlechte Pillen** 5/2015. Über Rückmeldung oder Beleg freuen wir uns.

Redaktion **Gute Pillen – Schlechte Pillen**

August-Bebel-Str. 62

D-33602 Bielefeld

Redaktion@GP-SP.de
www.gutepillen-schlechtepillen.de

Gute Pillen - Schlechte Pillen ist ein Gemeinschaftsprojekt von: DER ARZNEIMITTELBRIEF, arzneitelegramm, Arzneiverordnung in der Praxis und Pharma-Brief.
Alle beteiligten Zeitschriften sind Mitglied der International Society of Drug Bulletins (ISDB).
Herausgeber: Gute Pillen, Schlechte Pillen - Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation mbH, Bergstr. 38A, 12169 Berlin, HRB 98731B Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, Geschäftsführer: Wolfgang Becker-Brüser, Jörg Schaaber, Dr. Dietrich von Herrath. Steuernr. 27/603/52625