

Die Leichtigkeit des Seins – Band 8

# GLUTEN

die Spitze des Eisbergs

*"ich lebe  
dann mal  
getreidefrei"*

**3-Monats-Plan zu einem  
gesünderen-schlankeren Ich**

Karin Lang

Ebozon

Die Leichtigkeit des Seins – Band 8

# GLUTEN

## die Spitze des Eisbergs

*„ich lebe dann mal getreidefrei“*

3-Monats-Plan zu einem  
gesünderen-schlankeren Ich

Karin Lang

Ebozon Verlag

1. Auflage Juli 2016

Copyright © 2016 by Ebozon Verlag  
ein Unternehmen der CONDURIS UG (haftungsbeschränkt)

[www.ebozon-verlag.com](http://www.ebozon-verlag.com)

Alle Rechte vorbehalten.

Covergestaltung: Ebozon Verlag

Covermotiv: pixabay.com

Layout/Satz/Konvertierung: Ebozon Verlag

ISBN 978-3-95963-083-2 (PDF)

ISBN 978-3-95963-081-8 (ePUB)

ISBN 978-3-95963-082-5 (Mobipocket)

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors/Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Veröffentlichung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

Stand Juli/2016

Weitere Informationen zur Autorin Karin Lang unter [www.gesundheitgehtanders.com](http://www.gesundheitgehtanders.com)

Dieses Buch darf nicht an Dritte weitergeben werden, es dient nur zum eigenen persönlichen Gebrauch, danke für das Verständnis.

**Die hier gegebenen Ratschläge dienen der Information und Weiterbildung, sie ersetzen nicht den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker.** Die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der Ratschläge ergeben könnten.

Der Inhalt wurde nach bestem Wissen und Verstehen zusammengestellt und erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Die Gesundheitsforschung kommt z.Zt. im rasanten Tempo zu neuen Erkenntnissen. Meine Informationen stammen u.a. aus meiner über 30-jährigen Beschäftigung mit ganzheitlicher Lebensweise und von modernen Ganzheitsmedizinerinnen wie:

Dr. William Davis - Weizen-Wampe

Dr. Perlmutter - Dumm wie Brot

Dr. med. M. Ledochowski – Nahrungsmittel-Intoleranzen

René Graeber – Heilpraktiker – sehr lesenswerter Newsletter unter [www.renegraeber.de](http://www.renegraeber.de)

## **Widmung**

Dieses Buch widme ich allen Menschen, die die Verantwortung für ihre Gesundheit  
in die eigenen Hände nehmen und mutig nach Lösungen suchen !

Nutze auch du die neuesten Erkenntnisse aus der Gesundheitsforschung  
und triff eine informierte Wahl !



# **Inhalt**

## **Einleitung**

### **Phase 1**     **Vorbereitung ist die halbe Miete**

Wieso getreidefrei leben?

Schädliche Inhaltsstoffe in Getreide

Weizen macht abhängig

Weizen versteckt sich gerne

Verschiedene Grassamen

### **Phase 2**     **Weizenfreiheit und beginnende Glutenfreiheit**

Alternativen – Pseudo-Getreide und Hülsenfrüchte

Großmutter hatte Recht – das wichtige Frühstück

Weniger ist Mehr: der Kohlenhydratgehalt

Meine Erfahrungen mit „glutenfreien“ Produkten

Abhilfe bei Heißhunger

### **Phase 3**     **Getreidefreiheit und komplette Glutenfreiheit**

Getreide war gestern, oder?

Selbstversuch

Das Milliarden-Geschäft mit dem Müsli

Warum Kohlenhydrate uns schneller altern lassen

Gehirnchaos dank Getreide

### **Anhang**     **Pulsdiagnose**

### **Anhang**     **Rezepte – getreidefrei Kochen und Backen**

### **Anhang**     **meine Geschichte**

### **Anhang**     **meine Bücher**

## Einleitung

Bei den Recherchen für mein 7. Buch „Der Schlüssel zur Vitalität“ stieß ich auf viele neue Erkenntnisse, so auch über Gluten. Also dachte ich, dass ich bereits alles Wichtige darüber wüsste, als mir das Buch „Weizen Wampe“ von Dr. William Davis in die Hände fiel. Weit gefehlt – nachdem ich die 500 Seiten von Weizen Wampe in nur 2 Tagen wie gebannt gelesen hatte, war ich geschockt. Ich kam zu dem Schluß, dass Gluten wirklich nur die kleine Spitze eines großen verborgenen Eisberges ist. Außerdem merkte ich, dass der vermeintliche Verzicht auf alles Getreide ein echter Gewinn für die Gesundheit und auch für das Geschmackserlebnis ist. Denn noch nie wurden die Menschen so alt, aßen so viele Kohlenhydrate und haben gleichzeitig so viele Krankheiten. Also konnte auch noch nie die schädliche Auswirkung der Grassamen auf Körper und Gehirn so gut erforscht werden ...

So fasste ich einen Entschluß:

alle Menschen müssen einfach endlich die gesamte Wahrheit erfahren. Gerade in der Gesundheitsforschung tut sich den letzten Jahren sooo Vieles, was alte Erkenntnisse über Bord wirft bzw. ganz neue Zusammenhänge zu Tage fördert. Nur wenn dieses neue Wissen möglichst schnell verbreitet wird, können wir selber über unsere Gesundheit und Vitalität bestimmen. Wir können eine informierte Wahl treffen und uns von der Bevormundung durch die auf Profit bedachte Industrie zu befreien. Deshalb war es mir ein echter Herzenswunsch, diese Buch, das du nun in den Händen hältst, zu schreiben.

Ich habe dieses Buch absichtlich kurz gehalten, denn es enthält brisante Informationen. So erfährst du das Wesentliche – in gut verdaulichen Portionen - und kannst dich dann selber entscheiden, welchen Weg du gehen möchtest. Wer noch mehr in die Tiefe dieser lebensverändernden Thematik eindringen möchte, dem seien die Bücher „Weizen Wampe“ von Dr. W. Davis und „Dumm wie Brot“ von Dr. Perlmutter empfohlen, beides sind übrigens zwei ganzheitliche Mediziner der Neuen Zeit.

Auf den folgenden Seiten erfährst du gleich die wichtigsten Grundlagen über die teilweise schädlichen Inhaltsstoffe von Getreide und wie diese im menschlichen Körper wirken. Dann folgt der von mir erprobte 3-Monats-Plan zu einem schlankeren-gesünderen Ich und zwar

- Phase 1 Vorbereitung ist die halbe Miete
- Phase 2 Weizenfreiheit und beginnende Glutenfreiheit
- Phase 3 Getreidefreiheit und komplette Glutenfreiheit

Im Anhang findest du auch einige leckere, getreidefreie Rezepte. Du brauchst nicht auf Genuß zu verzichten – lass' dich überraschen, denn weniger ist bekanntlich mehr!

## **Phase 1**

### **Vorbereitung ist die halbe Miete**

Nimm dir zunächst 2 Wochen Zeit um alle Informationen zu verstehen und um alle deine Vorräte nach Weizen und verstecktem Getreide zu durchsuchen. Genieße evtl. nochmal deine Lieblingspizza oder Kekse und Kuchen – ganz bewusst. Du wirst erleben, dass du nach einigen Wochen bzw. Monaten dies alles nicht mehr brauchst und tolle, leckere Alternativen gefunden hast ...

#### **Wieso sollten wir überhaupt getreidefrei leben?**

Wer kennt das nicht: morgens ein „gesundes Müsli“ oder ein Vollkornbrötchen mit Marmelade, mittags eine Portion Nudeln oder eine Pizza, als Snack ein süßes Teilchen, Kekse oder ein Müsliriegel und abends noch belegte Brote. Dies ist oft die tägliche Ernährung bei vielen. Nur, dass sich die Menschen auf Dauer damit schaden, wissen die Wenigsten. Entscheidend ist nicht nur die große Menge an Kohlenhydraten, die wir tagtäglich essen, sondern vor allem die große Menge an modernem Hochleistungsweizen, der sich leider heute in so vielen Produkten versteckt.

Erinnern wir uns: die Menschen leben seit ca. 1,7 Millionen Jahren auf der Erde als Jäger (von Tieren) und Sammler (von Beeren, Nüssen, Wurzeln und Honig). Erst in den letzten 10.000 Jahren hat der Mensch - aus einer Not heraus – die Grassamen für seine Ernährung entdeckt. So konnte sich erstens der menschliche Körper nicht an diese ungewohnte Nahrung anpassen und zweitens enthalten Grassamen für den menschlichen Körper schädliche Pflanzenschutzstoffe (die Grassamen möchten ja nicht gefressen werden, sondern sich in der Erde vermehren).

Wir sind eben keine Wiederkäuer mit mehreren Mägen, die die Schadstoffe entschärfen bzw. umwandeln können. Wir leiden vielmehr an den Folgen dieser langsamen Vergiftung. Die Symptome sind leider sehr vielfältig. Irgendwo habe ich mal gehört, dass von zehn Menschen einer an Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) leidet, acht leiden mehr oder weniger stark an Glutensensibilität (oft auch ohne dass sie es wissen!) und einer hat überhaupt keine Beschwerden. Ich denke, dies beschreibt die heutige Situation sehr gut. Denn nur weil die meisten Menschen keine Zöliakie haben, heißt das doch nicht automatisch, dass ihre vielfältigen Beschwerden nicht evtl. auf die schädlichen Inhaltsstoffe von Grassamen zurückzuführen sind und sie ohne Getreide insgesamt länger gesund bleiben ...