

DR. PETER OSBORNE

MEIDE GETREIDE!

Das
30-Tage-
Erfolgs-
programm

RAUS AUS DER
SCHMERZFALLE
GLUTEN

Gräfe und Unzer

INHALT

VORWORT

Vorwort von J.J. Virgin	8
Über dieses Buch	12

DIE GRUNDLAGEN

Weshalb wir Getreide meiden sollten	14
-------------------------------------	----

1. KAPITEL: WIE HÄNGEN GETREIDE UND SCHMERZEN ZUSAMMEN?	18
--	-----------

Warum wir uns trotz „gesunder“ Lebensmittel schlecht fühlen

2. KAPITEL: WO TUT ES WEH?	37
-----------------------------------	-----------

Auswege aus der Schmerz-Endlosschleife

3. KAPITEL: DURCH „GETREIDITIS“ VERURSACHTE SCHMERZEN	59
--	-----------

Die Muskeln stärken und den Glutenfrei-Bumerangeffekt vermeiden

4. KAPITEL: SCHMERZEN DURCH STÖRUNGEN DER DARMFUNKTION	78
---	-----------

Die Wahrheit über das Leaky-Gut-Syndrom, und wie es sich durch Ernährung heilen (oder verschlimmern) lässt

5. KAPITEL: SCHMERZEN DURCH ÜBERGEWICHT	102
--	------------

Die Wahrheit über „Getreidepositas“

DAS 30-TAGE-PROGRAMM

Das getreidefreie 30-Tage-Programm	122
------------------------------------	-----

6. KAPITEL: WAS IST ERLAUBT UND WAS NICHT?	126
---	------------

Beschwerdefrei durch Ernährungsumstellung

7. KAPITEL: WELCHE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL LINDERN SCHMERZEN?	150
---	------------

Schnelle Heilung durch Vitamine, Mineral- und andere Nährstoffe

8. KAPITEL: I. BIS 15. TAG	168
-----------------------------------	------------

Legen Sie los mit dem Verzicht auf Getreide

9. KAPITEL: 16. BIS 30. TAG	199
------------------------------------	------------

Verscheuchen Sie in der Intensivphase die letzten Schmerzen

DAS NACHPROGRAMM

Wie es nach den 30 Tagen weitergeht 222

10. KAPITEL: ERNÄHRUNGSUNABHÄNGIGE RISIKOFAKTOREN

Wie Sie Schädigungen durch Giftstoffe, die die Wirkung von Getreide
noch verstärken können, möglichst gering halten 225

II. KAPITEL: WAS SIE SONST NOCH WISSEN SOLLTEN

Funktionelle Medizin – die Medizin der Zukunft 244

REZEPTE

Wie man wirklich glutenfrei kocht 260

ANHANG

Danksagung 305

Der Autor 308

Glossar 310

Anmerkungen 322

Register 366

Impressum 384



DIE GRUNDLAGEN



WESHALB WIR GETREIDE MEIDEN SOLLTEN

DIE WISSENSCHAFTLICHEN GRUNDLAGEN FÜR EIN LEBEN OHNE GETREIDE

Gesundheit und froher Mut, das ist des Menschen höchstes Gut.
Sprichwort

Vielleicht mussten Sie sich auch schon sagen lassen, Ihre Schmerzen oder Beschwerden seien „ein psychisches Problem“. Möglicherweise haben Sie schon viele verschiedene Therapien und verschreibungspflichtige Medikamente ausprobiert – ohne Erfolg. Sie haben Schmerzen, und Sie sind es leid, so zu leiden.

Nicht nur Sie. Unzählige Menschen erleben jedes Jahr dasselbe: Sie gehen mit dem Wunsch nach Linderung zum Arzt und kommen mit einer Handvoll verschreibungspflichtiger Arzneimittel nach Hause. Eine Weile helfen die Medikamente, dann aber plötzlich nicht mehr. Manchmal haben sie auch von Anfang an nicht geholfen. Millionen Patienten laufen Gefahr, von diesen Schmerzmitteln abhängig zu werden, ohne zu verstehen, dass genau diese Schmerzmittel den körpereigenen Heilungsprozess behindern und dazu führen, dass sie sich mit jedem weiteren Tag kränker und abgeschlagener fühlen.

Was wäre, wenn Ihnen eine bessere Alternative gegen Ihre Beschwerden und Schmerzen zur Verfügung stünde? Eine, die ohne Medikamente auskommt und stattdessen einen Weg zur Heilung aufzeigt, der an den Ursachen ansetzt?

Ich glaube nämlich nicht, dass es für jedes Übel ein Pflückerchen gibt. Dieses Buch – *Meide Getreide!* – bietet einen alternativen Ansatz zur Schmerzbehandlung und zur nachhaltigen Steigerung der eigenen Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens. Dieser alternative Ansatz wird auch *funktionelle Medizin* genannt, eine Methode, die unter Ärzten und Patienten immer mehr Anhänger findet. Funktionelle Medizin konzentriert sich auf das Aufspüren der *Ursachen einer Krankheit*, statt lediglich die Symptome zu behandeln. Daraus leitet sie sinnvolle Behandlungs- und Präventionsmethoden ab und setzt diese um. Dieser Ansatz fördert eine echte Partnerschaft zwischen Patient und Arzt. Ziel ist nicht nur, die Gesundheit des Patienten wiederherzustellen, sondern ihn auch in die Lage zu versetzen, sich selbst gesund zu erhalten und zukünftigen Erkrankungen vorzu-



1. KAPITEL

WIE HÄNGEN GETREIDE UND SCHMERZEN ZUSAMMEN?

WARUM WIR UNS TROTZ „GESUNDER“ LEBENSMITTEL SCHLECHT FÜHLEN

Alle Wahrheit durchläuft drei Stufen. Zuerst wird sie lächerlich gemacht oder verzerrt. Dann wird sie bekämpft. Und schließlich wird sie als selbstverständlich angenommen.
Arthur Schopenhauer (1788–1860) zugeschriebenes Bonmot

Die glutenfreie Ernährung ist in den vergangenen Jahren sehr in Mode gekommen. Viele Diäten zeigen, wie man Zucker, Weizen oder leere Kohlenhydrate aus dem Speiseplan streicht, um abzunehmen – meist mit ziemlich gutem Erfolg. Andere Diätbücher führen ins Feld, dass sich mit einer weizenfreien Ernährung das Gedächtnis und andere Hirnfunktionen kurzfristig und dauerhaft verbessern lassen. Diese These stützt sich auf solide Forschungsergebnisse: Verbesserte Leistungen des Gedächtnisses in der Gegenwart und Schutz für die Zukunft sind ein deutlicher Nebeneffekt einer getreidefreien Ernährung.

Viele Menschen, die meine Praxis in der Stadt Sugar Land in Texas aufsuchen, kommen, weil sie unter Schmerzen leiden. Sie leiden unter Schmerzen, die sie schwächen, die jeden Aspekt des Lebens durchdringen und jeden Tag ein wenig düsterer und schwieriger machen. Für sie ist die Umstellung ihrer Ernährung keine bloße Frage des Lebensstils. Für sie ist es der Unterschied zwischen chronischem Schmerz und Heilung. Manchmal ist es sogar der Unterschied zwischen Leben und Tod.

Wenn Sie unter solchen Schmerzen leiden, haben Sie wahrscheinlich schon viele Wege der Abhilfe ausprobiert, darunter Physiotherapie und Massagen, rezeptfreie und rezeptpflichtige Schmerzmittel. Keine dieser „Lösungen“ funktioniert auf Dauer. Sehr wahrscheinlich haben Sie auch mit einer sogenannten glutenfreien Ernährung in der einen oder anderen Form experimentiert, ohne dass es zu einer dauerhaften Linderung gekommen wäre. Gut möglich, dass Sie sich keinen Rat mehr wissen.

Warten Sie. Es gibt Hilfe.



Mit meinem Buch *Meide Getreide* biete ich Ihnen etwas Umwälzendes an: ein 30-Tage-Programm, mit dem Sie sich schrittweise aus der Schmerzfall befreien können. Sie werden lernen:

- warum Lebensmittel, die Ihnen immer als „gesund“ verkauft wurden, Sie in Wirklichkeit krank machen oder dafür sorgen, dass Sie krank bleiben;
- wie Schmerzmittel und andere Medikamente Ihrem Körper Vitamine und Mineralstoffe entziehen, die er für den Heilungsprozess benötigt, und dadurch die Ursachen der Schmerzen tatsächlich verschlimmern;
- dass Sie unter Glutenüberempfindlichkeit leiden können, selbst wenn festgestellt wurde, dass Sie nicht an Zöliakie leiden;
- dass eine herkömmliche glutenfreie Ernährung selten zur Heilung führt, weil Gluten in allen Getreidesorten vorkommt, nicht nur in Weizen, Gerste und Roggen;
- warum der Verzicht auf sämtliches Getreide (und häufig auch auf andere Lebensmittel) chronische Schmerzen ein für alle Mal beseitigen kann;
- warum andere gesundheitliche Probleme, die Sie niemals mit Getreide in Verbindung gebracht hätten, ebenfalls durch eine Glutensensitivität verursacht werden können;
- wie Sie verstecktes Getreide in verarbeiteten Lebensmitteln und sogar in Körperpflegeprodukten erkennen können;
- wie Sie mithilfe der richtigen Lebensmittel und gezielter Nahrungsergänzungsmittel Ihrem Körper wieder jene Nährstoffe zuführen, derer er zuvor beraubt wurde;
- wie intermittierendes Fasten Ihre Rückkehr zu schmerzfreier Gesundheit und Vitalität beschleunigen kann;
- warum eine getreidefreie Ernährung hilft, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten.

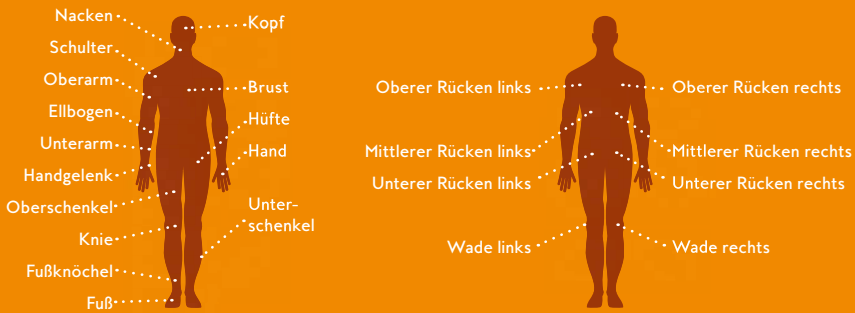
Und schließlich unterstützt Sie dieses Buch in Ihrer Auffassung, dass Ihre Schmerzen nicht „psychisch“ oder „eingebildet“ sind, sondern eine körperliche Ursache haben, die Sie selbst beeinflussen können.

DIE GRUNDLAGEN

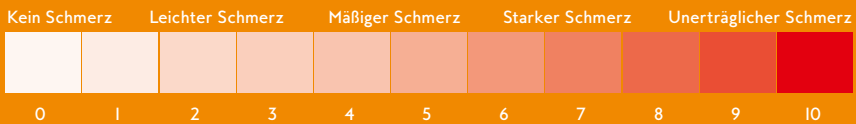


BEWERTEN SIE IHREN SCHMERZ

Kreisen Sie das Areal ein, in dem sich Ihre Beschwerden am besten lokalisieren lassen (es können auch mehrere Areale sein).



Kreuzen Sie auf der Skala von 0 bis 10 an, wie stark Ihre Schmerzen sind.



Kreuzen Sie jene Begriffe an, die Ihre Beschwerden beschreiben

- | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> schmerzhaft | <input type="checkbox"/> brennend | <input type="checkbox"/> quälend | <input type="checkbox"/> klopfend | <input type="checkbox"/> krampfartig | <input type="checkbox"/> stramm |
| <input type="checkbox"/> stechend | <input type="checkbox"/> bohrend | <input type="checkbox"/> pulsierend | <input type="checkbox"/> kneifend | <input type="checkbox"/> dumpf | <input type="checkbox"/> kribbelnd |
| <input type="checkbox"/> prickelnd | <input type="checkbox"/> tief gehend | <input type="checkbox"/> sanft | <input type="checkbox"/> pochend | <input type="checkbox"/> juckend | <input type="checkbox"/> taub |
| <input type="checkbox"/> reißend | <input type="checkbox"/> intensiv | <input type="checkbox"/> steif | <input type="checkbox"/> ausstrahlend | | |

Kreuzen Sie jenes Kästchen an, das angibt, wie oft Ihre Beschwerden auftreten

- Verschlechterung bei Bewegung oder körperlicher Aktivität
- Verschlechterung am Morgen
- Unregelmäßig (kommt und geht im Lauf des Tages)
- Ständig
- Mehrmals pro Woche
- Einmal pro Woche
- Zyklusabhängig (Verschlechterung vor bzw. während der Menstruation)

WIE HÄNGEN GETREIDE UND SCHMERZEN ZUSAMMEN?



Beschwerden in Verbindung gebracht hätten, in Wirklichkeit eine entscheidende Rolle spielt oder dass zwei verschiedenen Beschwerden, die Sie bisher nicht miteinander in Verbindung gebracht hatten, eine gemeinsame Ursache zugrunde liegt.

Zeigt sich bei Ihnen eines oder mehrere der folgenden Symptome, oder wurde bei Ihnen eine der folgenden Krankheiten diagnostiziert? Falls Sie mindestens zwei dieser Fragen mit Ja beantworten, sind Sie möglicherweise überempfindlich gegenüber Gluten. Wenn ja, dann gilt: Je früher Sie aufhören, Getreide zu verzehren, desto besser. Selbst kleine Mengen können schädlich sein. Wenn Sie nach 30 Tagen eine Besserung spüren, werden Sie vielleicht beschließen, auf weitere Untersuchungen zu verzichten, und sich einfach weiterhin nach dem *Meide-Getreide*-Programm ernähren. Wenn Sie jedoch eine Bestätigung brauchen, um motiviert dabeizubleiben, oder einfach Gewissheit haben möchten, dann können Sie sich für den umfassenden Ansatz der Gentests entscheiden, der in Kapitel 11 beschrieben ist.

SYMPTOME IM VERDAUUNGSTRAKT

- Verspüren Sie Heißhunger auf Kuchen, Kekse und andere Backwaren?
- Verspüren Sie Heißhunger auf zuckerreiche Nahrungsmittel?
- Leiden Sie häufig unter Blähbauch oder Blähungen, besonders nach dem Essen?
- Wurde bei Ihnen ein Reizdarmsyndrom diagnostiziert (oder vermuten Sie, dass Sie darunter leiden)?
- Leiden Sie häufig unter Sodbrennen oder Rückfluss der Magensäure?
- Leiden Sie häufig unter Verdauungsstörungen?
- Wie steht es mit Verstopfung?
- Wie steht es mit Durchfall?
- Ist Ihnen häufig schlecht, oder müssen Sie sich übergeben?
- Haben Sie Probleme mit der Gewichtszunahme?

SYMPTOME AN KOPF UND NERVENSYSTEM

- Haben Sie oft Kopfschmerzen?
- Sind Ihre Nebenhöhlen häufig verstopft?
- Leiden Sie unter Migräne?
- Leiden Sie häufig unter Schwindelgefühl?
- Leiden Sie unter einem schlechten Gedächtnis?



Wirklich glutenfreie Alternativen

Um kein verstecktes Getreide zu sich zu nehmen, müssen Sie alle Produkte meiden, die nicht ausdrücklich als getreidefrei gekennzeichnet sind. Folgende Zutaten können Getreide enthalten beziehungsweise daraus hergestellt sein und sollten durch die angegebenen Alternativen ersetzt werden:

Anstelle von ...	greifen Sie zu
Milch und Milcherzeugnissen	Bio-Kokos- oder Bio-Mandelmilch (sofern nicht mit Carrageen aromatisiert oder gesüßt)
Haferflocken	Gemahlene Bio-Leinsamen mit Kokosmilch
Frühstückszerealien	Gemahlene Nüssen, Kokosraspeln und Früchten aus biologischem Anbau
Reis	Wildreis (dabei handelt es sich nicht um ein Getreide)
Nudeln	Spaghettikürbis, Zucchini-Bändern (langen dünnen Zucchini-Streifen)
Weißwein- und Reissessig	Apfelessig, Balsamicoessig in Bio-Qualität (nur in der Startphase erlaubt)
Brot, Crackern, Chips	Nüssen und Samen, Paleo-Studentenfutter
Sojasauce	Bio-Coconut-Aminos (Würzsauce aus Kokospalmbblütensaft, erhältlich via Internet)



GEFLÜGEL

Hähnchen, die ausschließlich in Freilandhaltung aufgezogen wurden, sind im Supermarkt nur schwer zu bekommen. Wenn Sie sie jedoch im Bio-Laden oder ab Bio-Bauernhof kaufen, können Sie zudem sicher sein, dass sie mit Futter aus biologischem Anbau großgezogen und nicht mit gentechnisch verändertem Getreide oder mit dünger- und pestizidkontaminierten Sojabohnen vollgestopft wurden. Essen Sie auch nur Eier von Hennen und Enten aus Freilandhaltung oder biologischer Aufzucht (manche Menschen, denen Hühnereier nicht bekommen, vertragen hingegen Enteneier).

WILD UND WILDGEFLÜGEL

Ausgezeichnete Eiweißlieferanten sind neben Bisonfleisch auch Reh-, Hirsch- und Wildschweinfleisch, Fasan, Wachtel und anderes Wildgeflügel. Vergewissern Sie sich aber, dass es sich wirklich um frei lebende Tiere handelt und dass sie nicht aus Zuchtbetrieben stammen, wo sie mit (womöglich gentechnisch verändertem) Mais und Soja vollgepumpt wurden.

FISCH

Essen Sie nur Fisch und Schalentiere aus Wildfang. Zuchtfische werden in Käfigen gehalten und mit Fischmehl gefüttert, einem Brei aus getrockneten, gemahlten Fischen, der mit – oft gentechnisch verändertem – Mais und Soja vermischt wird. Und Mais und Soja gehören nicht zu den Nahrungsmitteln, die Mutter Natur für Lebewesen mit Flossen vorgesehen hat. Jedenfalls habe ich noch nie beobachtet, dass ein Fisch aus dem Wasser in ein Soja- oder Weizenfeld gesprungen wäre! Meiden Sie Fisch und Meeresfrüchte aus Aquakultur – und sei es nur wegen des enormen Ungleichgewichts zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren.

GEMÜSE

Beim Gemüse ist bio geradezu ein Muss, denn Gemüse aus konventionellem Anbau ist mit Fungiziden, Pestiziden, Herbiziden, Düngemitteln und anderen Chemikalien behandelt. Greifen Sie außerdem stets zu saisonalen Produkten – nicht nur wegen des Geschmacks, sondern auch wegen des Nährstoffgehalts. Und kaufen Sie nach Möglichkeit Erzeugnisse aus regionalem Anbau, am besten auf dem Markt. Diese sind nicht nur frischer, Sie unterstützen damit auch kleine landwirtschaftliche Betriebe, die nicht in industriellem Maßstab arbeiten. Ist frisches Gemüse aus ökologischem Anbau nicht verfügbar, sind tiefgekühlte Bio-Produkte



HÄHNCHEN-ANANAS-SPIESSE

Für Phase 2 müssen Sie die Paprikaschoten weglassen (sie zählen zum Nachtschattengewürst). Bio-Kokosessig wird aus reinem Kokoswasser hergestellt und ist über Internet oder im Bio-Laden erhältlich. Stattdessen können Sie milden Apfel- oder Weinessig nehmen. Verwenden Sie die Marinade keinesfalls auch als Sauce.

Phase: 1 und 2

Für 4 Portionen

Fertig in ca. 1 Stunde 10 Minuten

(plus 6–8 Stunden Marinierzeit)

Für die Marinade

65 ml Ananassaft

3 EL Coconut Aminos

(siehe Seite 281)

3 EL Honig

2 EL Bio-Kokosessig aus

Kokoswasser (siehe oben)

½ TL frisch geriebener Ingwer

½ TL Knoblauchpulver

2 EL Olivenöl

Für die Sauce

125 ml Ananassaft

2 EL Honig

1 EL Olivenöl

1 EL Coconut Aminos

Für die Spieße

500 g Hähnchenbrustfilets,

in 2 ½ cm große Würfel geschnitten

2 gelbe oder rote Paprikaschoten,

in 2 ½ cm große Stücke geschnitten

1 rote Zwiebel, in 2 ½ cm große

Spalten geschnitten

1 Ananas, in 2 ½ cm große Würfel

geschnitten

8 Holzspieße

1. Bereiten Sie zuerst die Marinade zu: Den Ananassaft mit den restlichen Zutaten für die Marinade gründlich verrühren. Das Hähnchenfleisch dazugeben und alles mischen. Zugedeckt 6–8 Stunden im Kühlschrank marinieren.

2. Die Holzspieße mindestens 20 Minuten in Wasser einweichen. Einen Grill für mittlere Hitze vorbereiten. Den Grillrost dünn einölen.

3. Inzwischen für die Sauce die Zutaten in einem kleinen Topf verrühren und zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und die Sauce 8–10 Minuten köcheln lassen.

4. Das Hähnchenfleisch aus der Marinade nehmen, die Marinade weggießen. Abwechselnd Paprikastücke, Zwiebspalten, Ananas- und Hähnchenwürfel auf die Spieße stecken. Die Spieße 15–20 Minuten grillen, dabei häufig wenden und mit der Sauce bestreichen, bis das Hähnchenfleisch gar ist.



Ersetzen Sie das Hähnchenfleisch durch mageres, in Würfel geschnittenes Schweinefleisch.





DAS 30-TAGE-ERFOLGSPROGRAMM

- **Schmerzfrei durchs Leben.**
- **Mehr Energie und Wohlbefinden durch glutenfreie Ernährung.**
- **Ohne Schmerzen, Übergewicht oder Müdigkeit.**
- **Mit Selbsttest und Ernährungsplan.**
- **Über 30 Rezepte für eine problemlose Ernährungsumstellung.**

In Europa ist jeder fünfte Erwachsene von Schmerzen betroffen, geschätzte 12 bis 15 Millionen Menschen allein in Deutschland. Die Zahl derjenigen, die unter Unwohlsein oder anhaltender Müdigkeit leiden, ist noch weitaus größer.

Dieses Buch verspricht langfristige Linderung bis hin zu einer möglichen Heilung von Schmerzen und medikamentös oft nicht (mehr) therapierbarer Erkrankungen und Leiden. Es liefert fundierte ernährungswissenschaftliche und schmerztherapeutische Erkenntnisse mit Hintergrundinformationen.

