

# Problemfall Gluten?

Was Sie wissen müssen,  
damit Gluten kein  
Problem darstellt.



**SOS-**Starterguide





# Die Angst vor Gluten

Jakob S. (Name von der Redaktion geändert) fühlte sich sehr unwohl. Sein Teller Nudeln mit Bolognese war etwa drei Stunden her. Nun fühlte sich sein Bauch an wie Blei. Er machte seltsame Geräusche, fühlte sich voll an, schwer und ein wenig gaben Jacobs Knie nach.

Als er sich hinsetzte und sich an den Kopf fasste, begannen die Schwindelgefühle, und in seinen Armen spürte er plötzlich das Blut pulsieren. Er tat es als Übermüdung und Stress ab und beobachtete es nicht weiter.

Am nächsten Morgen, nachdem er zwar acht Stunden, aber sehr unruhig

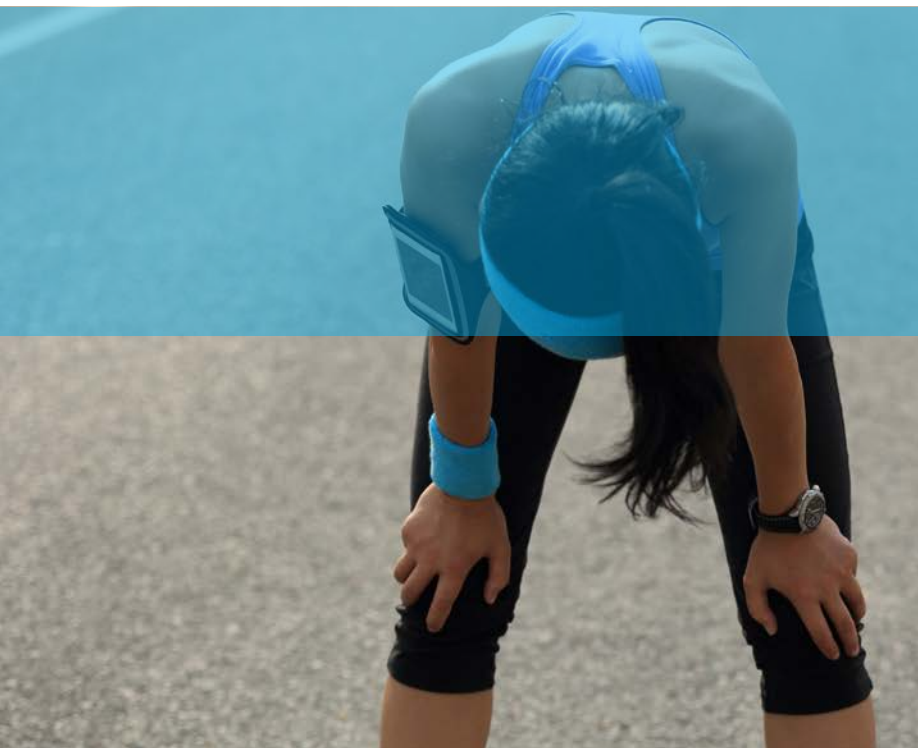
geschlafen hatte, wollte er es anders angehen: Er bereitete sich ein großes Müsli aus Joghurt, etwas Obst und Dinkelflocken zu. Das soll schließlich gesund und bekömmlich sein. So sagen es zumindest seine Familie und sein Arzt.

Frohen Mutes ging er zur Arbeit, nur um sich drei Stunden später wieder schnaufend auf seinem Bürostuhl wiederzufinden. Mit Kopfschmerzen, Bauchschmerzen und wieder diesem seltsamen Pulsieren in den Armen und an der Schläfe.

Nach Rücksprache mit seinem Vorge-

setzten ging er zum Arzt, der jedoch mit diesen Symptomen nichts anfangen konnte. „Schlafen Sie sich einmal richtig aus und trinken Sie abends keinen Alkohol“, sagte der Arzt. „Vielleicht wird es ja besser.“ Auf die Frage, ob es mit der Ernährung zusammenhängen könnte, verneinte der Arzt: „Das sind Zeichen einer Übermüdung. Ich stelle Sie morgen von der Arbeit frei. Versuchen Sie gesund zu essen mit viel Vollkorngetreide, Obst und Gemüse. Dann wird das schon wieder besser.“

Doch Jakob war verunsichert. In den letzten Wochen hatte er immer häufiger beobachtet, wie es ihm einige Stunden nach dem Essen von Getreide nicht gut ging und diese Symptome wurden im Laufe der Zeit immer stärker. Nun sollte er viel Vollkorngetreide essen, um seine Verdauung zu unterstützen? Das passte irgendwie nicht zusammen...





## Jakob S. übernimmt die Verantwortung für seine Gesundheit

An seinem freien Tag recherchierte er ein wenig und versuchte herauszufinden, was hinter den Symptomen stecken könnte.

Hatte er vielleicht einen Infekt? Nahrungsmittelallergien? Reizdarm? War es wirklich nur für Stress zurückzuführen?

Schon nach kurzer Zeit schienen alle Stricke in eine Richtung zu führen: Gluten! Von Gluten hatte er schon ein paar Mal gehört, doch dieser Begriff war immer mit ein wenig Hohn und Spott verbunden.

Jakob dachte sich, er hätte ja nichts zu verlieren und es könnte nur besser werden, und frühstückte heute mal anders: Er machte sich zu seiner Tasse Bio-Kaffee ein großes Omelette mit etwas Räucherlachs und Tomaten. Mittags aß er nur ein wenig Obst, das es gerade frisch im Supermarkt gab, dazu Naturjoghurt.

Er spürte, wie es ihm besser ging. Er spürte, wie es seine Verdauung wieder auf Trab brachte, wie sich der Magen nicht mehr schwer wie Blei anfühlte, wie sich der Nebel in seinen Kopf langsam auflöste und das Pochen in seinen Armen nachließ.

Da er sich nicht sicher war, ob dies durch den freien Tag, oder durch das Essen begründet werden konnte, ließ er testweise für die nächsten Tage alle glutenhaltigen Nahrungsmittel weg und ersetzte sie durch mehr Obst, stärkehaltiges Gemüse und Fisch.

Seine Symptome sollten nie wiederkommen. Auf Nachfrage winkte der Arzt ab, dass es niemals am Gluten liegen könnte, denn wir Menschen essen ja schon seit ein paar tausend Jahren Getreide. Doch Jakob war sich sicher, dass mehr dran ist am Gluten, als viele zu geben wollen.



## Kommen Ihnen einige der folgenden Symptome bekannt vor?

Wiederkehrende  
Kopfschmerzen

„Vernebeltes“  
Gehirn

Schlafprobleme

Plötzlich auftretende

Pochen in den Schläfen

Müdigkeit am Nachmittag

‘Magenübersäuerung

Bauchschmerzen

Durchfall

Nahrungsalergien,  
die es vorher noch nicht

Fieberschübe

Plötzliche  
Gelenkbeschwerden

Muskelschmerzen

Akne

Hautekzeme

Erhöhte Infektanfälligkeit

Kürzlich diagnostizierte  
Autoimmunerkrankung

Nährstoffmangel

Darmdysbiose



# Gluten – der neue Bösewicht?

Geschichten wie diese von Jakob S. erreichen uns häufig. Wir, das sind die Menschen hinter dem Autoimmunportal, dem größten Portal für Autoimmunerkrankte in Deutschland.

Wir sind ein Team von Betroffenen, Wissenschaftlern und Gesundheitsexperten, die sich seit Jahren mit dem Thema nachhaltiger und gesunder Lebensführung beschäftigen und chronische Erkrankungen wie auch Autoimmunerkrankungen an den Ursachen behandeln wollen. Auch einige von uns hatten Probleme mit Gluten und haben diese gelöst. Manchmal ist es doch erstaunlich, wie relativ kleine Änderungen in der Lebensführung große Wirkungen in der Gesundheit nach sich ziehen können.

Gluten nimmt eine sehr zentrale Rolle ein, da es von nahezu allen Menschen täglich konsumiert wird, und jeden Tag ein wenig die Gesundheit sabotiert.

Sie fragen sich nun: Ist Gluten wirklich so schlimm? Reagiert es in jedem menschlichen Körper gleich? Ist es in allen Getreidesorten gleichermaßen enthalten? Gibt es Wege, Gluten überhaupt zu meiden oder zu umgehen?

All diese Fragen möchten wir klären. Unser Wissen und unsere Erfahrungen haben wir in zahlreiche informative Beiträge verpackt, die kostenfrei unserer Website verfügbar sind. Die Kernessenz aus allen Beiträgen und einigen unveröffentlichten Informationen haben wir zudem in einen praktischen Ratgeber gepackt, den wir Ihnen gerne anbieten möchten:

**Gluten – Alles über das Gesundheitsrisiko, seine Folgen und wie Sie sich davor schützen**





## Das Internet – Brutstätte für Fakenews und Halbwahrheiten

Wir möchten uns da nichts vormachen – im Internet kann jeder Informationen veröffentlichen und verbreiten, unabhängig von der Expertise und dem Wahrheitsgehalt der Informationen. Auch wir als Unternehmen für gesunde Lebensführung haben eine starke Internetpräsenz und konkurrieren mit zwielichtigen Seiten, die keine Informationen verbreiten, sondern nur Unwissen schüren und daraus Profit ziehen wollen.

Unser Ziel ist es, Ihnen bestmöglich zu helfen und Sie bei der erfolgreichen Behandlung Ihrer Gesundheitsprobleme zu unterstützen.

Wir schreiben dies hier, weil Gluten ein tagtäglich genossenes, aber sehr unterschätztes Problem darstellt. Nicht für alle Menschen, aber für viele. Einige Menschen reagieren hoch-allergisch (nahezu toxisch) auf Gluten, während die meisten im Stillen, im Verborgenen

davon sabotiert werden. Mit sabotieren meinen wir wirklich sabotieren, da es die längerfristigen, schleichenden Folgen sind, die über Jahre hinweg die Gesundheit beeinträchtigen und chronische Erkrankungen auslösen können.

Neben unseren eigenen Erfahrungen kommen die Erfahrungsberichte von E-Mails hinzu, die wir täglich erhalten sowie die Erfahrungen von Betroffenen aus unseren zahlreichen Facebook-Gruppen mit zusammengekommen fast 30.000 Mitgliedern. Wenn sich ein bestimmtes Phänomen immer und immer wiederholt, ist es dann noch ein Phänomen oder ein verbreitetes Problem? Diese Beobachtung haben wir bei Gluten immer häufiger und können es nicht mehr nur als Fakenews oder Quacksalberei abstempeln.

Sicher, im Internet kursieren seltsame Behandlungsmethoden und Empfehlungen wie Bachblüten oder Lichtnah-

rung oder der ausschließliche Verzehr von rohen Nahrungsmitteln. Dazu gehören wir nicht. Dazu gehört auch nicht das, was wir Ihnen über Gluten zeigen möchten.

Wir schreiben das hier, weil wir Ihnen helfen möchten. Weil wir alle an demselben Punkt standen, wie Sie. Weil wir Probleme mit Gluten vermuteten und uns niemand helfen konnte, also nahmen wir es selbst in die Hand. Wir möchten Ihnen viel Frust, Zeit, Ärger und auch Geld sparen, um Sie zu Ihrem Ziel zu bringen.

**Wir möchten Sie mit den bestmöglichen Informationen versorgen.**





# Aber mein Arzt sagt ...



Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen über Menschen, die Gesundheitsprobleme bei sich vermuten, aber kein Arzt nimmt sie ernst. Die gemeinhin als Hypochonder abgestempelt werden. Die sich sicher sind, dass sie bestimmte Nahrungsmittel nicht gut vertragen oder irgendwas in sich haben, das ihnen die Energie raubt. Die Ärzte schauen Sie an, entnehmen vielleicht ein paar Blutproben, aber sagen dann: Passt alles.

Aber Sie sind sich sicher, dass etwas nicht stimmt. Diese wissenschaftlichen Untersuchungen sind sehr interessant, weil sie ein Stück weit den klinischen

Alltag widerspiegeln. Ein beträchtlicher Teil dieser Menschen leidet bei näherer Betrachtung an Autoimmunerkrankungen verschiedener Arten. An Nahrungsunverträglichkeiten, die messbar sind. An Darmerkrankungen, die auf den ersten Blick unscheinbar erscheinen.

**Die an einer Glutenunverträglichkeit leiden, was jedoch kein Arzt wahrhaben will.**

Unserer Erfahrung nach sind die meisten Ärzte der Ansicht, dass Gluten nur ein Protein von vielen ist und kein Problem für den menschlichen Stoffwech-



sel darstellt. Warum ist das so? Warum sagen das die meisten Ärzte, obwohl die Wahrheit eine ganz andere ist?

Das Problem hier liegt nicht bei den Ärzten selbst, sondern am ganzen medizinischen System: In ihrem Studium lernen nur die wenigsten Ärzte wirklich etwas über gesunde Ernährung. Noch weniger so viel, dass sie Ernährung und Stoffwechsel gut verstehen und an den aktuellen wissenschaftlichen Stand angepasste Empfehlungen geben können.

Dafür sind Ärzte denkbar ungeeignet, dennoch haben die meisten Ärzte eine Meinung, die sie vertreten. Jedoch ohne echte fachliche Hintergründe. Zudem bilden sich nur die wenigsten Ärzte nach den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen weiter, wenn es um die Ernährung geht.

Gluten wurde erst in den letzten 10 Jahren ausreichend erforscht, sowohl die Eigenschaften dieses Proteins an sich, als auch die Folgen auf den menschlichen Körper. Nur die wenigsten Ärzte kennen diese neuen Erkenntnisse und könnten diese wiedergeben, geschweige denn im klinischen Alltag anwenden.

Hinzu kommt, dass Ärzte mit Ernährungsempfehlungen kein Geld verdienen. Sie verdienen ihr Geld mit ande-

ren Dingen, auf die wir nicht eingehen möchten. Eine Arztpraxis ist auch ein wirtschaftliches Unternehmen, das Geld verdienen muss. Würden die Ärzte nur noch Ernährungsberatungen anbieten, würden sie sehr schnell sehr viel Geld verlieren.

Die Ärzte tragen keine Schuld, sondern das System. Das System wird gespeist von Halbwahrheiten, Missverständnissen und zwielichtigen Informationen.

Wir möchten hier Licht ins Dunkel bringen, aufklären und möglichst vielen Menschen möglichst gut helfen. Lassen Sie uns Ihnen daher zeigen, was es wirklich mit Gluten auf sich hat. Lassen Sie uns Ihnen zeigen, welche Folgen Gluten auf Ihre Gesundheit haben kann. Wie Sie die Zeichen einer Glutenunverträglichkeit oder gar einer Glutenallergie erkennen können. Und wie sie Gluten am besten meiden.





# Aber Gluten isst der Mensch doch schon so lange?

Es stimmt, dass die Menschheit Gluten schon seit einigen tausend Jahren verzehrt. In Westeuropa seit ungefähr 6.000 Jahren. In den letzten 100 Jahren haben sich jedoch viele unsere Ernährungsgewohnheiten so geändert, dass Gluten heute ein hundertfach größeres Problem darstellt, als noch vor 1.000 Jahren.

Das Gluten auf Ihrem Teller heute ist ein anderes Gluten und ein anderes Problem als das Gluten vor 1.000 Jahren. Getreide wurde seit jeher immer entweder zu Sauerteig vergoren oder lange eingeweicht, gekeimt und ab-

gekocht, ehe es verzehrt wurde. Nur die wenigsten Nahrungsmittelproduzenten machen das heutzutage noch. Nur die wenigsten Becker haben noch echtes Sauerteigbrot im Angebot. Nur die wenigsten Menschen machen sich privat die Mühe, Sauerteig herzustellen oder Getreide zu keimen, ehe es gekocht und gegessen wird.

Man kann wohl schlussfolgern, dass Gluten ein modernes Problem darstellt und unsere Gesundheit heute vor ein nie dagewesenes Risiko stellt.





# Was Sie tun können ...

In unserem Ratgeber zum Thema Gluten haben wir die besten und praktikabelsten Informationen zusammengetragen, um Sie darüber aufzuklären und Praxistipps zu geben. Hinzu kommt, wie Sie erkennen, ob Sie an Glutenunverträglichkeiten oder Weizenunverträglichkeiten leiden. Viele dieser Symptome sind schwer erkennbar und erst durch Ausprobieren oder die Änderungen in der Lebensführung ersichtlich.

Wir möchten Ihnen daher die Möglichkeit geben, diese Information zu erhalten und so Ihrer Gesundheit nachhaltig etwas sehr Gutes zu tun.

## Informieren Sie sich jetzt!

Ihr



**AUTOIMMUNPORTAL**



## weiter zum Guide





# SOS-Starterguide Gluten

[www.autoimmunportal.de](http://www.autoimmunportal.de)

## Impressum

Benedens, Goldau, Goldau, Seelhorst GBR  
Pestalozzistraße 73  
10627 Berlin  
DEUTSCHLAND

Verantwortlich im Sinne von Paragraph 6 MDStV:  
Leon Benedens

Telefon: +49 176 3125 3601  
Email: [info@autoimmunportal.de](mailto:info@autoimmunportal.de)

Wir verwenden ausschließlich gemeinfreies Bildmaterial.

Umsetzung: [medienmixer.de](http://medienmixer.de)

100519 v2