

# Inhalt

Vorwort für die deutsche Ausgabe .....	9
Einleitung .....	12
Teil 1	
Weizen – das <i>ungesunde</i> Vollkorngetreide ...	19
1. Was heißt hier Bierbauch? .....	20
2. Backe, backe Kuchen: Weizen aus dem Reagenzglas .....	31
3. Vollkornweizen im Detail .....	56
Teil 2	
Weizenesser sterben früher .....	71
4. Noch ein bisschen Stoff gefällig? Warum Weizen süchtig macht .....	72
5. Die Weizenwampe zeigt sich: Weizen und Adipositas .....	88
6. Was rumpelt in meinem Bauch herum? Weizen und Zöliakie .....	113
7. Volkskrankheit Diabetes: Weizen fördert Insulinresistenz .....	141

8. Sauer, aber nicht lustig:	
Weizen stört die pH-Regulierung .....	168
9. Runzlig, bucklig und halb erblindet:	
Weizen und der Alterungsprozess .....	187
10. Größer ist doch besser:	
Weizen schädigt das Herz .....	209
11. Aufruhr in den grauen Zellen:	
Was Weizen im Gehirn anrichtet .....	236
12. Streuselkuchen:	
Wie Weizen die Haut zerstört .....	249
 Teil 3	
Weizen, ade .....	267
13. Weizen, ade:	
Weizenfrei leben – gesund und mit Genuss .....	268
 Epilog .....	313
Detektivarbeit: Weizen aufspüren .....	318
Gesunde Rezepte, garantiert weizenfrei .....	328
Dank .....	375
Quellen .....	378
Weiterführende Informationen .....	392
Register .....	393