

# Inhalt

Vorwort für die deutsche Ausgabe .....	9
Einleitung .....	12
<b>Teil 1</b>	
<b>Weizen – das ungesunde Vollkorngesetz .....</b>	<b>19</b>
1. Was heißt hier Bierbauch? .....	20
2. Backe, backe Kuchen: Weizen aus dem Reagenzglas .....	31
3. Vollkornweizen im Detail .....	56
<b>Teil 2</b>	
<b>Weizenesser sterben früher .....</b>	<b>71</b>
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