

Weizen - Allergie

Die energetische Testung hat bei Ihnen/Ihrem Kind eine allergische Reaktion auf Weizen ergeben. Wir unterscheiden verschiedene Arten von Allergien:

Akute Weizenallergie: Der Genuss führt zu akuten, nach kurzer Zeit auftretenden Symptomen wie Durchfälle, Hauterscheinungen, Schwellungen, Niesattacken, Asthma, usw. Diese Allergien lassen sich meist auch in herkömmlichen Allergietests (Prick-, Antikörpertest) nachweisen.

Chronische Weizenallergie: Der Genuss führt nicht zu akuten Symptomen. Durch den täglichen Genuss von kleinen oder größeren Mengen an Weizenprodukten können sich chronische Entzündungen an Haut (Ekzem, Neurodermitis), Atemwegen (chronische Sinusitis, Asthma), Darm (Reizdarm, Colitis) oder andere Symptome entwickeln. Sie ist oft auch das „Grundallergen“ für das Auftreten weiterer Allergien wie Heuschnupfen, Tierhaarallergie, usw. Dieser Typ von Allergie bzw. Unverträglichkeit zeigt sich meist nicht in Blut- oder Hauttests.

Weizen mit Abstand die Pflanze, die seit Jahrhunderten weitaus am meisten züchterisch manipuliert und verändert wurde. Die Weizenernten sind in allen Agrarländern der Welt ein Wirtschaftsfaktor ersten Ranges, daher werden immer neue Mittel und Techniken eingesetzt, um die Erträge immer weiter zu steigern. Die Überzüchtung bringt zwar große Ernten, aber offensichtlich auch eine Zunahme der **Allergenpotenz**, d.h. immer mehr Menschen entwickeln Allergien gegen Bestandteile des Weizenkornes.

Während der Zeit der Bioresonanztherapie müssen Weizenprodukte (für ca. 4 – 8 Wochen, nicht lebenslang!) streng gemieden werden. Die Allergie besteht auf Weizen, nicht auf Gluten oder Gliadin.

Auch glutenfreie Weizenprodukte meiden! „Gliadinfrei“ bedeutet nicht automatisch auch „weizenfrei“, weil in vielen glutenfreien Nahrungsmitteln z.B. **Weizenstärke** oder **Weizenöl** enthalten ist, die für den Gliadinallergiker unbedenklich, für den Weizenallergiker aber verboten bleiben.

Patienten mit chronischer Neurodermitis, chronischem Asthma und chronischer Colitis müssen eine sehr strenge Weizenkarenz durchführen. Nicht nur jeglicher Genuss in kleinsten Spuren, auch der Kontakt mit entsprechenden Nahrungsmitteln sollte gemieden werden. Bei Karenzfehlern kann es zu einer akuten Verschlimmerung der Symptome kommen.

Spielt die Weizenallergie eher eine Rolle als „Hintergrundbelastung“ für andere Allergien (Hausstaub, Pollen, Tierhaare), wird ein gelegentlicher Karenzfehler keine wesentlichen Auswirkungen auf Symptome und Therapieerfolg haben.

Verbotene Nahrungsmittel:

Alle Weizenprodukte, Brot, Mehl, Weizengrieß, Konditoreiwaren (Kuchen, Torte, Kekse, Waffeln, praktisch alle Fertigbackwaren), Teigwaren (Nudeln, Spätzle..) Paniermehl, Weizenkleie, Weizenkeime, Fertigknödel (auch Kartoffelknödel und Germknödel), Hostien.

Weizen kann in versteckter Form (oft als „Verdickungsmittel“) in Soßen, Wurst, Lakritze und Fertiggerichten enthalten sein.

Nahrungsmittel, die Weizen enthalten können:

Milchprodukte: Joghurt (z.B. Aktiv-Joghurt mit Weizenkleie oder Birchermüsli), eingedickte Haltbarmilch, Käseaufstriche.

Fleischwaren: Fleischlaibchen, Leberkäse, Frankfurter Würstchen, Extrawurst, Aufschnittwurst, Fleischaufstriche, Pasteten, Fleischkonserven. Alle panierten oder mit Mehl zubereiteten Fertigfleischwaren.

Eine nahezu unbekannt (jedenfalls durchschnittlich unbeachtete) Fehlerquelle in Wurstwaren sind „gehärtete Pflanzenfette“, die in Hart- und Dauerwürsten etc. Verwendung finden und fast immer die Weizeninformation enthalten.

Fischfertigprodukte: Fischstäbchen, Fischlaibchen, Fisch mit Teig oder Panade.

Suppen: Fertigsuppen und Suppenkonserven, Suppenwürfel (Maggi, Knorr).

Saucen und Gewürze: Suppenwürze, Currypulver.

Pflanzenöle sind wenig beachtete, aber häufige Fehlerquellen. Sehr viele hochwertige Speiseöle (z.B. Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl, viele Olivenöle) enthalten in irgendeiner Form die Weizeninformation. Der Weizenallergiker sollte grundsätzlich nur ein ausgetestetes Speiseöl verwenden.

Für **Margarine** gilt praktisch dasselbe wie für die Pflanzenöle. Die meisten auf Pflanzenfettbasis hergestellten Margarinesorten enthalten die Weizeninformation

Auch **Senf, Ketchup, Fertigmayonnaisen, Salatdressings** als typische ölhaltige Produkte sollten grundsätzlich nur in getesteter Form verwendet werden.

Kartoffelchips oder **Pommes frites** als Fertigprodukt sind oft in weizenhaltigen Ölen frittiert.

Getränke: Fertige Kakaogetränke, Trinkschokolade, Milchfertiggetränke, Weizenbier.

Süßigkeiten: Schokoladenprodukte (z.B. Smarties enthalten Keksmehl !), Speiseeis, fertige Puddingspeisen, Mousse, „Kinderdesserts“ als Fertigprodukt, „Riegel“ wie Mars, Bounty, Milkyway, Müsliriegel, Fruchtriegel.

Erlaubt (falls keine Allergie dagegen getestet wurde):

Dinkel (**Bäckerei Klinkermühle** – Klinkermühle 1 / 70794 Filderstadt / 0711 – 122 999 28), Kamut (Kamutnudeln – www.gustoni.de), Roggen, Gerste, Hirse, Buchweizen, Mais, Reis, Amaranth, Quinoa.

Die Weizenkarenz ist nicht einfach, aber für einen überschaubaren Zeitraum durchführbar! Tausende Patienten haben es vor Ihnen auch schon geschafft!

Nach erfolgreicher Bioresonanztherapie werden Weizenprodukte in der Regel wieder problemlos vertragen. Zur Entlastung von Immunsystem, Darmschleimhaut und Stoffwechsel sollten auch in Zukunft Weizenprodukte nur in kleineren Mengen zugeführt werden.

Unser Praxisteam unterstützt Sie gerne bei auftretenden Fragen!

Weiterführende nützlich Informationen finden Sie unter:

www.LebeGesund.de www.foodoase.de (Allergiefilter)

www.hopfsterei.de (Unter der Rubrik Kundeninfo finden Sie eine Rubrik „Allergikerinfo“)

Hopfsterei Esslingen / Pliensastr. 1 / 73728 Esslingen / Tel.: 0711 – 396 58 95

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 Uhr – 18.30 Uhr / Sa. 8.30 Uhr – 15.00 Uhr

Weizen und Kuhmilchfrei Brote der Hopfsterei:

Pfister Öko – Dinkel – Grünkern / Pfister Öko – Roggen – Vollkorn / Pfister Öko – Roggen – pur / Pfister Öko – Vollkorn – Gewürzlaib / Pfister Öko – Wilde Kruste