

Dr. med. Dr. Dr. Karl Probst

## „Leben ohne Brot“ ...

... so hieß ein im Jahre 1967 von Wolfgang Lutz veröffentlichtes Buch, das inzwischen in 14. Auflage erschienen ist **(1)**. In diesem Buch wurde seinerzeit erstmals auf die Schädlichkeit der **Weizenkeim-Agglutinine** (WGA = *wheat germ agglutinin*) hingewiesen, das sind kleinstmolekulare Substanzen, welche chronische Entzündungen im gesamten Körper auslösen können. Die akademische Medizin lehnt dieses Buch auch heute noch weitgehend ab und hat sich statt dessen ganz auf eine kleine Untergruppe der WGA konzentriert, die ebenfalls sehr schädlich ist, nämlich das *Gluten*, das als Hauptverursacher der genetischen Getreide-Unverträglichkeit angesehen wird.

Allerdings haben nur relativ wenige Menschen eine Unverträglichkeit auf das Klebereiweiß und entwickeln das bekannte Krankheitsbild der *Zöliakie*. Im Durchschnitt ist in Deutschland nur einer von 1000 Menschen betroffen. Die im nachfolgenden dargestellten schädlichen Auswirkungen durch WGA hingegen betreffen alle Menschen gleichermaßen. Daher ist es für die Gesundheit von Jedermann von allergrößter Dringlichkeit, den Stand der wissenschaftlichen Forschungen zum Thema der WGA zur Kenntnis zu nehmen. Denn durch den Trick mit der Einengung der Problematik auf die Zöliakie kann man bisher den 99,9 % anderen Menschen Getreide weiterhin als gesundes Grundnahrungsmittel anpreisen. Das heißt, dass die meisten Menschen in Unkenntnis der tatsächlichen Schädlichkeit der Getreideprodukte sich fortlaufend schleichend schädigen und schließlich umbringen, wie in der nachstehenden Zusammenfassung belegt wird.

Vor einigen Monaten erschien eine zusammenfassende wissenschaftliche Arbeit über die verheerenden Wirkungen der WGA auf die Darmgesundheit **(2)**, die als guter Einstieg in die Getreide-Problematik dienen kann. In dieser Studie wird deutlich, dass die Gruppe der WGA noch wesentlich gesundheitsschädlicher sind, als das Gluten und wie gesagt alle Menschen gleichermaßen betrifft, unabhängig von ihrer genetischen Ausstattung.

WGA kommen in besonders hoher Konzentration in Weizenkeimlingen vor, die sich ja auch bei Rohkostlern besonderer Beliebtheit erfreuen. Die WGA sind deshalb so gefährlich, weil sie sich im Magen-Darm-Kanal spezifisch an die Immunrezeptoren andocken und dann entzündungsspezifische *Zytokine* freisetzen. Daher finden sich auch bei fast allen Rohkostlern, die noch (gekeimtes) Getreide zu sich nehmen, chronische Darmentzündungen mit Blähungen und überwiegend breiigen Stühlen. Es kann nicht genug betont werden, dass jegliches Getreide, vor allem Vollkornmüsli und auch gekeimtes Getreide, aufgrund der hohen WGA-Konzentration gesundheitsschädlich ist.

Das Gefährliche an der WGA-verursachten Entzündung ist das Fehlen spezifischer serologischer Marker für diese *Lektine*, die im übrigen nicht nur in allen Getreiden, sondern auch in Milchprodukten, Erdnüssen und in geringerer Konzentration auch in Nachtschattengewächsen, wie Tomaten oder Paprika vorkommen. Nicht ohne Grund haben Ehret, Shelton und andere Rohkostpioniere vor den Nachtschattengewächsen gewarnt.

### Entzündungen durch WGA

Erst in den letzten Jahren wurde mehr und mehr aufgedeckt, welche entzündungsfördernden und damit gesundheitsschädlichen Wirkungen von Getreideprodukten und speziell von Weizen ausgehen **(3)**: Die in Weizen enthaltenen drei Chromosomensätze können über 23.000 verschiedene Proteine synthetisieren, wobei inzwischen mehrfach nachgewiesen werden konnte, dass WGA in allen Körpergeweben bei jedermann chronische Entzündungen verursachen können, ohne dass dafür eine spezielle genetische Veranlagung vorliegen müsste. Daher wird verständlich, warum in allen Bevölkerungen, deren Hauptnahrungsmittel auf Getreide basiert, degenerative Erkrankungen aller Art bereits in jungen Jahren endemisch auftreten, auch wenn Intoleranz gegen Gluten oder auch Allergien ganz allgemein insgesamt eher selten nachgewiesen werden können.

Ein eindrückliches Beispiel für die schädlichen Wirkungen des Getreidekonsums ist in Korea zu beobachten, das – ähnlich wie jahrelang Deutschland – nach wie vor geteilt ist: Im von westlicher Dekadenz freien Nordkorea ist das Hauptnahrungsmittel weiterhin der traditionelle Reis, im Süden wurden die Ernährungsgewohnheiten der US-amerikanischen Besatzungsmacht übernommen mit

schwerpunktmäßigem Getreidekonsum, mit der Folge einer dramatischen Verschlechterung der Gesundheit und der Lebensqualität der Südkoreaner.

### **WGA als Fraßschutz**

Die WGA-Lektine sind kleine Moleküle, welche durch Disulfid-Brücken sowohl gegen Temperatur- wie auch pH-Wert-Änderungen chemisch sehr stabil sind. Sie sind deshalb unverdaulich und stellen für die Pflanzen einen wirksamen Fraßschutz dar. Wegen ihrer Unverdaulichkeit akkumulieren sie im Laufe der Zeit in den Geweben, zunächst im Darm und anschließend im gesamten Körper und lösen in allen Organsystemen schmerzhafte Entzündungen und schließlich Versteifungen und ganz allgemein vorzeitiges Altern aus. Die WGA-Lektine sind als Insektenschutz so wirksam, dass inzwischen Biotechnologie-Firmen DNA-rekombinante Pflanzen züchten, die erhöhte WGA-Spiegel als Fraßschutz aufweisen.

Die hohen Konzentrationen an WGA schonen die Pflanzen weitgehend vor Insektenbefall, und so wird es verständlich, warum weltweit Getreide als Monokultur angebaut wird. Die Insekten verschmähen die gefährliche Kost, der Mensch jedoch vergiftet sich langsam aber sicher mit diesen *Proteoglykanen* und bezahlt für seine Gaumengelüste mit vorzeitigem Verlust seiner Gesundheit. Es ist schon unglaublich, wie dieser nahe liegende Zusammenhang vor den breiten Massen unwissender Menschen verborgen gehalten werden kann.

### **Suchtverhalten durch Getreide**

Ein weiterer wesentlicher Grund für die weltweite Verbreitung von Getreideprodukten liegt in der Biochemie der Weizenkeimagglutinine begründet: Neben den WGA finden sich weitere pharmakologisch aktive Proteine, die wie Heroin wirken und als *Gluten-Exorphine* (A5, B4, B5, C) und *Gliadorphine* bezeichnet werden. Diese Stoffe sind nicht nur für das Suchtverhalten der Brotsüchtlinge weltweit verantwortlich, sondern können auf Grund ihrer anästhesierenden Wirkungen die durch WGA verursachten Entzündungen heimtückischerweise verschleiern. Im Gluten finden sich zudem hohe Konzentrationen an den erregenden Aminosäuren L-Aspartam und L-Glutamin. Diese beiden auch als Exitotoxine (= Erregungsstoffe) bezeichneten Aminosäuren haben ebenfalls ein hohes Abhängigkeitspotential, ebenso wie ihre beiden synthetischen Geschwister Aspartam und Natrium-Glutamat (MSG), die ja inzwischen sehr zurecht immer mehr selbst von der Schulwissenschaft infrage gestellt werden.

Die Beweise für das Suchtpotential von Getreide sind in den westlichen Ländern überall sichtbar. In Anbetracht dieser Tatsache erscheint es als pure Heuchelei, wenn etwa eine andere, ebenfalls als Exitotoxin bezeichnete Pflanze, nämlich die seit Jahrtausenden bewährte und in ganz Lateinamerika als heilig verehrte Coca-Pflanze von der UNO auf Druck der USA verboten wird, aber die gesundheitszersetzenden Getreideprodukte, welche die Amis im Übermaß produzieren und weltweit exportieren, überall favorisiert werden.

Gerade in Bolivien kann man sehr gut beobachten, wie die Umstellung der Ernährung der Hochlandindianer von *Quinoa* und *Coca* auf die von den US-Kolonialherren hierher gebrachten Getreide und Coca Cola zu einem rapiden Verfall der Gesundheit führten. Auch unter diesen Gesichtspunkten kann man verstehen, warum die Bevölkerung Boliviens am 23.1.2010 das Ende des von den USA dominierten Kolonialstaates und die Ausrufung der „Unabhängigen Plurinationalen Republik Bolivien“ mit einem neu eingeführten National-Feiertag begeistert feierte.

### **Neutralisierung der WGA durch Medikamente**

Es ist eine wenig bekannte Tatsache, dass die wichtigsten entzündungshemmenden Substanzen, die weltweit den Spitzenplatz an verschreibungspflichtigen Medikamenten einnehmen, direkt mit den WGA reagieren, um diese zu neutralisieren. Wie inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte, verbinden sich die WGA direkt mit den bei Arthrosen außerordentlich häufig verschriebenen *Glucosaminen* und anderen sogenannten nichtsteroidalen Antirheumatika (*NSAID* = *non-steroidal anti-inflammatory drugs*) und können auf diese Art nicht länger an die Körperzellen andocken, um diese zu schädigen.

Dieser Wirkungsmechanismus wird von der Pharmaindustrie bewusst verschleiert, so dass nicht einmal der Ärzteschaft diese einfache Tatsache bewusst ist und sie weiterhin diese Glucosamine mit ihren zahlreichen Nebenwirkungen verschreiben. Das Einfachste wäre, die leidenden

Menschen über diese einfachen Wirkungs-Zusammenhänge aufzuklären, so dass sie kurzerhand die gesundheitsschädlichen Getreideprodukte meiden, anstatt lebenslang teure und nebenwirkungsbehaftete Medikamente einzunehmen, die ihrerseits neue und noch schlimmere Krankheiten produzieren können. Nachdem es sich jedoch um ein hoch interessantes Milliarden-geschäft handelt und nachdem die Massenmedien in den Händen der Nutznießer eben dieses Milliarden-geschäfts liegen, wird man nirgends über diese einfachen Zusammenhänge aufgeklärt.

### **Chronische Darmentzündungen durch Getreideprodukte**

Ein weiterer Zusammenhang, der erst in den letzten Jahren aufgeklärt werden konnte, liegt in der Tatsache, dass es sich bei den WGA um sehr kleine *Glykoproteine* mit einem Molekulargewicht von etwa 36 Kilodaltons handelt, das entspricht einem Molekulargewicht von etwa 36.000 Wasserstoffatomen. Die Darmwand erlaubt jedoch eine Passage der verschiedenen Stoffe bis zu einem wesentlich größeren Molekulargewicht, nämlich bis etwa 1.000 Kilodaltons Größe. Daher können die Weizenkeimagglutinine problemlos die Darmschranke überwinden und in den systemischen Blutkreislauf gelangen. Jedes einzelne Getreidekorn enthält etwa 1 mg an WGA, welche zu chronischen Entzündungen zunächst der Darmschleimhäute führen. Damit wird leicht verständlich, warum die Getreide-Esser, das heißt fast alle Menschen, Darmentzündungen haben, die sich als erstes in breiigen Stühlen äußern.

Vielleicht darf in diesem Zusammenhang erinnert werden, dass gesunde Stühle wohl geformt sind, eingehüllt in eine feuchte Membran, und nicht schmutzend, so dass kein Toilettenpapier benötigt wird. Gemäß der ewigen Regel der alten Griechen, wonach „darmgesund = Mensch gesund“ und „darmkrank = Mensch krank“, sollten wenigstens die Leser dieser Zeilen aufwachen und peinlich genau auf ihre Darmgesundheit achten, was selbst in Rohkostkreisen leider viel zu selten der Fall ist.

### **Immunschädigung und Autoimmunerkrankungen durch WGA**

Außerdem stimulieren die WGA bereits in geringsten Konzentrationen die Synthese der gefürchteten entzündungsauslösenden Zytokine Interleukin 1, 6 und 8. Dieser Effekt tritt bereits im Nanogramm-bereich auf, so dass schon aller kleinste Mengen an Getreide eine langfristige ungünstige Immunantwort bedingen (1). Außerdem produzieren Getreideprodukte über eine Aktivierung der *NADPH-Oxidase* massiv freie Radikale, die sogenannten ROS (*reactive oxygen species*) (4). Die Getreideprodukte und in geringerem Umfang auch die Lektine der Hülsenfrüchte sind die Hauptursache aller chronischen Darmentzündungen (5). Sie zerstören das Immunsystem, indem sie die für ein funktionsfähiges Immunsystem wichtige Thymusdrüse beeinträchtigen (6).

Besonders bedenklich ist die Tatsache der so genannten Kreuzreaktivität, das heißt, dass die Antikörper, welche der Körper gegen die körperfremden WGA bildet, auch mit lebenswichtigen körpereigenen Eiweißen reagieren können. Mit anderen Worten: Durch Getreidekonsum können auch Autoimmunerkrankungen aller Art ausgelöst werden (7). Ebenso konnte gezeigt werden, dass nicht nur die Antikörper gegen Weizeneiweiße, sondern auch gegen Erdnüsse kreuzreaktiv waren und daher ernährungsphysiologisch nicht unbedenklich sind. Diese Befunde liefern die wissenschaftliche Erklärung für die Beobachtung, die wohl jeder Rohkostler schon an sich selber machen konnte, dass nach Weglassen der Getreideprodukte alle Autoimmunerkrankungen, wie Asthma, Neurodermitis, Lupus, Rheuma usw., ebenso wie auch alle degenerativen Erkrankungen, wie koronare Herzkrankheit, Arthrosen und Schmerzzustände aller Art usw., sich schlagartig bessern und innerhalb kürzester Zeit endgültig ausheilen.

### **WGA als Nervengift**

Eine weitere bedenkliche Eigenschaft der kleinsten WGA liegt darin, dass sie aufgrund ihrer Kleinheit die Blut-Hirn-Schranke passieren können und dort an die Nervenmembranen ankoppeln können, um auf diese Art den Gehirnstoffwechsel zu stören (8, 9). Sie können auch an die *Myelinscheide* der Nerven binden und damit zu MS-Symptomen (Multiple Sklerose) führen (10) und generell das Wachstum und die Funktionsfähigkeit der Neuronen behindern.

### **WGA als Stoffwechselgifte**

Andere Studien zeigen, dass die in den Getreideprodukten enthaltenen fraßhemmenden WGA als

echte Anti-Metaboliten, das heißt Stoffwechselgifte wirken, indem sie ähnlich den in der Krebsmedizin eingesetzten Zytostatika zahlreiche Unterbrechungen des gesunden Stoffwechsels bewirken. Insbesondere können sie bei gesunden Zellen des Wirtsorganismus auch das Selbstmordprogramm der Zellen aktivieren, die so genannte Apoptose **(11)**, die physiologischerweise nur bei altersschwachen oder entarteten Zellen vorkommt.

## **WGA und Insulinresistenz**

Die WGA haben auch eine insulinmodulierende Wirkung auf den Stoffwechsel. Daraus kann schließlich Insulinresistenz folgen, mit den bekannten Wirkungen des so genannten metabolischen Syndroms, das heißt Zunahme des Körpergewichts, Bluthochdruck und Diabetes **(12)**. Ferner blockieren die WGA die *Leptin*-Rezeptoren im *Hypothalamus*, somit wird der Sättigungsreflex unterdrückt und das Hormon Leptin als Gegenspieler des Insulin ausgeschaltet, wodurch die Gewichtszunahme und das metabolische Syndrom ungehindert fortschreiten können.

## **WGA hat virusähnliche Eigenschaften**

Andere Forschungen zeigen, dass die WGA eine den Viren vergleichbare Wirkung haben. Beide docken aufgrund ihrer Kleinheit an denselben Oberflächenrezeptoren der Zelle an und werden auf dem Weg der *Endocytose* in die Zelle aufgenommen. Sowohl die Viren wie auch das WGA sind in der Lage, das Immunsystem des Wirtsorganismus zu täuschen, indem die unabdingbare Unterscheidung zwischen fremden und körpereigenen Substanzen aufgehoben wird, so dass es zur Fehlregulation des Wirtsorganismus kommt. Beide können die *Genexpression* der Zellen verändern, so dass die Zellen des Wirtsorganismus auf ihrer Oberfläche das gefürchtete HLA-II (*class II human leucocyte antigen*) darstellen. Dadurch wird die betroffene Zelle für das Immunsystem markiert, um durch die weißen Blutkörperchen zerstört zu werden. Dies ist der Auslöser für Autoimmunkrankheiten aller Art, die in allen Getreide essenden Bevölkerungsgruppen den Hauptanteil aller chronisch entzündlichen und degenerativen Erkrankungen ausmachen und damit von der Wiege bis zur Bahre ein florierendes Krankheitssystem mit unermesslichen Profiten für die Krankheitsindustrie garantieren.

## **Zusammenfassend**

zeigen diese und zahlreiche andere Studien, dass die WGA auf allen Ebenen der menschlichen Physiologie zu einem Durcheinander der Stoffwechselforgänge führen. Zu erwähnen wären noch zahlreiche andere Pathologien, wie Störungen der Blutgerinnung und direkte kardiotoxische Wirkungen, das heißt eine direkte Giftwirkung auf den Herzmuskel, sowie sogar die Möglichkeit einer Veränderung des Erbguts durch Getreideprodukte.

Vielleicht sind aufgrund dieser erdrückenden und wenig bekannten Datenlage wenigstens die Leser dieser Ausführungen endlich bereit, die Pandora-Büchse des Bösen künftig zu meiden?

## **Therapeuten am Scheidewege**

Immer mehr Therapeuten erkennen, dass die so genannte Schulmedizin von einem vollkommen verkehrten Verständnis von Gesundheit und Krankheit ausgeht und mit ihren Medikamenten und Operationen nur Symptome unterdrückt, aber keineswegs heilt. Mit Recht wenden sie sich daher von der so genannten Schulmedizin ab. Stattdessen versprechen sie der gequälten Menschheit Erleichterung ihrer Beschwerden durch eine Vielzahl alternativmedizinischer Therapien, in den letzten Jahren zunehmend der so genannten Energiemedizin. Die Energiemedizin geht davon aus, dass die biophysikalischen und insbesondere bioelektrischen Vorgänge die biochemischen Prozesse im Körper steuern, so dass eine biophysikalische Therapie der biochemischen Behandlung überlegen sei.

Es soll nicht abgestritten werden, dass diese explosionsartig zunehmenden biophysikalischen Regulationstherapien im Moment eine Erleichterung bringen. Aber all diesen Therapien gemeinsam ist, dass sie – ebenso wie die Schulmedizin auch! – nur Symptome bekämpfen. Die Patienten werden von ihrem Therapeuten und dessen „Therapien“ in Abhängigkeit gehalten, anstatt die wichtigste Grundursache der Erkrankung zu beseitigen, die in einer von Geburt an massiven Fehlernährung zu suchen ist.

Um zu den Getreideprodukten als einer der Hauptursache aller chronischen Erkrankungen zurück zu kommen: Solange die Menschen Getreideprodukte zu sich nehmen, werden sie gesetzmäßig an Entzündungen aller Art leiden, welche die Einnahme eines Schmerzmittels oder irgendeine andere, zum Beispiel bioenergetische „Therapie“ erforderlich machen. Werden die Schmerzmittel oder die bioenergetische Behandlung abgesetzt, kehren die Schmerzen alsbald wieder, solange die Grundursache des Übels, das heißt der Getreidekonsum nicht beseitigt wird. Es ist ein Skandal, wenn Alternativmediziner mit keinem Wort auf die wahren Ursachen für Krankheit hinweisen, sondern nur ihre „alternativen Therapien“ an den Mann bringen.

Dabei sind die in obigem Artikel erwähnten wissenschaftlichen Studien nur ein winziger Ausschnitt der inzwischen unübersehbaren Literatur zum Thema „Schädlichkeit des Getreidekonsums“. Niemand, und schon gleich gar nicht die so genannten Therapeuten, können mehr mit der Ausrede kommen, sie wüssten um die gesetzmäßigen Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit nicht Bescheid, denn die Internet-Datenbank *Medline* mit Millionen und Abermillionen an Einträgen wissenschaftlicher Studien ist für jedermann jederzeit umsonst zugänglich.

Letztlich geht es jedoch gar nicht mehr um Wissen, sondern wir leben vielmehr im Zeitalter der Entscheidung. Gerade die so genannten Therapeuten haben die Entscheidung zu treffen, ob sie den Menschen aufrichtig dienen wollen, indem sie sie zu einer eigenverantwortlichen Gesundheit hinführen, ohne die Notwendigkeit von all den „Therapeuten“ mit all ihren „Therapien“, oder ob sie sich weiterhin an dem Elend der Unwissenden bereichern, indem sie ihnen lediglich – mit welchen Methoden auch immer – vorübergehende Linderung bei ihren durch Unwissenheit erzeugten Krankheiten verschaffen.

- (1) Wolfgang Lutz: *Leben ohne Brot. Die wissenschaftlichen Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung.* Informed GmbH, 2004
- (2) Dalla Pellegrina C, Perbellini O, Scupoli MT, Tomelleri C, Zanetti C, Zoccatelli G, Fusi M, Peruffo A, Rizzi C, Chignola R.: Effects of wheat germ agglutinin on human gastrointestinal epithelium: insights from an experimental model of immune/epithelial cell interaction. *Toxicol and Applied Pharmacology* 2009 Jun 1;237(2):146-53. Epub 2009 Mar 28.
- (3) Desmond S. T. Nicholl, *An Introduction to Genetic Engineering*, 3rd Edition ISBN-13: 9780521615211
- (4) Karlsson A.: Wheat germ agglutinin induces NADPH-oxidase activity in human neutrophils by interaction with mobilizable receptors. *Infect Immun.* 1999 Jul;67(7):3461-8.
- (5) Gloria V. Guzeyeva: Lectin glycosylation as a marker of thin gut inflammation. *The FASEB journal (official publication of the Federation of American Societies for Experimental Biology)* 2008;22:898.3
- (6) Pusztai A, Ewen SW, Grant G, Brown DS, Stewart JC, Peumans WJ, Van Damme EJ, Bardocz S.: Antinutritive effects of wheat-germ agglutinin and other N-acetylglucosamine-specific lectins. *The British Journal of Nutrition* 1993 Jul;70(1):313-21.
- (7) Tchernychev B, Wilchek M.: Natural human antibodies to dietary lectins. *FEBS Lett. (Federation of European Biochemical Societies)* 1996 Nov 18;397(2-3):139-42.
- (8) Broadwell RD, Balin BJ, Salzman M.: Transcytotic pathway for blood-borne protein through the blood-brain barrier. *Proceedings from the National Academy of Sciences U S A.* 1988 Jan;85(2):632-6.
- (9) Damak S, Mosinger B, Margolskee RF.: Transsynaptic transport of wheat germ agglutinin expressed in a subset of type II taste cells of transgenic mice. *BMC Neuroscience.* 2008 Oct 2;9:96.
- (10) Dolapchieva S.: Distribution of concanavalin A and wheat germ agglutinin binding sites in the rat peripheral nerve fibres revealed by lectin/glycoprotein-gold histochemistry. *The Histochem Journal.* 1996 Jan;28(1):7-12.
- (11) Liu WK, Sze SC, Ho JC, Liu BP, Yu MC.: Wheat germ lectin induces G2/M arrest in mouse L929 fibroblasts. *J Cell Biochem.* 2004 Apr 15;91(6):1159-73.
- (12) Yevdokimova NY, Yefimov AS.: Effects of wheat germ agglutinin and concanavalin A on the accumulation of glycosaminoglycans in pericellular matrix of human dermal fibroblasts. A comparison with insulin. *Acta Biochim Pol.* 2001;48(2):563-72

Medizin kontrovers 2-2010  
Dr. med. Dr. Dr. Karl Probst  
[karlprobst@hotmail.com](mailto:karlprobst@hotmail.com)  
[www.wellness-energy-center.com](http://www.wellness-energy-center.com)