

MARION GRILLPARZER

**fidolino**  
E-BOOKS

# WEIZEN-UND ZUCKER-FASTEN

FÜR MEHR LEBENSFREUDE  
UND GESUNDHEIT



**“Wer den Brotkorb höher  
hängt, streckt sein Leben.”**

**Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck**

**Weizen & Zucker-Fasten  
für mehr Lebensfreude und Gesundheit**

# VORWORT

Müde, energielos, heißhungrig, schlecht drauf? Oft sitzt das Übel im Darm. Wer mal ne Zeit lang Zucker und Weizen weglässt, wird Candida & Co los – und siedelt glücklich machende Bakterien an. Das weckt. Das macht fröhlich. Das macht schlank. Das macht gesund. Allerdings muss Dr. Proper schon erst ein wenig arbeiten ...



© Foto von Marcel Weber



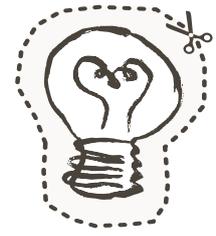
Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.

Hippokrates von Kos

# INHALT

> Schon mal was von Leaky Gut gehört? .....	4
> Was hat GLYX mit Fasten zu tun? .....	7
> Der Pilz und sein Zuckerhunger .....	9
> Weizen-Zucker-Fasten-Regeln .....	12
> Erstmal: Raus aus dem Bann des Zuckers .....	14
> Suppen-Rezepte .....	17
> Träger Darm, was nun? .....	19
> Und danach? .....	22
> 4 Wochen Hungerkur für Hefepilze .....	25
> Versteckter Weizen .....	26
> Rezept-Vorschläge .....	28
> Die Du-darfst-(nicht)-Liste .....	30
> Einfach Off-Line .....	37
 Impressum .....	 44

# Schon mal was von Leaky Gut gehört?



Bauchweh, Migräne, Muskelschmerzen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Übergewicht. Kann alles eine Reaktion des Körpers auf ein Ei sein. Einen Apfel. Jeder Dritte verträgt irgendein Lebensmittel nicht. Oft treten die Symptome halt so verspätet auf – manchmal erst 72 Stunden nach dem Essen – dass man nie auf die Idee kommen würde, wer der Bösewicht ist. Deshalb wissen die meisten Menschen gar nicht, dass sie unter einer Unverträglichkeit leiden.

**Es ist unglaublich, was mit einem passiert, wenn man das, was man nicht verträgt, weglässt. Man wird schlank. Wach. Fit. Glücklich. Schmerzfrei.**

## Wie entstehen Unverträglichkeiten?

Die meisten von uns haben schon ein kleines oder sogar großes leaky-gut-Syndrom. Das heißt: Löcher im Darm. Daher kommen Unverträglichkeiten, deshalb fühlen wir uns unwohl. Und bekommen letzten Endes chronische Krankheiten.

Alle Nährstoffe, die wir übers Essen aufnehmen, werden in unserer Darmschleimhaut zerkleinert, in die Blutbahn weitergegeben und zu den Organen transportiert. Ist die Darmschleimhaut intakt, funktioniert sie wie ein feines Sieb: lässt nix durch, was zu groß oder unserem Stoffwechsel fremd ist. Schickt solche ungewollten Stoffe weiter in Richtung Kanalisation ... Zu viel Zucker, Stress, Antibiotika, Alkohol und Chemotherapien machen den Darm kaputt. Seine Wände werden löchrig. Und plötzlich gelangen durch diese Löcher dann Stoffe, die in unserem Blutkreislauf dann nix zu suchen haben. Daher der Name leaky gut – durchlässiger Darm. Diese ungewollten Stoffe lösen Unverträglichkeiten, auch Typ-3-Allergie genannt, aus. Und dann macht das Ei Bauchschmerzen, das Brot sorgt für Blähungen. Nichtsahnend isst man das Lebensmittel aber auch weiterhin – wer denkt denn schon, dass einem eine Nektarine was Böses will – und die Löcher im Darm werden größer. Chronische Entzündungen entstehen im Darm und im restlichen Körper. Man nimmt zu und leidet unter Müdigkeit, Bauchweh, Migräne ... Was tun? Den kaputten Darm sanieren. Dann verschwinden all die Symptome – samt der überflüssigen Kilos.