

Liebe Leserin, lieber Leser,

leiden Sie immer wieder unter Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall, nachdem Sie Brot, Nudeln oder Müsli gegessen haben? Fühlen Sie sich oft müde? Möglicherweise waren Sie deshalb auch schon beim Arzt, der festgestellt hat, was es alles nicht ist: keine Zöliakie, keine Weizenallergie und auch keine Laktoseintoleranz oder Fruchtzucker-malabsorption. – Aber was ist es dann?

Es ist erst ein paar Jahre her, da wanderten Menschen mit unerklärlichen Bauchschmerzen oft von Arzt zu Arzt, ohne echte Hilfe zu bekommen. Sie wurden mit der Diagnose „Reizdarm“ abgespeist oder ihnen wurde unterstellt, sie bildeten sich ihre Beschwerden nur ein. Mittlerweile ist man weiter und weiß, dass es Menschen gibt, die auf Gluten und/oder andere Getreidebestandteile sehr empfindlich reagieren und nach dem Verzehr Bauchschmerzen und Verdauungsstörungen haben, obwohl bei ihnen weder eine Zöliakie noch eine Weizenallergie vorliegt. Und das ist keineswegs selten: Etwa 6% der deutschen Bevölkerung leiden vermutlich unter einer Weizen- oder Glutensensitivität, das sind knapp 5 Millionen Menschen. Bisher gibt es keinen medizinischen Test, um festzustellen, ob diese Unverträglichkeit bei einem vorliegt. – Deshalb entstand dieses Buch, das Ihnen dabei hilft, selbst herauszufinden, welcher Getreidebestandteil bei Ihnen der „böse Buhmann“ ist. Ich leite Sie dazu durch eine spezielle Suchdiät, die einige Wochen in Anspruch nimmt, was natürlich erst mal einen gewissen Aufwand darstellt. Doch es lohnt sich, denn Sie werden Ihre Beschwerden los, die Sie vielleicht schon lange Jahre quälen, müssen nur die Nahrungsmittel vermeiden, die tatsächlich schuld sind, und können zukünftig unbeschwert genießen.

Ihre Astrid Laimighofer