



# Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German Edition)

*Madame Missou*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German Edition)

Madame Missou

Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German Edition) Madame Missou

\*\*\*\*\* Der Top 10 Bestseller in der Kategorie "Ernährung: Allgemeines & Grundwissen" \*\*\*\*\*

Weizen ist in Verruf geraten. Er gilt als ungesund, als Gift für den Körper und ist als unausgewogenes Nahrungsmittel verschrien. Weizen ist "out", Low Carb und kohlenhydratfreie Rezepte sind "in". Aber was ist an den ganzen Mythen wirklich dran? Ist das Getreide, das die Menschen seit einigen Jahrtausenden so zuverlässig ernährt, wirklich so ungesund? Eigentlich unvorstellbar, wenn man bedenkt, was in Getreide alles enthalten ist...

Wie so oft bei Ernährungsthemen, geht es bei der Debatte um den Weizen und Low Carb heiß her, das Thema polarisiert und vor lauter Schwarz-Weiß-Malerei verschwinden die Graustufen. Eigentlich schade um ein solch spannendes Thema. Daher versucht dieser kleine Ratgeber in 45 angenehmen Leseminuten etwas Licht ins Dunkle zu bringen. Das Einsteiger-Buch liefert einen kompakten und einführenden Überblick über die vielschichtigen Themen "Weizen", "Low Carb" und "Kohlenhydratfreie Ernährung" mit all seinen Vor- und Nachteilen. Was Sie erfahren ist die Wahrheit über den Weizen-Bauch und was dies konkret für Sie und Ihre Ernährung bedeutet - nicht mehr und nicht weniger.

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Seit wann wird Weizen eigentlich angebaut?
3. Ist Weizen "böse" und Low Carb "gut"?
  - 3.1 Eine Pflanze, die sich leicht anbauen lässt
    - 3.1.1 Resistent gegen Schädlinge
    - 3.1.2 Billig und ertragreich?
  - 3.2 Nichts als Kohlenhydrate?
    - 3.2.1 Auch Weizen hat "mehr"
    - 3.2.2 Slow-Food macht auch Weizen bekömmlich
  - 3.3 Woran der Weizen Schuld sein soll: Zöliakie, Autismus, Schizophrenie
    - 3.3.1 Gluten-Unverträglichkeit und Zöliakie: Beides schwer zu diagnostizieren
    - 3.3.2 Weizenfreie Ernährung soll viele Erkrankungen heilen
  - 3.4 Paläo-Ernährung: Kann der Mensch ohne Getreide leben?
    - 3.4.1 Die Sache mit den Genen - Warum Milch und Getreide unverträglich sind
    - 3.4.2 Steinzeitliche Ernährung ist kompliziert
4. Das Problem sind die Kohlenhydrate (Low Carb)
  - 4.1 Insulin - Was die Bauchspeicheldrüse mit dem Hüftgold zu tun hat
  - 4.2 Kohlenhydrate und Fett: Morgens und abends eher nicht
  - 4.3 Nicht nur für Sportler gut: Eiweiß
5. Schlusswort - Es muss nicht ohne Weizen gehen

## 6. Anhang, Rechtliches und Impressum zur Weizenwampe

*Aus der Reihe "Madame Missou KOMPAKT - Wissen in 45 Minuten"*

*Buchumfang: Ca. 45 Minuten Lesezeit, 30 DIN-A4 Seiten, 65.000 Zeichen, 9.500 Wörter über die Weizen-Wampe*



[\*\*Download\*\* Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesu ...pdf](#)



[\*\*Read Online\*\* Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Ge ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German Edition) Madame Missou**

---

### **From reader reviews:**

#### **Joseph Owens:**

Inside other case, little folks like to read book Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German Edition). You can choose the best book if you want reading a book. So long as we know about how is important any book Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German Edition). You can add know-how and of course you can around the world by way of a book. Absolutely right, because from book you can realize everything! From your country right up until foreign or abroad you will find yourself known. About simple thing until wonderful thing you may know that. In this era, we can open a book as well as searching by internet unit. It is called e-book. You should use it when you feel bored to go to the library. Let's go through.

#### **Janice Saucier:**

The publication with title Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German Edition) has lot of information that you can study it. You can get a lot of profit after read this book. This specific book exist new information the information that exist in this reserve represented the condition of the world currently. That is important to you to be aware of how the improvement of the world. This kind of book will bring you inside new era of the global growth. You can read the e-book on your own smart phone, so you can read this anywhere you want.

#### **Jim Molnar:**

You can find this Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German Edition) by look at the bookstore or Mall. Simply viewing or reviewing it might to be your solve issue if you get difficulties for the knowledge. Kinds of this reserve are various. Not only simply by written or printed but additionally can you enjoy this book through e-book. In the modern era such as now, you just looking of your mobile phone and searching what their problem. Right now, choose your own ways to get more information about your guide. It is most important to arrange yourself to make your knowledge are still revise. Let's try to choose proper ways for you.

#### **Betty Bass:**

What is your hobby? Have you heard which question when you got learners? We believe that that problem was given by teacher on their students. Many kinds of hobby, Everyone has different hobby. So you know that little person like reading or as examining become their hobby. You have to know that reading is very important as well as book as to be the matter. Book is important thing to increase you knowledge, except your teacher or lecturer. You discover good news or update in relation to something by book. A substantial number of sorts of books that can you decide to try be your object. One of them is actually Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German

Edition).

**Download and Read Online Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German Edition) Madame Missou #RP6E3MNI4FO**

# **Read Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German Edition) by Madame Missou for online ebook**

Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German Edition) by Madame Missou Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German Edition) by Madame Missou books to read online.

## **Online Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German Edition) by Madame Missou ebook PDF download**

**Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German Edition) by Madame Missou Doc**

**Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German Edition) by Madame Missou MobiPocket**

**Weizen-Bauch: Was das weiße Korn mit unserer Gesundheit macht (Low Carb & Ohne Kohlenhydrate Essen) (German Edition) by Madame Missou EPub**