

# **PureLiving100®-Gesundheitsprojekt**

## **Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein**

---

### **Gliadin (Gluten): Unterschätzter Bestandteil von Backwaren**

#### **Gluten besteht im Wesentlichen aus Gliadin und aus Glutenin**

Gliadin ist der immunologisch besonders relevante Bestandteil von Gluten. Bei Zöliakie spielt vor allem Gliadin eine wichtige Rolle, trotzdem muss in der Praxis das gesamte Gluten gemieden werden

#### **1. Gliadin als unterschätzter Bestandteil moderner Backwaren**

Dieser Abschnitt führt in das Thema ein und beschreibt Gliadin als einen Stoff, der in Backwaren eine wichtige technologische Rolle spielt. Es wird als besonders klebrig, schwer löslich und für die Struktur des Brotes mitverantwortlich dargestellt. Dadurch entsteht sofort der zentrale Gedanke: Backwaren enthalten nicht nur offensichtliche Zutaten wie Mehl und Wasser, sondern auch Stoffe, die tief in Verdauung und Stoffwechsel eingreifen können.

#### **2. Warum die Konsistenz von Brot nicht harmlos ist**

Hier geht es um die Eigenschaften von Gliadin. Die starke Klebewirkung wird nicht als bloßer Verarbeitungsvorteil gesehen, sondern als möglicher Belastungsfaktor für den Verdauungstrakt. Was im Teig für Elastizität, Bindung und Volumen sorgt, kann im Körper zur Herausforderung werden. Der Gedanke dahinter ist, dass der Darm auf diese hochverarbeiteten Klebstoffstrukturen empfindlich reagiert.

#### **3. Die Darm-Gehirn-Achse als empfindliches Reaktionssystem**

Ein zentrales Thema ist die Verbindung zwischen Darm und Gehirn. Der Verdauungstrakt wird nicht isoliert betrachtet, sondern als hochsensibles Kommunikationssystem, das fortlaufend Reize verarbeitet. Belastende Stoffe aus Backwaren sollen dieses System überfordern. Daraus ergibt sich die Vorstellung, dass Ernährungsfehler nicht nur den Bauch betreffen, sondern Konzentration, Energie, Stimmung und Leistungsfähigkeit mit beeinflussen können.

#### **4. Warum auch glutenfreie Backwaren nicht automatisch entlasten**

Ein wichtiger Gliederungspunkt ist die Kritik an der bloßen Umstellung von glutenhaltig auf glutenfrei. Die Aussage dahinter: Wer lediglich das Etikett austauscht, ohne das Grundproblem der stark verarbeiteten Backwaren zu lösen, wird oft nur begrenzte Verbesserungen erleben. Damit wird der Fokus weg vom Schlagwort „glutenfrei“ und hin zur grundsätzlichen Frage gelenkt, wie stark die Ernährung insgesamt auf Backwaren basiert.

#### **5. Auswirkungen auf Dünndarm und Dünndarmzotten**

Dieser Abschnitt beschreibt die vermutete Belastung des Dünndarms. Die Dünndarmzotten gelten als zentrale Struktur der Nährstoffaufnahme. Werden sie gereizt, verschleimt oder in ihrer Funktion gestört, leidet der gesamte Organismus. Daraus ergeben sich Symptome wie Blähbauch, Schwäche und eine verminderte Belastbarkeit. Der Darm wird nicht nur als Verdauungsorgan gesehen, sondern als Schlüsselstelle für Energiegewinnung und Immunstärke.

#### **6. Warum langes Sättigungsgefühl nicht automatisch gesund ist**

Normalerweise gilt ein Lebensmittel, das lange satt macht, als positiv. Hier wird diese Sicht umgedreht. Langes Sättigungsgefühl wird als Hinweis darauf interpretiert, dass der Verdauungstrakt außergewöhnlich hart arbeiten muss. Wenn Magenentleerung und Darmtransport verlangsamt werden, ist das in dieser Betrachtung kein Vorteil, sondern ein Warnzeichen dafür, dass der Körper Mühe hat, mit bestimmten Eiweiß- und Klebstoffstrukturen fertigzuwerden.

# **PureLiving100®-Gesundheitsprojekt**

## **Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein**

---

### **7. Zeitverzögerte Beschwerden erschweren das Erkennen**

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Verzögerung von Reaktionen. Beschwerden müssen nicht sofort nach dem Essen auftreten. Während der Magen schnell reagiert, können Störungen im Dünndarm erst ein bis zwei Stunden später spürbar werden. Dadurch fällt es vielen Menschen schwer, einen Zusammenhang zwischen ihren Symptomen und der zuvor verzehrten Nahrung herzustellen. Dieses Missverständnis führt dazu, dass problematische Lebensmittel oft über Jahre weiter gegessen werden.

### **8. Belastung von Immunsystem, Lymphsystem und Abwehrlage**

Der Text beschreibt Gliadin nicht nur als Verdauungsproblem, sondern als Faktor, der das gesamte Abwehrsystem beanspruchen kann. Darm, Lymphe und Immunsystem werden als eng miteinander verbunden dargestellt. Wenn der Dünndarm dauerhaft mit schwer verdaulichen Stoffen beschäftigt ist, fehlen Kraft und Ressourcen an anderer Stelle. Das Ergebnis sei ein geschwächtes Immunsystem und eine geringere Fähigkeit des Körpers, auf Belastungen angemessen zu reagieren.

### **9. Psychoaktive Peptide und Exorphine als kritischer Mechanismus**

Ein besonders brisanter Gliederungspunkt ist die Entstehung psychoaktiver Abbauprodukte. Beim unvollständigen Abbau von Casein, Gluten und Gliadin sollen sogenannte Exorphine entstehen. Diese werden als opioidähnliche Stoffe beschrieben, die über die Darm-Gehirn-Achse ins Nervensystem wirken können. Damit verschiebt sich das Thema von Verdauungsbeschwerden hin zu neurologischen und psychischen Auswirkungen.

### **10. Zusammenhang mit neurologischen und psychischen Erkrankungen**

Darauf aufbauend wird ein möglicher Zusammenhang mit Erkrankungen wie Epilepsie, Autismus, Schizophrenie und weiteren neurologischen Störungen hergestellt. Der Kerngedanke lautet, dass bestimmte Nahrungsbestandteile nicht nur körperlich belasten, sondern auch die Gehirnfunktion beeinflussen können. Ernährung erscheint damit nicht als Nebensache, sondern als möglicher Mitfaktor in komplexen Krankheitsbildern.

### **11. Giftstoffbelastung für Leber, Nieren und Entgiftungsorgane**

Neben Darm und Gehirn geraten auch Leber und Nieren in den Fokus. Die beschriebenen Abbauprodukte sollen über Blut und Pfortader in diese Organe gelangen und dort zusätzliche Belastung erzeugen. Damit wird die Vorstellung entwickelt, dass problematische Eiweißbestandteile zu einer systemischen Belastung werden können, die weit über den Verdauungstrakt hinausgeht.

### **12. Warum eine Ernährungsumstellung Zeit braucht**

Zum Schluss wird betont, dass eine Entlastung des Körpers nicht innerhalb weniger Tage zu erwarten sei. Alte Belastungen, Ablagerungen und Stoffwechsellmuster bräuchten Zeit, um sich zurückzubilden. Deshalb wird eine konsequente Ernährungsumstellung als längerer Prozess beschrieben, der Geduld, Regeneration und die Unterstützung wichtiger Organe erfordert. Die entscheidende Botschaft: Heilung beginnt nicht mit Perfektion, sondern mit konsequenter Entlastung über einen längeren Zeitraum.

# **PureLiving100®-Gesundheitsprojekt**

## **Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein**

---

### **Gliadin – der verborgene Reizstoff in Backwaren**

#### **Warum Brot für viele Menschen mehr ist als nur ein Lebensmittel**

Brot gilt seit Jahrhunderten als Inbegriff von Nahrung, Geborgenheit und Alltag. Es liegt auf fast jedem Tisch, begleitet Frühstück, Mittagessen und Abendbrot und wirkt so selbstverständlich, dass kaum jemand seine Wirkung noch hinterfragt. Doch genau in dieser Selbstverständlichkeit liegt ein Problem. Denn viele Menschen essen täglich Backwaren, ohne zu ahnen, dass bestimmte Bestandteile ihren Verdauungstrakt, ihre Energie und sogar ihre geistige Klarheit massiv beeinflussen können.

Einer dieser Stoffe ist Gliadin.

Gliadin ist für viele unbekannt, obwohl es im Zusammenhang mit modernen Backwaren eine bedeutsame Rolle spielt. Dabei geht es nicht nur um irgendeinen Zusatz, sondern um eine Substanz, die die Beschaffenheit von Teigen und Broten entscheidend mitprägt. Was in der Backstube für Volumen, Bindung und eine attraktive Krume sorgt, kann im Körper eine ganz andere Geschichte schreiben.

#### **Die eigentliche Frage ist nicht, wie gut Brot schmeckt, sondern was es im Darm auslöst**

Viele Menschen beurteilen Lebensmittel nach Geschmack, Sättigung oder Tradition. Doch der Darm denkt nicht in Gewohnheiten. Er reagiert auf Struktur, Belastung und Verarbeitbarkeit. Genau hier wird Gliadin zum Thema. Es wird als besonders klebrige, schwer lösliche Struktur beschrieben, die in Backwaren eingesetzt wird, um ihnen bestimmte technische Eigenschaften zu verleihen.

Was für das Brot eine nützliche Funktion hat, kann für den Dünndarm zu einer erheblichen Herausforderung werden. Denn der Verdauungstrakt muss diese Stoffe nicht nur aufnehmen, sondern auch zerlegen, sortieren und möglichst unschädlich machen. Gelingt das nicht ausreichend, beginnt eine stille Überforderung. Und diese Überforderung bleibt oft lange unbemerkt.

#### **Der Darm ist keine einfache Röhre, er ist ein hochintelligentes Kommunikationszentrum**

Der Verdauungstrakt arbeitet nicht isoliert. Zwischen Darm und Gehirn besteht eine ständige Kommunikation. Hormone, Nervenimpulse, Immunreaktionen und Botenstoffe fließen ununterbrochen hin und her. Diese Darm-Gehirn-Achse entscheidet mit darüber, wie wach, stabil, belastbar oder erschöpft ein Mensch sich fühlt.

Wenn der Darm ständig mit schwer verarbeitbaren Stoffen beschäftigt ist, bleibt das nicht auf den Bauch beschränkt. Dann kann der ganze Organismus in Mitleidenschaft gezogen werden.

Konzentrationsprobleme, Müdigkeit, Schwächegefühl, ein diffuser Druck im Körper oder das Gefühl, nie richtig in die eigene Kraft zu kommen, können Ausdruck eines Verdauungssystems sein, das dauerhaft unter Hochlast arbeitet.

# **PureLiving100®-Gesundheitsprojekt**

## **Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein**

---

### **Glutenfrei ist nicht automatisch die Lösung**

Viele Menschen glauben, die einfache Antwort auf Beschwerden liege in glutenfreien Produkten. Sie tauschen normales Brot gegen glutenfreies Brot aus und hoffen, dass sich damit alles verbessert. Doch genau hier liegt oft ein Missverständnis.

Denn wenn die Ernährung weiterhin vor allem aus hochverarbeiteten Backwaren besteht, bleibt die grundlegende Belastung bestehen. Das Etikett hat sich geändert, das Muster aber nicht. Der Körper muss noch immer mit klebrigen, stark verarbeiteten Strukturen umgehen. Deshalb erleben viele nur mäßige Verbesserungen, obwohl sie vermeintlich alles richtig gemacht haben.

Die entscheidende Frage lautet also nicht nur: Enthält ein Produkt Gluten oder nicht? Die tiefere Frage lautet: Wie stark basiert die Ernährung insgesamt auf Backwaren, Teigwaren und industriell veränderten Strukturen, die den Darm immer wieder herausfordern?

### **Wenn der Dünndarm überfordert ist, leidet der ganze Mensch**

Besonders sensibel reagiert der Dünndarm. Dort werden Nährstoffe aufgenommen, dort entscheidet sich, wie viel Energie tatsächlich im Körper ankommt, und dort sitzt ein großer Teil des Immunsystems. Gerät dieser Bereich unter Dauerstress, hat das weitreichende Folgen.

Die Dünndarmzotten sind feinste Strukturen, die für Aufnahme und Schutz unverzichtbar sind. Werden sie gereizt, verschleimt oder in ihrer Funktion gestört, sinkt nicht nur die Verdauungsleistung. Dann fehlt dem Körper auch die Grundlage für Aufbau, Regeneration und Widerstandskraft.

Das spüren viele zunächst scheinbar harmlos: als Blähbauch, Druckgefühl, Müdigkeit nach dem Essen oder diffuse Schwäche. Doch hinter diesen Symptomen kann mehr stehen als eine bloße Unverträglichkeit. Es kann der Hinweis darauf sein, dass der Körper enorme Energie aufbringen muss, um mit dem ständigen Reiz fertigzuwerden. Energie, die dann an anderer Stelle fehlt – für Heilung, Konzentration, Immunabwehr und Stabilität.

### **Lange Sättigung ist nicht immer ein Qualitätsmerkmal**

Viele Produkte werden damit beworben, dass sie „lange satt machen“. Das klingt vernünftig, gesund und alltagstauglich. Doch Sättigung ist nicht automatisch ein Zeichen guter Verträglichkeit. Manchmal bedeutet sie vor allem eines: Der Körper braucht ungewöhnlich lange, um mit dem Gegessenen fertigzuwerden.

Wenn Magenentleerung und Darmtransport verlangsamt werden, arbeitet der Verdauungstrakt auf Hochtouren. Dann ist die vermeintlich positive Langzeitsättigung vielleicht eher ein Hinweis auf Belastung. Der Körper hält die Nahrung nicht deswegen länger fest, weil sie ideal ist, sondern weil sie mühsam verarbeitet werden muss.

Gerade das macht viele Backwaren so tückisch. Sie fühlen sich sättigend an und werden deshalb als wertvoll wahrgenommen, während der Organismus im Hintergrund schwer arbeitet, um die entstandene Belastung zu bewältigen.

# **PureLiving100®-Gesundheitsprojekt**

## **Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein**

---

### **Warum viele den Zusammenhang zwischen Essen und Beschwerden nicht erkennen**

Ein großes Problem liegt in der Zeitverzögerung. Nicht jede Reaktion auf Nahrung geschieht sofort. Während der Magen oft schnell reagiert, zeigen sich Störungen im Dünndarm häufig erst später. Dann liegen zwischen Ursache und Wirkung ein bis zwei Stunden – manchmal sogar noch mehr. Genau dadurch bleiben viele Zusammenhänge unsichtbar. Wer erst lange nach dem Essen Blähungen, Erschöpfung oder innere Unruhe spürt, denkt oft nicht mehr an das Brötchen, das Brot oder das Gebäck vom Vortag. So entsteht der Eindruck, man vertrage doch eigentlich alles, obwohl der Körper längst Signale sendet.

Diese zeitliche Verzögerung ist einer der Gründe, warum problematische Ernährungsgewohnheiten sich über Jahre oder Jahrzehnte halten können. Nicht weil der Körper schweigt, sondern weil seine Sprache falsch gedeutet wird.

### **Wenn der Darm kämpft, zahlt oft das Immunsystem den Preis**

Der Darm ist eng mit dem Lymphsystem und der Abwehrlage verbunden. Muss er ständig auf schwer verdauliche Eiweiße und Klebstoffstrukturen reagieren, werden enorme Ressourcen gebunden. Der Körper befindet sich dann in einer Art Dauerabwehr, ohne je wirklich zur Ruhe zu kommen.

Das hat Folgen. Wer dauernd im inneren Abwehrmodus läuft, fühlt sich oft schwächer, empfindlicher und weniger regenerationsfähig. Auch Infektanfälligkeit, anhaltende Erschöpfung und das Gefühl, nie ganz in Balance zu kommen, können in solch einem Zusammenhang betrachtet werden.

Damit wird klar: Verdauung ist nicht nur eine Frage des Bauches. Sie entscheidet mit darüber, wie belastbar ein Mensch insgesamt ist.

### **Psychoaktive Abbauprodukte machen das Thema noch brisanter**

Besonders alarmierend wird die Diskussion dort, wo von psychoaktiven Peptiden die Rede ist. Gemeint sind Abbauprodukte, die entstehen können, wenn bestimmte Eiweiße nicht vollständig zerlegt werden. Diese Stoffe werden als Exorphine beschrieben – also als Substanzen mit opioidähnlicher Wirkung, die über den Darm hinaus das Nervensystem beeinflussen könnten.

Damit verschiebt sich die Perspektive entscheidend. Es geht dann nicht mehr nur um Völlegefühl oder Blähungen. Es geht um die Möglichkeit, dass bestimmte Nahrungsbestandteile auch Verhalten, Wahrnehmung, geistige Stabilität und neurologische Prozesse beeinflussen.

Allein diese Vorstellung macht deutlich, warum Ernährung niemals bloß eine Kalorienfrage ist. Nahrung kann beruhigen, reizen, überfordern oder regulieren. Und genau deshalb verdient sie weit mehr Aufmerksamkeit, als ihr im Alltag oft gegeben wird.

### **Wenn Ernährung bis ins Gehirn wirkt**

In diesem Zusammenhang werden Verbindungen zu neurologischen und psychischen Erkrankungen diskutiert. Der Gedanke dahinter ist tiefgreifend: Was im Darm nicht sauber verarbeitet wird, bleibt nicht zwangsläufig dort. Belastende Abbauprodukte können in weitere Körpersysteme gelangen und dort Prozesse beeinflussen, die weit über die Verdauung hinausreichen.

Das macht das Thema so sensibel. Denn plötzlich geht es nicht nur um Brot, sondern um Konzentration, Stimmung, Reizverarbeitung und neuronale Belastbarkeit. Ernährung erscheint damit nicht mehr als Nebenschauplatz, sondern als möglicher Mitspieler in Krankheitsprozessen, die sonst nur getrennt betrachtet werden.

Ob jeder Mensch gleich empfindlich reagiert, ist eine andere Frage. Aber dass der Darm das Gehirn beeinflusst, ist längst kein Randthema mehr. Und genau deshalb lohnt es sich, die tägliche Ernährung ernster zu nehmen.

# **PureLiving100®-Gesundheitsprojekt**

## **Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein**

---

### **Auch Leber und Nieren bleiben von dieser Belastung nicht unberührt**

Was der Darm nicht sauber bewältigt, muss der Körper an anderer Stelle auffangen. Blutbahn, Pfortader, Leber und Nieren geraten damit ebenfalls in den Fokus. Diese Organe sind dafür zuständig, Stoffe umzubauen, zu filtern und auszuscheiden. Wenn jedoch ständig problematische Abbauprodukte anfallen, steigt auch ihre Arbeitslast.

So entsteht ein Kreislauf: Der Darm ist gereizt, das Immunsystem beschäftigt, das Nervensystem belastet und die Entgiftungsorgane müssen zusätzlich kompensieren. Aus einem scheinbar simplen Ernährungsproblem kann dadurch eine systemische Überforderung werden.

Gerade deshalb ist es so wichtig, Ernährung nicht nur nach Geschmack, Gewohnheit oder Kalorien zu bewerten, sondern nach ihrer tatsächlichen Wirkung auf die inneren Systeme des Körpers.

### **Heilung beginnt oft nicht mit Verzicht, sondern mit konsequenter Entlastung**

Wer seine Ernährung verändert, erwartet oft schnelle Ergebnisse. Doch tiefere Regeneration braucht Zeit. Der Körper muss alte Belastungen abbauen, geschwächte Schleimhäute regenerieren, Stoffwechselprozesse umstellen und Ausscheidungswege stabilisieren. Das geschieht nicht über Nacht. Gerade wenn Ernährungsgewohnheiten über viele Jahre oder Jahrzehnte bestanden haben, braucht der Organismus Geduld, Konsequenz und Raum für Erholung. Eine echte Entlastung bedeutet nicht, für drei Tage ein Produkt wegzulassen. Sie bedeutet, dem Körper langfristig die Chance zu geben, aus dem Dauerstress auszusteigen.

Das ist die eigentliche Hoffnung in diesem Thema: Der Körper kann sich verändern. Er kann regenerieren. Aber dafür braucht er Bedingungen, unter denen er nicht immer weiter gereizt wird.

### **Fazit**

Gliadin steht sinnbildlich für ein größeres Problem moderner Ernährung: Lebensmittel, die äußerlich harmlos wirken, können innerlich eine erhebliche Belastung darstellen. Besonders Backwaren, die täglich und oft beiläufig gegessen werden, verdienen einen viel kritischeren Blick.

Wer unter Blähbauch, Müdigkeit, diffuser Schwäche oder unerklärlicher Überforderung leidet, sollte nicht nur an Stress oder Schlafmangel denken, sondern auch an die eigene tägliche Nahrung. Denn was jeden Tag gegessen wird, wirkt jeden Tag.

Manchmal beginnt echte Veränderung nicht mit einem Medikament, sondern mit der ehrlichen Frage:

**Wie viel von dem, was ich täglich esse,  
fordert meinen Körper mehr, als es ihn nährt?**