



## PRESSEINFORMATION

### Urlaub für Zöliakiebetreffene

#### Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft gibt Tipps für glutenfreies Reisen

**Stuttgart, 17.06.2013** – Der Sommer steht vor der Tür und damit für viele die nächste Ferienreise. Für die meisten bedeutet das: Reiseziel auswählen, Koffer packen und ab in den Urlaub. Menschen mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit wie Zöliakie fällt der Start nicht so leicht.

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, hervorgerufen durch eine Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten. Es ist in Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Gerste, Hafer oder Roggen enthalten. Zöliakiebetreffene müssen sie konsequent meiden, um frei von Beschwerden wie Bauchschmerzen, Durchfall oder Kopfschmerzen zu bleiben. Das kann im Urlaub problematisch sein. Tipps, wie sie ihre Urlaubsreise dennoch genießen können, finden Zöliakiebetreffene bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG).

Orientierung für unterwegs geben der Kur- und Ferienführer „Sorglos Reisen“ und die Pocket-Guides der DZG. Darin sind zahlreiche Restaurants, Supermärkte, Bäckereien und Drogerien mit glutenfreien Angeboten aufgeführt. Darüber hinaus enthalten die Broschüren Empfehlungen für geeignete Speisen und Getränke auf Reisen und im Hotel. Die Pocket-Guides gibt es für 17 deutsche Städte und Regionen von Hamburg bis München und von Köln bis Leipzig. Auf der DZG-Internetseite [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de) können sie heruntergeladen werden.

Auch für den Restaurantbesuch können sich Zöliakiebetreffene wappnen. Die DZG stellt ihnen für 120 Länder die Infokarte „Bitte an den Koch“ zur Verfügung. Darauf wird der Koch darüber informiert, welche Lebensmittel und Zutaten Zöliakiebetreffene meiden müssen und worauf er bei der Zubereitung achten muss. Die Urlauber sollten die Karte vor der Bestellung dem Kellner übergeben,



Presseinformation „Urlaub für Zöliakiebetreffene“, Seite 2

damit er sie in die Küche bringen kann. Auch die Karte kann von [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de) heruntergeladen werden.

*Umfassende Informationen zu den Themen Zöliakie und glutenfreies Reisen bietet die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. unter [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de).*

#### **Tipps für den glutenfreien Urlaub:**

- Bei der Auswahl und Buchung der Unterkunft klären, ob vor Ort glutenfreie Speisen angeboten, zubereitet oder gekauft werden können.
- Schon bei der Flugbuchung glutenfreies Essen bestellen. Auf [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de) finden Sie hilfreiche Informationen zu vielen Fluggesellschaften.
- Für die ersten Tage am Urlaubsort eigene Lebensmittel zur Sicherheit mitnehmen.
- Vor Auslandsreisen unbedingt vorab über Einfuhrverbote (z.B. von Frischwaren), Deklarationsbestimmungen und Mengenbegrenzungen informieren. Auskünfte dazu erteilen Reisebüros.
- Um die Einfuhr glutenfreier Produkte außerhalb Europas zu erleichtern, ein ärztliches Attest ausstellen lassen.
- Sich über Erfahrungen und Empfehlungen anderer Zöliakiebetreffener in entsprechenden Online-Foren wie [www.zoeliakie-treff.de](http://www.zoeliakie-treff.de) oder in Sozialen Medien informieren.

#### **Informationsmaterialien:**

- Die DZG-Pocket-Guides für 17 deutsche Städte und Regionen sowie der DZG-Ferienführer „Sorglos Reisen“ enthalten geeignete Restaurants, Einkaufsmöglichkeiten, Hotels und Jugendherbergen.
- Für den Restaurantbesuch empfiehlt sich die DZG-Infokarte „Bitte an den Koch“. Die Karten gibt es für 120 Länder weltweit.

*Erhältlich zum Bestellen oder als Download unter [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de).*



**Bei Rückfragen:**

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Ansprechpartnerin: Karin Wolf

Telefon: 0711 45 99810

E-Mail: [karin.wolf@dzg-online.de](mailto:karin.wolf@dzg-online.de)

[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)

**ILLUSTRATION**



© Shutterstock.com/Phil Date



## **Wissenswertes zur Erkrankung Zöliakie und zur Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V.**

Jeder 250. Mensch in Deutschland ist nach Schätzungen von Zöliakie betroffen. Dabei zeigen sich nur bei etwa 10-20 Prozent der Betroffenen die klassischen Symptome der Nahrungsmittelunverträglichkeit. 80-90 Prozent dagegen haben untypische oder keine Symptome und wissen daher oft über lange Zeit nichts von ihrer Erkrankung. Grundsätzlich ist ein Ausbruch einer Zöliakie in jedem Lebensalter möglich. Trotz verbesserter Diagnostik und umfangreichem Wissen über das Krankheitsbild wird die Diagnose in vielen Fällen erst Jahre nach dem Auftreten der ersten Krankheitszeichen gestellt.

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) wurde 1974 als Selbsthilfeorganisation von Eltern erkrankter Kinder gegründet. Sie ist eine Solidargemeinschaft, in der Menschen, die von Zöliakie und Dermatitis herpetiformis Duhring betroffen sind, Hilfe und Unterstützung für ihr tägliches Leben und einen sinnvollen Umgang mit der Erkrankung finden.

Inzwischen zählt die DZG über 40.000 Mitglieder. Jährlich kommen weitere neue Mitglieder dazu. In den nunmehr fast 40 Jahren ihres Bestehens ist es der DZG gelungen, öffentliches Bewusstsein für Zöliakie zu wecken und zahlreiche Betroffene im Umgang mit ihrer Erkrankung zu informieren und zu unterstützen.

Die DZG unterhält vielfältige Kontakte zu allen Herstellern glutenfreier Lebensmittel in Deutschland und Europa. Inzwischen gibt es zahlreiche glutenfreie Lebensmittel, die das Leben mit Zöliakie wesentlich erleichtern.

### **Weitere Informationen bei:**

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Kupferstraße 36

70565 Stuttgart

Telefon: 0711 / 459981-0

[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)