



DZG Aktuell

02/2022

Einkaufen bei ZÖLIAKIE

ISSN 0947-5222 · E 10232 · Mitgliedernummer der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V.

VEREINSARBEIT
DIE INTERIMSVORSTÄNDE
VERABSCHIEDEN SICH

MEDIZIN
HAFER. ODER KEIN HAFER?
DIE SUCHE NACH EINER ANTWORT

SENIOREN
GLUTENFREIE VERPFLEGE IM
KRANKENHAUS UND IN DER REHA

Glutenfrei-Wochen vom 30. Juli – 7. August 2022 mit großem „SORGENFREI GLUTENFREI“ Infotag am 30. Juli 2022 in Scheidegg

GLUTEN FREI
IN SCHEIDEGG

Glutenfrei-Wochen

Vom 30. Juli bis zum 7. August 2022 dreht sich in Scheidegg wieder alles rund um das Thema „glutenfrei“. Neun Tage lang haben unsere betroffenen Gäste und deren Familien die Möglichkeit, am speziell abgestimmten Urlaubs- und Wanderprogramm teilzunehmen. In den Glutenfrei-Wochen dürfen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit Genusswanderungen, Gesprächskreisen sowie vielen weiteren Freizeitangeboten freuen. Auch der kulinarische Genuss kommt nicht zu kurz, denn die Gaststätten halten in dieser Zeit besondere Angebote für Sie bereit.



„Sorgenfrei glutenfrei“- Infotag

Gemeinsam mit der DZG dürfen wir Sie am 30. Juli im Ortskern von Scheidegg begrüßen. Dort erwarten Sie Infostände, Koch- und Backshows von Marcus Beran und Jessica Reiniger, interessante Vorträge sowie verschiedene heimische und überregionale Anbieter von glutenfreien Produkten. Während des Infotages können Sie sich bei Herstellern informieren, einkaufen, sich mit Betroffenen austauschen und glutenfreie Spezialitäten genießen.

Termin: 30. Juli 2022

Veranstaltungsort: Ortskern Scheidegg



Weitere Informationen zu den Veranstaltungen sind ab Mitte Juni unter:

www.scheidegg.de/glutenfrei verfügbar.

Kontakt: Scheidegg-Tourismus | Rathausplatz 8 | 88175 Scheidegg | +49 8381 89422-33 | info@scheidegg.de

Editorial



Liebe Mitglieder,

auf diesem Weg möchte ich Sie alle recht herzlich begrüßen und mich Ihnen vorstellen. Mein Name ist Gunnar Höckel, und seit dem 1. März 2022 bekleide ich das Amt des hauptamtlichen Vorstandes der DZG. Ich freue mich darauf, diese zusammen mit den ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die Zukunft auszurichten und voranbringen zu dürfen.

Die Pandemie mit Lockdowns, Home-Office und Abstandsregeln hat das Miteinander in den vergangenen zwei Jahren stark verändert und erschwert. Und inmitten der vierten Welle der Pandemie erreichen uns plötzlich die Bilder aus der Ukraine. Die Bilder und Nachrichten lassen Europa zusammenrücken. Das Mit- und Füreinander steht wieder absolut im Fokus der Gesellschaft.

Das Thema der Stunde lautet: Zusammenhalt und Miteinander. Europa positioniert sich. Für den Frieden und gegen den Krieg in der Ukraine. Die Menschen wollen helfen und auch die DZG hilft. Lesen Sie hierzu den großen Bericht über die Hilfe für die Ukraine auf Seite 46.

In der glutenfreien Ernährung spielt der Hafer seit einigen Jahren eine wachsende Rolle. Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse hierzu lesen Sie auf Seite 10. Frau Dr. Baas, unsere externe fachmedizinische Beraterin und die Ernährungsfachkräfte der DZG, haben sich ausführlich mit dem Thema beschäftigt und dieses für Sie aktuell aufgearbeitet und zusammengefasst. In unserer neuen Reihe „Alles eine Frage der Perspektive“, widmen wir uns dieses Mal dem sehr komplexen Thema Spurenkennzeichnung.

Ferner haben wir einiges über die Vereinsarbeit zu berichten. Und in der Rubrik Ernährung beleuchten wir u. a. den sicheren Einkauf von glutenfreien Lebensmitteln. Sie sehen also, auch diese Ausgabe ist wieder gut bestückt mit spannenden Themen. Beim Lesen der Zeitschrift wünsche ich Ihnen viel Freude.

Auf bald & bleiben Sie gesund.

Ihr Gunnar Höckel



8

◀ **Medizin**
Was ist das BLUTBILD?



19

Ernährung ▶
Artikelreihe: Reise um die Welt



27

Ernährung ▼
Einkufen bei Zöliakie



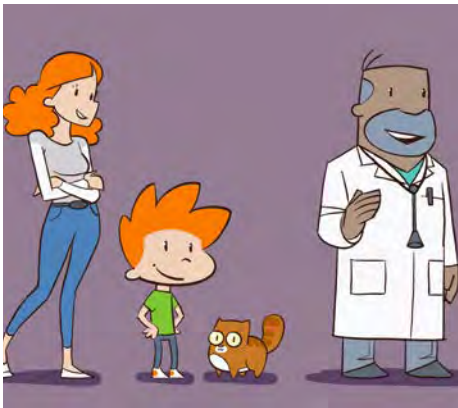
38

◀ **Vereinsarbeit**
Eine neue Ära beginnt



42

Vereinsarbeit ▶
Zacharias Zöliakie
Die Entstehung eines Zeichentrickfilms



52

Vereinsarbeit ▶
Glutenfrei in Europa
Mit welchen (finanziellen) Hilfen werden
Menschen mit Zöliakie unterstützt?

14

◀ **Ernährung**
Dem Hafer auf der Spur



61

▲ **Jugend**
Alle Wege führen nach...
Reiseberichte

58

▲ **Senioren**
Gut glutenfrei versorgt
Essen im Krankenhaus und in der Reha



67

▲ **Zöliakie und Psychologie**
Alles eine Frage der Perspektive? –
Spurenkennzeichnung verpackte Ware

INHALTSVERZEICHNIS

Editorial 3

Medizin, Wissenschaft und Forschung

Neue Studie zu Zöliakie –
Aufruf zur Beteiligung 6

Was ist das BLUTBILD? 8

HAFER oder kein HAFER?
Die Suche nach einer eindeutigen Antwort 10

Ernährung

Wann? Was? Wie viel?
Dem Hafer auf der Spur 14

Artikelreihe: Reise um die Welt 19

Rezept aus dem Reiseland 26

Einkaufen bei Zöliakie 27

 Quiz zur Lebensmittelkennzeichnung 28

 Aspekte einer sicheren Produktauswahl 34

Die DZG antwortet 36

Vereinsarbeit

Eine neue Ära beginnt 38

Neues aus der Kupferstraße 40

Verstärkung für unser Team 41

Zacharias Zöliakie –
Über die Entstehung eines Zeichentrickfilms 42

Hilfe für ukrainische Flüchtlinge mit Zöliakie 46

 Not, Mitgefühl und Hilfe 48

 Alles kann passieren – auch das Gute! 50

Glutenfrei in Europa 52

FreeFrom Heroes 54

Senioren 55 Plus

Keine Angst vor Zöliakie! 56

GUT glutenfrei versorgt –
Essen im Krankenhaus und in der Reha 58

Jugend

NEWS 60

Verstärkung bei der freien Mitarbeiterschaft 60

Reiseberichte 61

Kunst statt Knobeln 66

Zöliakie und Psychologie

Unsere neue Artikelreihe!
Alles eine Frage der Perspektive? –
Spurenkennzeichnung/verpackte Ware 67

Reisen

Andalusien 73

Glutenfreies Frühstücksbuffet in München 75

Für Sie entdeckt

Buchbesprechung 78

Impressum 80



**Sehr geehrte Zöliakie-Patientin,
sehr geehrter Zöliakie-Patient.**

Mit Sicherheit haben Sie bereits von Medikamenten zur ursächlichen Behandlung der Zöliakie gehört. Derartige Medikamente sollen – neben der glutenfreien Diät als Grundlage – Patienten mit hoher Glutenempfindlichkeit unterstützen, künftig aber auch die strikt glutenfreie Diät erleichtern. Aktuell plant Calypso Biotech (Amsterdam) eine Studie zur Untersuchung der Sicherheit und Verträglichkeit eines neuen Medikaments, zu der wir Sie einladen wollen, teilzunehmen. Die Studienvorbereitungen sind abgeschlossen, Studieninteressierte können ab sofort in die Studie aufgenommen werden.

Calypso Biotech (Amsterdam) hat ein neuartiges Medikament (basierend auf einem monoklonalen Antikörper) entwickelt, das einen Botenstoff namens Interleukin-15 hemmt, der bei der Zöliakie eine wichtige Rolle spielt. Der im Darm bei Zöliakie betroffenen deutlich erhöhte IL-15-Spiegel ist ein Kennzeichen dieser Erkrankung. Erhöhte IL-15-Spiegel korrelieren mit dem Grad der Schleimhautschädigung und den Symptomen der Erkrankung. Es ist zu erwarten, dass die Blockade von IL-15 die Entzündung der Dünndarm-Schleimhaut bei Zöliakie reduziert und zur raschen Heilung beiträgt. Dies soll außerdem die mit der Zöliakie verbundene Beschwerden bessern.

Der monoklonale Antikörper CALY-002 richtet sich spezifisch gegen IL-15 und ist bereits an gesunden Freiwilligen als Einzelinfusionsgabe getestet worden. Die Wirksamkeit des zu prüfenden Medikaments ist in der Indikation Zöliakie bislang noch nicht belegt und die Feststellung der Wirksamkeit ist nur ein nachrangiges Ziel dieser Studie. Die Sicherheit des zu prüfenden Medikaments ist nicht belegt, daher können unbekannte Risiken auftreten.

Die aktuelle Dosis-Eskalationsstudie, die das Ziel hat, die Sicherheit und Verträglichkeit des Anti-IL-15-Antikörpers zu bewerten, wird in mehreren Zentren in Deutschland, Holland und Belgien durchgeführt.

Im Folgenden beschreiben wir Ihnen, was auf Sie zukäme, wenn Sie an der o. g. Studie teilnehmen:

Nach Einschluss in die Studie erhalten Sie über 8 Wochen eine mittlere „Provokationsmenge“ Gluten (3 g Gluten in Form glutenhaltiger Kekse, was etwa 15–20% des durchschnittlichen Glutenkonsums eines Gesunden entspricht) und halten sich ansonsten an Ihre strenge glutenfreie Diät. Da die Studie nach den Anforderungen der europäischen Gesundheitsbehörde „kontrolliert“ erfolgt, werden Sie während der 8-wöchigen Behandlung nach dem Zufallsprinzip einer von zwei Behandlungsgruppen zugeteilt, d. h. Sie erhalten entweder das therapeutische CALY-002 (zwei Drittel der Studienteilnehmer) viermal als Infusion oder eine gleich aussehende Placebo-Infusion (Placebo = Scheinmedikament ohne Wirkstoff, ein Drittel der Studienteilnehmer). Weder Sie noch Ihr behandelnder Arzt werden wissen, ob Sie das wirksame Medikament oder das Placebo erhalten (Prinzip der „Doppelblindstudie“). Wir und alle hinzugezogenen Experten können anhand ähnlicher vorangegangener Studien davon ausgehen, dass die relativ kurze und begrenzte Exposition gegenüber dieser Glutenmenge Ihnen keinen bleibenden Schaden zufügt. Zu Beginn und nach Abschluss der 8-wöchigen Behandlung (d. h. zwei Mal) müssen Sie sich einer Magen-/Dünndarmspiegelung (obere Endoskopie oder „Gastroskopie“) unterziehen.

Insgesamt müssen Sie ferner für die Studie an 6 Tagen ganztägig und an 8 Tagen kurzzeitig zur Kontrolle im Studienzentrum sein.

TEILNAHME WIRKSAMKEITSSTUDIE

MIT DEM STUDIENMEDIKAMENT CALY-002

Was sind Kriterien, die erfüllt sein müssen, damit Sie an unserer Studie teilnehmen können?

Einschlusskriterien für die Teilnahme umfassen u. a., dass Ihre Zöliakie seit >1 Jahr dokumentiert und durch die glutenfreie Diät gut kontrolliert ist und dass Ihre Diagnose durch eine Biopsie und meist auch Bluttests bestätigt wurde.

Gibt es eine Aufwandsentschädigung für Ihre Teilnahme?

Für Ihre vollständige Teilnahme an dieser Studie erhalten Sie eine angemessene Aufwands- und Verdienstauffällentschädigung. Ebenso werden Reise- und Verpflegungskosten adäquat (unabhängig von der Art der Beförderung) erstattet. Wenn Sie nicht in der Lage sind, für die Studienbesuche hin und her zu reisen, ist es möglich, Hotelaufenthalte in der Nähe des Krankenhauses zu organisieren.

Die Zöliakie-Zentren Berlin und Mainz leiten die klinische Studie, insgesamt sind bundesweit drei Zentren an der Studie beteiligt.

Falls Sie an einer Studienteilnahme interessiert sind, wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an das nächstgelegene Studienzentrum (siehe Kontaktübersicht). Dort erhalten Sie weitere Informationen und Unterlagen.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme nur für Erwachsene möglich ist. Kinder (Alter unter 18 Jahren) und Personen mit einem Alter von über 60 Jahren sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse und eine rege Beteiligung.

- Prof. Dr. Dr. Detlef Schuppan, Universitätsmedizin Mainz
PD Dr. Michael Schumann, Charité, Berlin
Professor Dr. Yurdagül Zopf, Universitätsklinikum Erlangen

Studienzentrum	Ort	Hauptprüfer	Ansprechpartner	E-Mail	Telefon
Charité – Universitätsmedizin Berlin Campus Benjamin Franklin Medizinische Klinik für Gastroenterologie, Infektiologie und Rheumatologie	Berlin	PD Dr. med. Michael Schumann	Renate Pauli Patricia Schaafs Sabine Schroeter (Studienassistentz)	renate.pauli@charite.de patricia.schaafs@charite.de sabine.schroeter@charite.de	030-450514828
Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport Medizinische Klinik 1 Universitätsklinikum Erlangen	Erlangen	Prof. Dr. med. Yurdagül Zopf	Dr. Walburga Dieterich	Walburga.Dieterich@uk-erlangen.de	09131-8535128
Institut für Translationale Immunologie Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz	Mainz	Prof. Dr. Dr. med. Detlef Schuppan	Sibylle Neufang (Studienassistentz)	sibylle.neufang@unimedizin-mainz.de	06131-179157

Was ist das BLUTBILD?

Und welche Spuren kann die Zöliakie darin hinterlassen?

Blutuntersuchungen gehören bei Zöliakie-Patienten zum medizinischen Alltag. Denn viele Veränderungen und Auffälligkeiten kann man darüber feststellen und im Verlauf beurteilen, wie sich der Gesundheitszustand bessert.

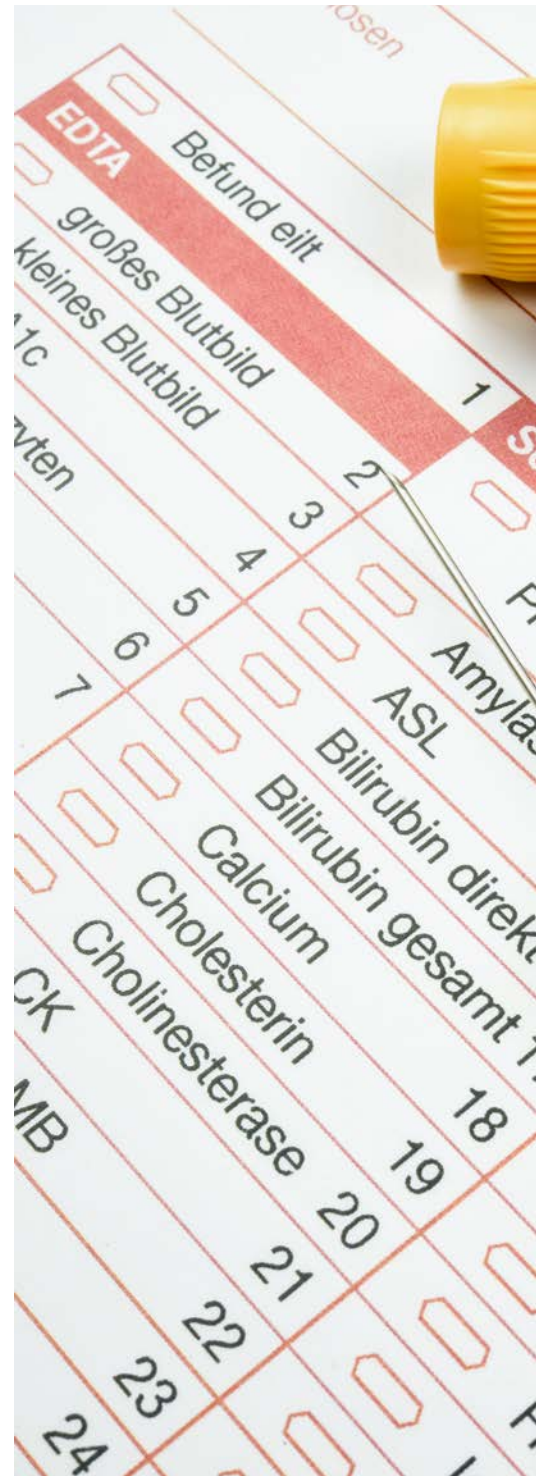
Oftmals wird dabei vom Arzt oder dem Praxispersonal gesagt, es würde nun ein „großes Blutbild“ gemacht werden. Viele sind dann ganz erstaunt, dass sich hinter diesem Begriff kein allgemeingültiger Umfang an Blutwerten verbirgt bzw. streng genommen nur die Blutzellen und ihre Beschreibung dahinter stecken. So umfasst das **kleine Blutbild** nur, wie viele rote (Erythrozyten) und weiße (Leukozyten) Blutkörperchen und Blutplättchen (Thrombozyten) vorhanden sind und wie die roten Blutkörperchen aussehen (Größe, Hämoglobingehalt usw.). Beim **großen Blutbild** wird noch speziell darauf geschaut, welche Untergruppe der weißen Blutkörperchen wie oft vorhanden ist. Daran kann man z. B. Hinweise auf akute Infektionen oder eine Allergiebereitschaft ersehen. Weitere Werte, etwa Leber- oder Nierenwerte, gehören zu einem Blutbild im strengen Sinne nicht dazu. Daher kann auch in jeder Praxis etwas anderes damit gemeint sein.

Veränderungen im Blutbild sind bei Zöliakie jedoch häufig. Darauf soll nun im Weiteren eingegangen werden. Am häufigsten wird bei Zöliakie-Patienten eine **Blutarmut (Anämie)** gefunden. Bei Neu-Diagnose kann man das bei bis zur Hälfte der Betroffenen finden. Die Blutarmut wird meist durch den bestehenden Eisenmangel ausgelöst. Dann liegt eine **Eisenmangelanämie** vor.

Der Eisenmangel tritt nahezu immer durch die schlechte Aufnahme von Eisen durch die geschädigte Schleimhaut auf. Auch bei einer Zöliakie, die sonst keine Symptome verursacht (subklinische Zöliakie), findet man in fast der Hälfte der Fälle eine solche Eisenmangelanämie, bei Erwachsenen häufiger als bei Kindern. Aber auch bei einer potenziellen Zöliakie, bei der keine Schleimhautveränderungen nachzuweisen sind, kann ein Eisenmangel vorliegen, daher scheint es nicht nur eine Folge der Zottenverkürzung zu sein.

Wenn bei einer Person wiederholt ein Eisenmangel mit und ohne Anämie nachgewiesen wird und dafür keine nachvollziehbare Ursache besteht, sollte immer eine Zöliakie als möglicher Auslöser abgeklärt werden. Bei mehr als 3 % wird man in Bezug auf eine Zöliakie fündig werden. Es gilt besonders für diejenigen, bei denen die Eisenpräparate den Mangel nicht oder nur sehr kurzfristig beheben; hier ist eine Zöliakie sehr stark zu vermuten.

Ist die Zöliakie nachgewiesen, bessert sich der Eisenmangel unter der glutenfreien Ernährung. Ob eine unterstützende Gabe von Infusionen oder Tabletten nötig und sinnvoll ist, muss vor allem von der Ausprägung und Symptomatik abhängig gemacht werden. Zum Ausgleich des Eisenmangels nur durch die Ernährung, aber auch bei der Gabe von oralen Eisenpräparaten können ein bis zwei Jahre vergehen, bis sich alle Veränderungen zurückgebildet haben. Auch dann gibt es aber auch Personen, die weiterhin Probleme damit haben, den Eisenspeicher ge-



füllt zu halten. Hier kann man vermuten, dass Veränderungen, die nur im Elektronenmikroskop (ultrastrukturell) oder auf molekularer Ebene nachzuweisen wären, vorliegen.

Aber nicht nur der Eisenmangel kann zur Anämie führen. Auch **Defizite an Folsäure und Vitamin B12** kommen bei Zöliakie



mit Kupfer, Vitamin B6, B5 (Pantothensäure) und B2 (Riboflavin) kann ebenfalls zur Blutarmut beitragen.

Während eine Minderung der weißen Blutkörperchen und der Blutplättchen eher selten auftreten, kommt es doch etwas häufiger zu einer **Vermehrung der Blutplättchen (Thrombozytose)**. Man vermutet, dass diese sich durch die entzündliche Reaktion im Körper ausbildet. Blutarmut oder eine Unterfunktion der Milz können weiterhin dazu beitragen. Diese Veränderung bildet sich in den allermeisten Fällen unter der glutenfreien Ernährung zurück.

Die **Unterfunktion der Milz (Hyposplenismus)** ist eine noch weniger bekannte Auswirkung der Zöliakie. In Studien werden 20 – 60 % der Zöliakiebetroffenen genannt, die davon betroffen sein könnten. Liegen weitere Autoimmunerkrankungen wie Diabetes Typ 1, AI-Erkrankungen der Schilddrüse oder wird die Zöliakie erst im höheren Alter festgestellt, steigt die Wahrscheinlichkeit. Als mögliche Ursache werden Antikörperablagerungen in der Milz diskutiert. Die Milz hat wichtige Aufgaben im Bereich der Entfernung überalterter Blutzellen aus den Gefäßen und bei der Immunabwehr. Festgestellt wird die schlechtere Milzfunktion durch bestimmte Veränderungen der roten Blutkörperchen im Blutbild.

Der Nachweis von Howell-Jolly-Körperchen in den roten Blutkörperchen, „pitted erythrocytes“, einer Akanthozytose („Stachelzellen“) oder Targetzellen kann als Hinweis auf einen Hyposplenismus dienen. Auch wenn bei einer schlechteren Milzfunktion vermehrte Infekte mit bestimmten Bakterien wie Pneumokokken, Haemophilus influenzae (HIB) oder Meningokokken beschrieben werden, sieht man dies trotz einiger Fallberichte sehr selten. Eine Impfung gegen diese Bakterien macht bei nachgewiesenem Hyposplenismus aber durchaus Sinn und ist so auch in der aktualisierten Leitlinie aufgeführt. Die Milzfunktion hat sich in manchen Studien unter glutenfreier Ernährung wieder verbessert. Andere Untersuchungen konnten dies allerdings nicht bestätigen. Eine vermehrte Infektanfälligkeit kann auch weitere Gründe haben, die man mit einer Zöliakie in Verbindung

bringen kann, wie Unterernährung, Vitamin D-Mangel, eine veränderte Schleimhautdurchlässigkeit oder auch Veränderungen der Darmflora (Mikrobiom).

Auch bei einem **IgA-Mangel** können vermehrt Infekte vor allem der Atemwege oder im Magen-Darm-Trakt gesehen werden, da diese Gruppe der Antikörper überwiegend an den Schleimhäuten eine erste Abwehr darstellt. Etwa 2 – 3 % der Zöliakie-Patienten haben einen solchen Immundefekt, ca. 8 % der Personen mit einem IgA-Mangel weisen eine Zöliakie auf. Oftmals bleibt dieser häufige Immundefekt unerkannt, da andere Teile des Immunsystems die Funktionen mitübernehmen können und damit der Defekt erst durch den erniedrigten Wert des gesamten Immunglobulin A bekannt wird. Die Menge an IgA ist altersabhängig und steigert sich im Laufe von Kindheit und Jugendalter.

Blutungen und Blutgerinnsel (Thrombosen und Embolien) werden nur selten bei einer Zöliakie gesehen. Eine Blutung kann durch einen Vitamin-K-Mangel ausgelöst werden, wenn eine besonders schwere Malabsorption besteht. Da der Körper über recht große Speicher an diesem Vitamin verfügt, tritt das recht selten ein. Thrombosen kommen ebenfalls sehr selten vor, wenn eher als venöse Thrombose z. B. in den Beinvenen.

Man sieht, dass die Zöliakie viele Auswirkungen auf die Blutzellen, aber auch auf die dazugehörigen Organe haben kann. Das sollte berücksichtigt werden – sowohl für das Auffinden von Zöliakie-Patienten als auch für die weitere Betreuung von bereits diagnostizierten Betroffenen.

• Dr. Stephanie Baas

Quellen:

- *Hematologic manifestations of celiac disease.*
- Halldanarson TR, Litzow MR, Murray JA. *Blood.* 2007;109(2):412–21.
- *Hematologic Manifestations in Celiac Disease—A Practical Review.*
- Balaban DV, Popp A, Ionita Radu F, Jinga M. *Medicina (Kaunas).* 2019;55(7):373

nicht selten vor und können eine Blutarmut begünstigen oder auch alleine verursachen. Da Folsäure für die Bildung neuer Zellen benötigt wird, kann bei einem Mangel manchmal auch eine Verminderung der weißen Blutkörperchen (**Leukopenie**) und/oder der Blutplättchen (**Thrombopenie**) beobachtet werden. Eine Unterversorgung

HAFER! Oder kein HAFER?



Die Suche nach einer eindeutigen Antwort

Diese Frage beschäftigt viele Zöliakiebetreffene, vor allem seit sich das Angebot an entsprechenden Produkten ständig vergrößert. Während zunehmend mehr Betroffene Hafer in ihre Ernährung aufnehmen, lehnen ihn andere weiterhin kategorisch ab. Im Folgenden soll eine Übersicht zu den derzeit bekannten Fakten gegeben werden.

1995 wurde die erste Studie aus Finnland veröffentlicht, die gezeigt hat, dass der Konsum von 50 – 70 g Hafer pro Tag über einen 12-monatigen Zeitraum die Zöliakie nicht wieder aktiviert hat. Die Teilnehmer der Studie wurden auch 5 Jahre später nach weiterem Haferkonsum nochmals untersucht, und auch dann zeigten sich keine Hinweise auf einen schädlichen Einfluss des Hafers. Seither wurden unzählige Studien durchgeführt. In den meisten zeigte sich, dass der Hafer gut vertragen wurde. In vielen Studien blieb aber unklar, inwieweit der Hafer durch andere Getreide wie Weizen oder Gerste kontaminiert war.

Die Studie von Lundin et al. 2003 warf allerdings neue Fragen auf: So war unter Haferzufuhr bei einem von 19 Zöliakie-Patienten eine komplette Zottenatrophie aufgetreten. Die übrigen 18 Personen vertrugen den Hafer gut, ohne dass es zu Schleimhautveränderungen kam. Abwehrzellen (T-Zellen) dieses Patienten zeigten Reaktionen auf das verdächtige Eiweiß im Hafer, das Avenin. Daraufhin wurde vermutet, dass es bei manchen Zöliakie-Patienten solche Abwehrzellen gibt, die beim Verzehr von Hafer eine schädigende Reaktion auslösen könnten. Eine neuere Studie aus Italien von 2018 an fast 180 Kindern und Jugendlichen, zeigte bei einer Phase mit Hafer über 6 Monate keine Unterschiede in Symptomen und Veränderung der Transglutaminase-Antikörper im Vergleich zu einer Gruppe, die Placebo statt Hafer erhalten hatte. Die Autoren kamen daher zum Schluss, dass Hafer auch bei Kindern und Jugendlichen in die glutenfreie Ernährung eingeschlossen werden kann.



Externe Arztsprechstunde

mit Frau Dr. Baas

 +49 711 45 99 81-30

 stephanie.baas@dzg-online.de

Dienstag: 20:30 bis 22:00 Uhr

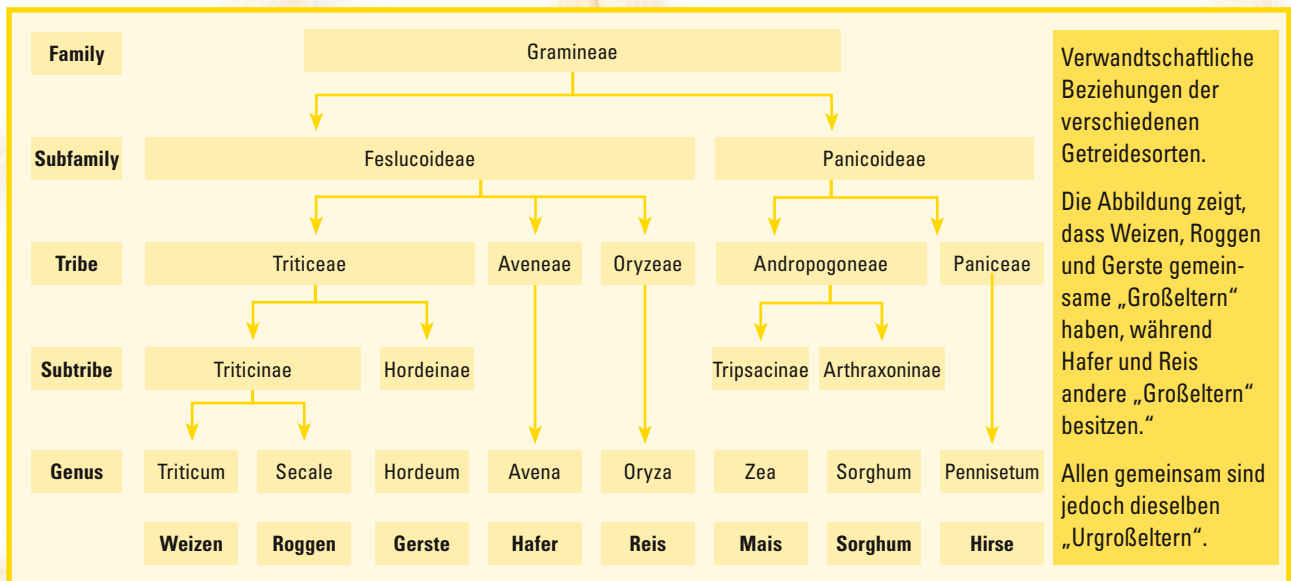
Mittwoch: 09:00 bis 12:00 Uhr

Wie unterscheidet sich das Hafereiweiß von Weizen und Co.?

Das Eiweiß in Getreiden ist ein Gemisch aus sehr unterschiedlichen Proteinen. Die Eiweiße, die die Zöliakie auslösen können, fallen in die Gruppe der Prolamine. Dabei handelt es sich um eine sehr spezielle Eiweißgruppe. Sie kommen in allen Getreiden vor. Die Abfolge der Aminosäuren ist aber je nach Getreideart sehr unterschiedlich. So enthalten auch Reis und Mais Prolamine. Da sie aber nicht mit dem Weizen verwandt sind, haben sie eine völlig andere Struktur und sind damit nicht immunologisch wirksam. Die Prolamine im Weizen bezeichnet man als Gliadin, im Roggen als Secalin und in Gerste als Hordein. Im Hafer heißt dieses Eiweiß Avenin.

Hafer ist botanisch gesehen nur sehr entfernt mit den anderen Getreiden, die wir als glutenhaltig bezeichnen, verwandt. Wenn man nun die Abfolge der Eiweißbausteine im Hafer mit denen von Weizen und Co. vergleicht, sieht man große Unterschiede. So kommt keines der typischen Epitope aus den glutenhaltigen Getreiden im Hafer vor. Das sind die Stellen auf den Eiweißen, die die Immunreaktion auslösen. Es gibt zwei solcher Bereiche im Avenin, die Ähnlichkeiten mit Gliadin aufweisen. Diese leicht abgeänderten Epitope haben aber 2–3 andere Aminosäuren als die im Weizen und haben dadurch keine oder fast keine Bindung an die Abwehrzellen. Auch wenn manche Zöliakie-Patienten wohl T-Zellen haben, die im Laborversuch (ex vivo) auf das Avenin reagieren, ist im Körper (in vivo) kaum mit einer Reaktion zu rechnen, auch wenn bis zu 100 g Hafer am Tag (Erwachsene) verzehrt werden.

Zöliakie irrelevant. Avenin hat zusätzlich den Vorteil, dass sein Anteil am Gesamt-Eiweiß nur 5–15 % beträgt – beim Weizen sind es bis zu 50 %. Das Gliadin (sowie Hordein und Secalin) haben eine besondere Abfolge und Häufung an den Aminosäuren Prolin und Glutamin, deren Bindungen nicht durch unsere Verdauungsenzyme getrennt werden können. Avenin hat einen deutlich geringeren Anteil an Prolin und ist damit den Verdauungsenzymen deutlich besser zugänglich. Daher ist beim Verzehr von Hafer kaum damit zu rechnen, dass immunologisch wirksame Eiweißbruchstücke verbleiben. Die aufgenommenen Peptide binden auch im Vergleich zu denen aus Weizen und Co. sehr viel schlechter und kürzer an die Bindungsstellen der Abwehrzellen (das HLA-DQ2.5). Das hat auch eine wesentlich geringere immunologische Reaktion zur Folge.



Nun wurde in manchen Studien (z. B. Real et al. 2012) vermutet, dass verschiedene Hafersorten eine unterschiedliche Immunreaktivität besitzen. Das wurde mit einem Test zum Nachweis von Gluten (G12-Antikörper-Test) ermittelt. Mittlerweile muss jedoch davon ausgegangen werden, dass diese typischen Tests zum Nachweis des Glutengehalts in Lebensmitteln an keiner Aminosäure-Sequenz im Avenin binden können. Es handelt sich also offensichtlich um Kreuzreaktionen mit anderen Stellen im Avenin und ist in Bezug auf die

Was ist so vorteilhaft am Hafer?

Hafer hat eine Vielzahl an wertvollen Bestandteilen. Zunächst enthält er relativ viele Fettsäuren. Der Fettgehalt liegt meist bei etwa 7 %, kann aber in manchen Sorten auch bis zu 18 % betragen. Dabei handelt es sich um überwiegend ungesättigte Fettsäuren, die ernährungsphysiologisch von großer Bedeutung sind. Die Stärke, also der Kohlenhydratanteil, hat einen hohen Anteil von 60 % und ist praktisch vollständig gut verdaulich für uns. Sie wird nur langsam



resorbiert, sodass der Blutzucker entsprechend langsam ansteigt. Hafer sorgt durch diese verzögerte Aufnahme für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.

Der Eiweißgehalt im Hafer ist relativ hoch und liegt bei 15 – 20 %, zugleich liegt aber der Gehalt an den Eiweißen, die für die Zöliakie betrachtet werden, deutlich niedriger als in Weizen, Roggen oder Gerste. Das Eiweiß im Hafer zeichnet sich durch eine günstige Zusammensetzung an essenziellen Aminosäuren aus. Das sind die Eiweißbausteine, die unserem Körper von außen zugeführt werden müssen und nicht von uns synthetisiert werden können.

Weitere Bestandteile im Hafer wie die β -Glukane, der hohe Anteil an Ballaststoffen und Antioxidantien wie die Avenanthramine tragen zusätzlich dazu bei, dass Hafer der Gesundheit sehr förderlich ist. Der regelmäßige Konsum führt zu einem nachweislich niedrigeren Cholesterinspiegel und damit zu weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Blutzucker und Blutdruck werden positiv beeinflusst, das längere Sättigungsgefühl erleichtert die Gewichtsreduktion, der hohe Ballaststoffgehalt verbessert die Stuhlkonsistenz.

Wir wissen mittlerweile, dass die glutenfreie Ernährung durchaus auch negative Auswirkungen haben kann, insbesondere durch wenig Ballaststoffe und einen oftmals ungünstigen Gehalt von Fetten und Zuckern in den glutenfreien Produkten. Dadurch wird auch ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-

Erkrankungen und Stoffwechselveränderungen beschrieben. Dies sind alles Erkrankungen, denen durch einen regelmäßigen Verzehr von Hafer entgegengewirkt werden kann.

Was bedeutet das nun für die Betroffenen?

Nach derzeitigem Wissenstand ist das Avenin für Zöliakiebetreffene in den allermeisten Fällen unschädlich, da es nach der Verdauung kaum noch immunologisch wirksame Peptide aufweist. Nur sehr selten scheint es Patienten zu geben, bei denen das Eiweiß eine Reaktion hervorzurufen vermag. Aufgrund der günstigen ernährungsphysiologischen Eigenschaften von Hafer sollte versucht werden, diesen in die glutenfreie Ernährung zu integrieren. Dies kann die Defizite, die man der glutenfreien Kost zuschreibt, ausgleichen. Zudem bieten Haferprodukte eine geschmackliche Bereicherung, die von vielen geschätzt wird. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass nur sogenannte glutenfreie Haferprodukte, nach Möglichkeit lizenziert durch die Zöliakie-Gesellschaften, verwendet werden. Hafer ist sonst sehr stark mit Weizen und Gerste kontaminiert. Die Bezeichnung glutenfrei bezieht sich darauf, dass die Produkte keine dieser Kontaminationen aufweisen. Das Eiweiß Avenin ist aber auf jeden Fall im Hafer enthalten.

Hafer sollte erst nach vollständigem Abklingen der Beschwerden und der Antikörper in die Ernährung eingeführt werden. Der zu Anfang noch entzündete Darm kann

deutlich sensibler auf die Zufuhr der großen Menge an Ballaststoffen reagieren, sodass Beschwerden ausgelöst werden könnten. Das wird dann leicht mit einer Unverträglichkeit gegen den Hafer verwechselt. Aufgrund des hohen Gehalts an Ballaststoffen sollte die Menge langsam gesteigert werden, da eine plötzliche Zufuhr auch zu Blähungen, Bauchschmerzen oder weichem Stuhl führen kann.

Insgesamt zeigen die klinischen Studien und die wissenschaftlichen Fakten zum Avenin eine gute Verträglichkeit für Zöliakie-Patienten.

- Dr. Stephanie Baas

Quellen:

- *Investigation of Protein and Epitope Characteristics of Oats and Its Implications for Celiac Disease.* Gell G, Bugyi Z, Florides CG, Birinyi Z, Réder D, Szegő Z, Mucsi E, Schall E, Ács K, Langó B, Purgel S, Simon K, Varga B, Vida G, Veisz O, Tömösközi S, Békés F. *Front Nutr.* 2021;8:702352
- *Safety of Oats in Children with Celiac Disease: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial.* Lionetti E, Gatti S, Galeazzi T, Caporelli N, Francavilla R, Cucchiara S, Roggero P, Malamisura B, Iacono G, Tomarchio S, Kleon W, Restani P, Brusca I, Budelli A, Gesuita R, Carle F, Catassi C. *J Pediatr.* 2018;194:116–122
- *Why Oats Are Safe and Healthy for Celiac Disease Patients.* Gilissen LJWJ, van der Meer IM, Smulders MJM. *Med Sci (Basel).* 2016;4(4):21
- *Role of oats in celiac disease.* Comino I, Moreno Mde L, Sousa C. *World J Gastroenterol.* 2015;21(41):11825–31



Jetzt neu. Der leckere Snack für deine kleinen Pausen.

im
Kühlregal



Leckere laktosefreie Milchcreme zwischen
zwei lockeren glutenfreien Biskuit-Schnitten.

Mehr Informationen unter schaer.com

WANN?

WAS?

WIE VIEL?

DEM HAFER AUF DER SPUR

Egal ob Ernährungssprechstunde, Neudiagnoseseminar oder Mailanfragen – das Thema Hafer findet sich in sämtlichen Bereichen der DZG wieder. Zeit also, dem Hafer in unserer Mitgliederzeitschrift einen Platz einzuräumen. Oder ist Hafer bei Zöliakie gar nicht erlaubt?

Wir stellen Ihnen den Hafer genauer vor und geben Antworten auf die meistgestellten Fragen.



Gleich zu Beginn die wichtigste Frage:

Ist Hafer glutenfrei?

- ➔ Herkömmlicher Hafer ist zu stark mit glutenhaltigem Getreide kontaminiert
- ➔ Nicht kontaminierter Hafer wird von den meisten Personen mit Zöliakie vertragen

Hafer aus herkömmlichem Anbau weist eine starke Verunreinigung mit Weizen, Roggen oder Gerste auf, sodass die Produkte für Personen mit Zöliakie nicht geeignet sind.

Verschiedene klinische Studien belegen, dass nicht kontaminierter Hafer von der Mehrzahl der Zöliakiebetreffenden vertragen wird. Wichtig ist hierbei, dass ausschließlich speziell gekennzeichnete „glutenfreier“ Hafer verwendet wird. Dieser wird separat und somit ohne Kontaminationsrisiko angebaut und getrennt verarbeitet.

Grundsätzlich enthält Hafer wie andere Getreide auch die Eiweißfraktionen Prolamin und Glutelin, die zusammen als Gluten bezeichnet werden (s. *Tabelle 1*). Allerdings unterscheidet sich beim Hafer der strukturelle Aufbau des Avenins und Avenalins, weshalb hier deutlich seltener Reaktionen hervorgerufen werden.

Tabelle 1:

Prolamin- und Glutelinfraktionen (Osborne-Fractionen) von Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Mais und Reis

(Quelle: Belitz, H.-D., Grosch W., Schieberle P. (2008): *Lehrbuch der Lebensmittelchemie*. 6. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.)

Fraktion	Weizen	Roggen	Gerste	Hafer	Mais	Reis
Prolamin	Gliadin	Secalin	Hordein	Avenin	Zein	Oryzin
Glutelin	Glutenin	Secalinin	Hordeinin	Avenalin	Zeanin	Oryzenin

Ab wann kann ich nicht kontaminierten Hafer essen?

- ➔ Frühestens sechs Monate nach Diagnosestellung bzw. wenn die Serumantikörper im Normbereich sind und keine Symptome mehr vorliegen
- ➔ Wenn unter dem Verzehr keine Symptome auftreten

Zu dieser Frage gibt die „Aktualisierte S2k-Leitlinie Zöliakie der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten“ klare Empfehlungen:

Empfehlung 4.6:

Durchführung der glutenfreien Diät (GFD) – Hafer (modifiziert 2021)

Glutenfrei gekennzeichnete/r Hafer/Haferprodukte können bei GFD verzehrt werden, wenn unter dem Verzehr keine Symptome auftreten.

Handelsübliche, nicht als glutenfrei gekennzeichnete Haferprodukte sollen nicht von Zöliakiebetreffenden verzehrt werden.

(Empfehlung offen/starke Empfehlung, starker Konsens Klug entscheiden in Kombination mit Empfehlung 3.10 und Empfehlung 4.5)

Im zugehörigen Kommentar wird die Empfehlung in der Leitlinie noch genauer erläutert. Nicht kontaminierter Hafer soll frühestens sechs Monate nach Diagnosestellung bzw. wenn die Serumantikörper im Normbereich sind und keine Symptome mehr vorliegen, in den glutenfreien Speiseplan mit aufgenommen werden. Ein mögliches Wiederauftreten von Symptomen unter Verzehr von glutenfrei gekennzeichnetem Hafer soll mittels Antikörpertest und ggf. einer Biopsie untersucht werden. In *Abbildung 1* haben wir den Ablauf zur Einführung des nicht kontaminierten Hafers nochmals grafisch dargestellt.

Zu Beginn empfehlen wir eine langsame Erhöhung der Hafermenge, da Hafer einen hohen Ballaststoffgehalt aufweist (ca. 10 g in 100 g Haferflocken). Gerade bei Personen, die eher wenige Ballaststoffe zu sich nehmen, kann die plötzlich erhöhte Ballaststoffzufuhr vorübergehend zu Beschwerden wie Blähungen, Druck- und Völlegefühl oder Bauchschmerzen führen. Treten Beschwerden auf, kann dies auch an einer zu hohen Hafermenge bei der Einführung in den glutenfreien Speiseplan liegen.



Abbildung 1:

Grafische Darstellung zur Einführung von nicht kontaminiertem Hafer in die glutenfreie Ernährung!

Welche Haferprodukte kann ich kaufen?

- ➔ Nur glutenfrei ausgelobte Produkte: mit Aufschrift glutenfrei, mit Symbol der durchgestrichenen Ähre oder nach der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel
- ➔ Gilt auch für Haferdrinks und Hafertee/ Haferkraut

Auch bei dieser Frage hilft ein Blick in die aktualisierte Leitlinie weiter:

„Hafer eingesetzt in „Lebensmitteln speziell für Menschen mit Zöliakie/Glutenunverträglichkeit“ muss so hergestellt, zubereitet und/oder verarbeitet sein, dass eine **Kontamination** durch Weizen, Roggen, Gerste oder ihre Kreuzungen **ausgeschlossen** ist. Der **Glutengehalt dieser Produkte darf 20 mg/kg nicht übersteigen**. Produkte aus/mit nicht kontaminiertem Hafer können das **Symbol der durchgestrichenen Ähre** tragen. Ergänzt wird das Symbol durch den **Hinweis „oats“ (engl. Hafer)**. So wird für Verbraucher*innen ersichtlich, dass es sich um ein lizenziertes, glutenfreies Lebensmittel handelt, das Hafer ohne Kontamination mit glutenhaltigem Getreide enthält.“



Nicht alle Produkte, die mit nicht kontaminiertem Hafer hergestellt sind, tragen das Symbol der durchgestrichenen Ähre. Teilweise sind diese nur mit dem Begriff „glutenfrei“ ausgelobt. Auch diese Produkte können im Rahmen der glutenfreien Ernährung bei Zöliakie verwendet werden. In der Lebensmittelaufstellung 2022 haben wir fast 250 Haferprodukte ohne Kontamination gelistet, die an diesem Zeichen erkennbar sind: **[H]**.

[H] = Produkt aus/ mit Hafer, frei von Kontaminationen, Grenzwert < 20 ppm Gluten bezogen auf Weizen, Roggen und Gerste.

Haferdrinks

Häufig werden wir gefragt, wie es sich mit Haferdrinks als Milchersatz verhält. Hierbei gilt dieselbe Regelung, dass nur glutenfrei ausgelobte Produkte wirklich sicher sind und handelsübliche Produkte ohne Auslobung ein zu hohes Kontaminationsrisiko haben. Haferdrinks zählen neben Reisdinks zu den gängigsten Milchalternativen auf Getreidebasis. Die Nährwerte in **Tabelle 2** zeigen im Vergleich zur Vollmilch, dass sich Haferdrinks vor allem durch einen niedrigeren Gehalt an Energie, gesättigten Fettsäuren, Eiweiß und Salz unterscheiden.



Tabelle 2:

Nährwertangaben von Vollmilch und Haferdrink im Vergleich (Quelle: Foterek K. (2018): Pflanzliche Milchalternativen.)

	Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Eiweiß	Kohlenhydrate	Zucker	Ballaststoffe	Salz
Vollmilch	67	3,8	2,0	3,3	4,7	4,7	0,0	0,13
Haferdrink	40	1,4	0,2	0,6	6,0	5,2	0,5	0,04



Hafertee/ Haferkraut

Das für einen grünen Hafertee benötigte Haferkraut wird aus den oberirdisch wachsenden Teilen der Hafergräser gewonnen. Kurz vor der Haferblüte werden die oberirdischen Teile der Pflanze geerntet, getrocknet und zu Tee verarbeitet. Aufgrund möglicher Zusätze oder Kontaminationen empfehlen wir, Hafertee anhand der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel auszuwählen.

Was steckt alles im Hafer?

- ➔ Hoher Ballaststoffgehalt
- ➔ Sehr gute Eiweißqualität
- ➔ Höherer Fettgehalt
- ➔ Beachtliche Mengen an Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen

Der Hafer sticht mit seinem Ballaststoffgehalt, seiner Eiweißqualität, seinem Fettgehalt sowie nennenswerten Mengen an Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen hervor:

● Kohlenhydrate/ Ballaststoffe:

Hafer weist einen deutlich höheren Ballaststoffgehalt als andere Getreide auf. Die enthaltenen löslichen Ballaststoffe (Pektine, β -Glucane und Schleimstoffe) sind vorrangig in der Haferkleie zu finden, also in der Schale. Sie binden Wasser und sorgen so für eine längere Verweildauer des Nahrungsbreis im Darm. Dies sorgt durch einen langsameren Nährstoffabbau für einen sinkenden Insulinbedarf. Zudem binden sie überflüssige Stoffe wie z. B. Schwermetalle, die dadurch ausgeschieden werden.

● Eiweiß:

Das in Getreiden enthaltene Eiweiß unterscheidet sich durch die jeweilige Zusammensetzung. Die Eiweißqualität ist anhand der enthaltenen Aminosäuren zu bewerten. Haferprotein weist unter den Getreiden die höchste biologische Wertigkeit, also eine sehr gute Eiweißqualität, auf.

● Fett

Beim Thema Fett unterscheidet sich der Hafer im Vergleich zu anderen Getreidearten in zwei Punkten. Zum einen ist sein Fettgehalt mit 7 g Fett/100 g Hafer deutlich höher. Zum anderen verteilt sich das Fett über das ganze Korn und liegt nicht nur im Keimling vor. Durch den hohen Fettanteil neigt Hafer schneller zum Verderb. Die Lebensmittelindustrie deaktiviert deshalb durch eine spezifische Wärmebehandlung bestimmte Enzyme, um den Fettverderb zu verhindern/verlangsamen. Für den häuslichen Gebrauch empfiehlt es sich, Hafer nicht auf Vorrat zu flocken, quetschen oder vermahlen, sondern immer frisch zu verarbeiten.

● Mineralstoffe:

Bei Personen mit Zöliakie liegt häufig vor allem zu Beginn der Diagnosestellung ein Mangel an verschiedenen Nährstoffen vor. Dazu zählen beispielsweise auch die Mineralstoffe Magnesium und Eisen. Magnesium erfüllt u. a. wichtige Funktionen im Stoffwechsel und im Rahmen der Knochengesundheit. Eisen wiederum ist für den Sauerstofftransport oder auch die Abwehr von Infektionen lebensnotwendig. Beide sind im Hafer enthalten.

Welche Vorteile bringt der Hafer für meine Ernährung?

- ➔ Kombiniert mit anderen glutenfreien Mehlen und Stärken zum Backen verwendbar
- ➔ Positive Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel
- ➔ Guter Mineralstoff- und Vitaminlieferant
- ➔ Erweiterung der Lebensmittelvielfalt

Auch wenn Hafer zu den Brotgetreiden gehört, sind seine Backeigenschaften eher mäßig. In Kombination mit anderen glutenfreien Mehlen und Stärken kann Hafermehl zu 20–40% der gesamten Mehlmenge verwendet werden.

	Hafer	Hirse	Amaranth	Buchweizen
Energie	345 kcal	358 kcal	383 kcal	345 kcal
Wasser	13 g	11 g	6 g	12 g
Eiweiß	11 g	11 g	16 g	10 g
Fett	7 g	4 g	9 g	2 g
Kohlenhydrate	56 g	69 g	57 g	71 g
Ballaststoffe	9,7 g	3,8 g	9,0 g	3,7 mg
Kalium	355 mg	170 mg	485 mg	390 mg
Magnesium	130 mg	125 mg	310 mg	140 mg
Eisen	5,8 mg	6,9 mg	9,0 mg	3,8 mg
Vitamin B1	0,97 mg	0,43 mg	0,8 mg	0,24 mg
Vitamin B6	0,95 mg	0,52 mg	0,22 mg	0,58 mg
Vitamin E	0,8 mg	0,4 mg	0,1 mg	0,8 mg

Tabelle 3:

Vergleich an Nährstoffen von Hafer, Hirse, Amaranth und Buchweizen (Quelle: Steinkamp B. (2018): Pseudozerealien und glutenfreie Getreidesorten.)

Als Flocken oder Grütze hat Hafer einige Vorteile für die Ernährung zu bieten:

- ✓ Wie in *Tabelle 3* dargestellt, ist der Energiegehalt des Hafers im Vergleich zu anderen glutenfreien Getreidesorten relativ gering.
- ✓ Sein vergleichsweise niedriger Kohlenhydratgehalt mit gleichzeitig hohem Ballaststoffgehalt sorgt dafür, dass der Glykämische Index und die Glykämische Last von Hafer gering ausfallen. Dies wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.
- ✓ Verglichen mit anderen glutenfreien Getreiden liefert Hafer größere Mengen an Vitamin B1, B6 und E. Diese B-Vitamine sind für den Energiestoffwechsel sowie die Verdauung von Kohlenhydraten und Eiweißen wichtig. Vitamin E dagegen unterstützt beim Schutz der Gefäße und ist entscheidend für unser Immunsystem.

Ganz automatisch bringt der nicht kontaminierte Hafer noch einen weiteren Vorteil mit sich: Er vergrößert die Lebensmittelvielfalt für Personen mit Zöliakie. Für viele (Kinder) ist er beim Frühstück im Müsli nicht wegzudenken. Aber auch die Auswahl an Mehlmischungen, Kuchen, Keksen und anderen Fertigprodukten erweitert sich durch den Einsatz von Hafer.



Noch mehr Hafer-Fakten

Wussten Sie, dass Hafer...

- zur Pflanzenfamilie der Süßgräser (Poaceae) gehört?
- bei uns fast ausschließlich als Sommerhafer kultiviert wird?
- feuchte Wachstumsbedingungen bevorzugt und wenig anspruchsvoll ist?
- seinen Erntezeitpunkt bei uns im August hat?
- zu den Schälgetreiden gehört und erst entspelzt werden muss?
- der in Deutschland angebaut wird, hauptsächlich als Futtermittel dient?

- Veronika Bauer
Diätassistentin, B. Sc. Diätetik

Quellen

- Belitz, H.-D., Grosch W., Schieberle P. (2008): *Lehrbuch der Lebensmittelchemie*. 6. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Dauben L. (2021): *Kartoffeln und Getreide. „Traditionelle“ Kohlenhydratlieferanten in der Ernährung*. In: *Ernährungs Umschau* (Hrsg.): *süß & fettig. Sonderheft 6: Lebensmittel 2*. 1. Auflage. Wiesbaden: UMSCHAU ZEITSCHRIFTENVERLAG GmbH. S. 4–16.
- Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL) (Hrsg.) (2018): *Unser täglich Korn. Überblick über den Stand der Wissenschaft*. Freising/ Kulmbach.
- Foterek K. (2018): *Pflanzliche Milchalternativen*. In: *Ernährungs Umschau* (Hrsg.): *Sonderheft Lebensmittel*. Wiesbaden: UMSCHAU ZEITSCHRIFTENVERLAG GmbH. S. 75–80.
- Kern an der LfL (Hrsg.) (2014): *Daten und Fakten. Gluten in Getreide und Getreideerzeugnissen*. Freising/ Kulmbach.
- Steinkamp B. (2018): *Pseudozerealien und glutenfreie Getreidesorten*. In: *Ernährungs Umschau* (Hrsg.): *Sonderheft Lebensmittel*. Wiesbaden: UMSCHAU ZEITSCHRIFTENVERLAG GmbH. S. 12–17.

LECKER UM DIE WELT
Eine kulinarische
Beitragsreihe.



REISE UM DIE WELT

Als atemberaubend, mitreißend, pulsierend und grenzenlos inspirierend könnte man dieses Land bezeichnen. Auf Reisende wartet eine faszinierende Landschaft mit Savannen, Wäldern, hohen Gebirgen, unendlichen Stränden, Wüsten sowie eine beeindruckende Tierwelt. Eine bunte Regenbogen-Nation mit einer warmherzigen Bevölkerung, in der eine Vielzahl an Sprachen gesprochen wird. Nicht zuletzt daher steht dieses Land bei vielen, als Wiege der Menschheit, ganz weit oben auf der Reisewunschliste.

Haben Sie schon eine Idee, in welches Land wir mit Ihnen in dieser Ausgabe reisen möchten?

Seien Sie gespannt auf eine kulinarisch bunte und vielseitige Reise, die einige Besonderheiten bereithält.



Wamukelekile - amohela - welcome

Herzlich willkommen in Südafrika!

Dabei sind dies noch längst nicht alle Sprachen dieses Landes. Wie Sie vielleicht bereits erraten haben, widmen wir diesen Artikel dem faszinierenden Land Südafrika. Im Folgenden möchten wir Ihnen die dortige, landestypische Küche vorstellen, mit ihren ganz alltäglichen Essgewohnheiten der Einwohner*innen. Steigen wir zunächst ein mit einem Blick auf Land und Leute, denn sowohl die kulturellen Wurzeln, die geographischen Gegebenheiten und besonders die politischen Geschehnisse haben großen Einfluss auf die jeweiligen Traditionen und Vorlieben beim Essen.

Zunächst noch ein paar „besondere“ Fakten und Informationen über Südafrika:



Wussten Sie, dass

- es in Südafrika einen Pavian-Notruf gibt? Hier rufen nicht die unter Schutz stehenden Paviane an 😊, sondern Menschen, die von diesen und ihren Plünderungen in Kühlschränken belästigt werden.
- der größte Diamant der Erde in Südafrika gefunden wurde? Der Cullinan-Diamant wog 621,5 Gramm und wurde in 105 Einzelteile gespalten, weil er viel zu groß war. Die größten Teile davon sind noch in den britischen Kronjuwelen zu finden.
- die Südafrikaner*innen Weihnachten auch gerne am Strand feiern und die Weihnachtsbäume dann aus Plastik sind?
- der berühmte Film „Hotel Ruanda“ in Südafrika gefilmt wurde? Das Land bietet aufgrund seiner vielfältigen Landschaften eine ideale Filmkulisse für Dreharbeiten.

Blicken wir nun auf weitere Fakten Südafrikas.

Steckbrief Südafrika

Wie bereits der Name verrät, liegt Südafrika ganz am südlichen Rand des afrikanischen Kontinents und grenzt dabei an den Atlantischen sowie den Indischen Ozean. Die Küste erstreckt sich über eine Länge von 2.500 Kilometern und das Land ist 1.219.912 km² groß. Somit ist Südafrika dreimal größer als Deutschland. Das Land grenzt insgesamt an sechs Staaten: im Norden an Namibia, Botswana und Simbabwe und im Osten an Mosambik und Swasiland. Außerdem umschließt Südafrika ein komplettes eigenständiges Land namens Lesotho.

Mit knapp 60 Millionen Einwohner*innen macht Südafrika seinem Namen als Regenbogen-Nation alle Ehre. 79 % der Südafrikaner*innen sind Schwarzafrikaner*innen, 9 % Weiße, 9 % Farbige und 3 % Asiat*innen. Die Republik Südafrika hat drei Hauptstädte. Die Regierung sitzt in Pretoria. Seit 2005 trägt die Stadt offiziell den Namen Tshwane. Das Parlament hat seinen Sitz in Kapstadt und das Oberste Berufungsgericht in Bloemfontein.

Welche Sprache spricht man in Südafrika?

Auch hier macht sich die bunte Bevölkerung bemerkbar. In Südafrika werden insgesamt elf Amtssprachen gesprochen. Damit ist es eines der Länder mit den meisten offiziellen Sprachen. Lediglich Indien und Bolivien haben mehr, isiZulu und isixhosa sind die meist gesprochenen Sprachen, gefolgt von Afrikaans, die Sprache der Bur*innen, die Ende des 17. Jahrhunderts als Siedler*innen das Land erreichten.

Die Mehrheit der Südafrikaner*innen beherrscht allerdings auch andere Sprachen außer ihrer eigenen Muttersprache, die sie am meisten nutzen. Zum Beispiel sprechen nur 8 % der Südafrikaner*innen Englisch als

Muttersprache, trotzdem können es fast alle als Zweitsprache.

Sowohl politisch als auch kulturell blickt Südafrika auf eine bewegte Vergangenheit und lebendige Gegenwart. Die unterschiedlichen Einflüsse haben sich zu einem unverwechselbaren Gemisch vereint. Je nach Region dominieren afrikanische, indische, holländische, englische oder gar französische Einflüsse, die sich auch in der Kulinariik widerspiegeln.



Mit Blick auf das Land Südafrika ist es unumgänglich, auch auf das politische System der „Rassentrennung“ zu blicken.

Die Apartheid – also die strikte Rassentrennung der weißen und nicht-weißen Bevölkerungsgruppen begann im Jahr 1910. Sie war vor allem durch die autoritäre, selbsterklärte Vorherrschaft der

europäisch-stämmigen „weißen“ Bevölkerungsgruppe über alle anderen gekennzeichnet. Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts begonnen, hatte sie ihre Hochphase von den 1940er bis zu den 1980er Jahren und endete 1994 nach einer Phase der Verständigung mit einem demokratischen Regierungswechsel, bei dem Nelson Mandela der erste schwarze Präsident des Landes wurde.

Die Folgen der Apartheid, der Rassentrennung im Land, die bis 1991 galt, sind auch heute noch spürbar. Viele Südafrikaner*innen sind arm und arbeitslos. Das Einkommen einer schwarzen Südafrikaner*in ist zwölfmal so niedrig wie das Einkommen eines weißen. Die Kriminalitätsrate ist hoch und die Gegensätze in Südafrika sind noch immer riesengroß. Viele Menschen verlassen das Land und wandern in die Städte ab. Dort finden sie keine Arbeit und müssen in Elendsvierteln, den Slums, auch als Townships bezeichnet, wohnen. Auch wenn diese mittlerweile nicht mehr von den Innenstädten abgetrennt sind, gibt es dennoch weiterhin eine räumliche Trennung zwischen den Vierteln der Reichen und der Armen, da hier meist nur die arme und zumeist schwarze Bevölkerung lebt.

Dabei befinden sich die Landwirtschaft und vor allem das Land meist weiter in den Händen der weißen Farmer. Im Gegensatz dazu ist Südafrikas Industrie als größte Finanz- und Wirtschaftsmacht Afrikas weit entwickelt und drittgrößter Exporteur der Welt für landwirtschaftliche Produkte. Dabei handelt es sich vor allem um Mais, Zuckerrohr, Wein, Obst und Gemüse. Die Obstauswahl besteht z. B. aus Mangos, Ananas, Orangen, Trauben, Papayas und Aprikosen. Diese sind das ganze Jahr über verfügbar und werden auch gerne zu fruchtig-scharfen Soßen verarbeitet.

Das Klima und das Wetter

Südafrika liegt am südlichen Wendekreis. Deshalb ist das Klima im Allgemeinen eher sonnig und trocken, unterscheidet sich jedoch von Region zu Region. Im Südosten ist es regenreicher als im Nordwesten. Hier liegen die Temperaturen auch höher als im Südwesten. Die beste Reisezeit sind die Monate März bis Mai und August bis Oktober. In diesen Monaten ist das ausgewogene, südafrikanische Klima für Mitteleuropäer*innen angenehm. Die trockene Luft kühlt nachts ab und sorgt für milde Temperaturen. Allerdings ist das Klima in Südafrika immer genau „andersrum“. Wenn bei uns Sommer ist, herrscht dort Winter und natürlich umgekehrt.



Doch nun wollen wir uns den kulinarischen Gaumenfreuden widmen und einen genaueren Blick auf die südafrikanischen Teller werfen. Welche Beilagen, Soßen, Fleischgerichte und Süßspeisen kommen in der südafrikanischen Alltagsküche auf den Tisch? Im Folgenden stellen wir Ihnen klassische und häufig verzehrte Gerichte vor. Anhand der jeweiligen Schriftfarbe können Sie erkennen, ob es sich dabei um eine **glutenfreie** Speise handelt (**grün**), ob auf **Kontaminationen und bestimmte Zutaten** geachtet werden muss (**gelb**) oder ob die Spezialität **glutenhaltig** und für Personen mit Zöliakie nicht geeignet ist (**rot**):

Grundsätzlich bietet die Kulinarik in Südafrika Menschen mit Zöliakie viele Möglichkeiten. Neben Fleisch wird auch viel Gemüse gegessen, das auch in Eintöpfen, Aufläufen, Currys, Chutneyzubereitungen etc. verarbeitet wird. Von den Grundzutaten oftmals glutenfrei, können jedoch durch den vielfältigen Einsatz von Soßen, Gewürzmischungen etc. Stolperfallen lauern.

Glutenfreie Produkte sind in den Supermärkten flächendeckend gut erhältlich und das Wissen um glutenfreie Kost in der „guten“ Gastronomie ist vorhanden. Eine entsprechende Kennzeichnung liegt in vielen Restaurants vor, das Bewusstsein für Kontaminationsrisiken ist wie hierzulande unterschiedlich.

Vielfalt ist das, was die Südafrikaner*innen lieben und was das Land und die Menschen ausmacht. Dies spiegelt sich auch in deren täglichen Ernährung wider. Die südafrikanische Küche ist von den Küchen der verschiedenen Einwander*innen stark geprägt worden. Im Laufe der Jahrhunderte siedelten sich am Kap Menschen aus Frankreich, Holland, Deutschland, England, Indien, Südostasien und anderen schwarzafrikanischen Ländern an. Die Essgewohnheiten und Vorlieben der Südafrikaner*innen können daher als Kultur-Mix bezeichnet werden. Sogar die deutsche Küche hat mit der **Bratwurst Boerewors** Spuren hinterlassen. Diese kommt, zur Schnecke gerollt, auf den Grill und wird kräftig gewürzt. Neben einer Mischung aus Koriandersamen, Thymian, Cayennepfeffer und Muskat ist auch die eher aus der holländischen Richtung stammende Würzung, bestehend aus Koriander, Kümmel, Zimt, Nelken und Ingwer, weit verbreitet. Auch wenn die Grundzutaten glutenfrei sind, sollten die einzelnen Inhaltsstoffe überprüft werden, da gelegentlich auch diverse Soßen mit in den Bratwurst-Grundteig verarbeitet werden.



Mahlzeiten und typische Gerichte

Mais hat sich in Südafrika zum Grundnahrungsmittel entwickelt. Zum Frühstück isst man **Mealipap**, teilweise mit saurer Milch versetzt. Ein Erbe der Hugenotten sind **Marmeladen** oder auch **Eingemachtes**, die neben **Erdnussbutter** gern zu Toastbrot gegessen werden. **Kuchen mit Trockenfrüchten** sowie **Scones**, ursprünglich aus der britischen Küche, sind neben harten, trockenen Keksen Namens **Rusks** auch ein beliebtes Frühstück. Auch mit Fleisch und diversen **Soßen** wird der ungewürzte Maisbrei, bestehend aus Maismehl oder Maisgrieß, gern und oft zum Abendessen gegessen. Dabei wird der Mais unter ständigem Rühren mit kochendem Wasser gemischt, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Geduld und auch Muskelkraft sind dabei von Nöten, bis der **Mealipap** dann serviert werden kann. Besonders beliebt ist als Beilage **Chakalaka**, eine Gemüesoße bestehend aus Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Karotten und gebackenen Bohnen, die pikant gewürzt wird.



Fleisch ist mein Gemüse

Südafrikaner*innen lieben Fleisch, sei es Rind, Schwein, Huhn, Lamm oder Wild. Exotische Wildsorten sind Kudu, Strauß, Springbock, Krokodil oder Gnu. **Unverarbeitetes, ungewürztes Fleisch** ist für Personen mit Zöliakie geeignet. Als Beilagen werden meist **Pommes frites** oder **Backkartoffeln** gereicht, wobei hier ein besonderes Augenmerk auf ein mögliches Kontaminationsrisiko bei der Zubereitung gelegt werden soll. Die Vorliebe für Fleisch zeigt sich auch darin, dass es eigene Supermärkte gibt, in denen es ausschließlich Fleisch, Fleischprodukte und Soßen zu kaufen gibt. Fast Food ist auch in Südafrika beliebt. **Burger** und Co., **Ketchup**, **Mayonnaise** und **Softdrinks**, die es selbst in ländlichen Regionen, in den sogenannten „Tuck Shops“ zu kaufen gibt.

Braai – typisch für Südafrika

Das in der Bevölkerung beliebte Fleisch wird gerne beim traditionellen Braai zubereitet. Braai stammt aus dem Afrikaans, der Sprache der Bur*innen und ist das einzige Wort, das in allen der elf Landessprachen vorkommt. Damit zeigt sich, welche Bedeutung Braai für die südafrikanische Bevölkerung besitzt. Dabei sitzt man gemütlich beisammen, grillt Fleisch und isst dieses in gewaltigen Mengen. Gegrillt wird sehr oft und überall, wenn nicht zu Hause, dann an öffentlichen Plätzen, in Parks oder Bür-

gersteigen. Häufig werden zum Abschluss auch kleine **Braai broodjies** auf dem Grill zubereitet. Diese kleinen Brote sind glutenhaltig. Generell ist beim Grillen das Kontaminationsrisiko zu beachten.

Anders der **Potjiekos**, der nur zu speziellen Anlässen zubereitet wird. In dem dreibeinigen, gusseisernen Topf wird Fleisch, Gemüse, Kartoffeln, Gewürze und diverse Soßen eingelegt. Die Zutaten köcheln dann mehrere Stunden über offenem Feuer. Häufig ist **Potjiekos** glutenfrei, allerdings wird gelegentlich zusätzlich zu Öl und Gewürzen auch eine spezielle **Potjiekos-Bouillon** verwendet, die Gluten enthalten kann.

Der außergewöhnlichste Eintopf ist der **WATERBLONNETJIE BREDIE**. Dieser wird aus den Knospen einer Wasserpflanze mit Lammfleisch und Sauerampfer zubereitet. Die Zutaten müssen einige Stunden zusammen kochen, bevor daraus ein säuerlich, pikanter Fleisch-Gemüse-Eintopf wird. Die **Bredies** entstammen, wie die **Fleisch-Pies**, der britischen Küche und ähneln dem Stew.

Eine landesweit typische Spezialität ist **Biltong**. Es wird meistens aus Rindfleisch hergestellt, wird aber auch aus Fleisch von Antilope, Zebra, Springbock oder Strauß zubereitet. Die Bezeichnung Biltong setzt sich aus den niederländischen Wörtern *bil*, für

Keule und *tong*, für Zunge, zusammen. Früher galt Biltong vor allem als Proviant für Viehhirt*innen und Reisende, heute gibt es das gewürzte Dörrfleisch überall, selbst am Flughafen, zu kaufen. In der traditionellen Zubereitung ist **Biltong** glutenfrei, dennoch sollte unbedingt die Zutatenliste überprüft werden, da in industriellen Produkten nicht selten auch Weizenmehl verarbeitet wird.

Die kapmalaiische Küche ist ein Mix aus indischer, malaiischer und holländischer Küche. Besonders beliebt sind **Chutneys** – zu Brei gekochte Früchte und Gemüse, die perfekt zu den Grillgerichten passen. **Bobotie** ist ein äußerst leckerer Hackfleischauflauf, der meist aus Lammfleisch gemacht wird. Neben Fleisch, Gemüse wird manchmal auch Toastbrot mitverarbeitet. Dazu wird neben diversen Chutneys gerne **Geelry** gelber Reis mit **Sultaninen** und Kurkuma gereicht. **Sosaties** sind kleine in Currysauce eingelegte Fleischspieße, die man als Snack isst – gerne auch mit **Peri-Peri**, einer scharfen Chilisoße zum Würzen. Beliebte Beilagen der kapmalaiischen Küche sind auch **Atjars**, Pickles aus Früchten oder Gemüse, bedeckt mit einer Mischung aus Öl, Chilis, Knoblauch und Curry. **Sambal** ist klein gehacktes Gemüse oder Obst, das sehr stark mit Salz, Essig und Chili gewürzt wird und nur in Messerspitzen-Portionen verwendet werden sollte.



Auch die indische Küche mit ihrer großen Gewürzvielfalt zeigt sich in der südafrikanischen Küche. In vielen Familien wird traditionell **Chicken Tikka Masala** gern und oft zubereitet. Zahlreiche **Curryzubereitungen** ergänzen das Speisenangebot. Ein typisch indisches Chutney nennt sich **Blatjang** eine fruchtig-scharfe Zubereitung aus diversen Fruchtstücken, Knoblauch und Chili.

Trotz des hohen Stellenwertes von Fleisch hat auch der Fischverzehr seinen Platz in der südafrikanischen Küche, vor allem an der Küste und in großen Städten. Eine Vielzahl an **Fischarten** und **Meesfrüchten** ergänzen das Speisenangebot. **Natur zubereitet**, können Menschen mit Zöliakie hier unbedenklich zugreifen. Als Beilage werden oft **Gemüse, Kartoffeln** oder Chips mit Knoblauch- oder Zitronenbutter gegessen. Auch mit **Fish & Chips** werden die britischen Einflüsse in der südafrikanischen Küche nochmals deutlich.

Und was gibt es zum Dessert?

Das umfangreiche Angebot an **Obst** macht es leicht, einen Nachtisch zu finden. Für Personen mit Zöliakie sind die meisten typischen südafrikanischen Süßspeisen nicht geeignet. Der weitverbreitete **Malvapudding** wird mit Mehl zubereitet. Auch die frittierten Teigzöpfe **Koeksisters** sind glutenhaltig, wie auch der Klassiker **Melktarte**. Aber keine Sorge, wir haben für Sie das Rezept glutenfrei umgewandelt und Sie können sich zu Hause die Milchtarte auch in einer glutenfreien Variante zubereiten.

Und was gibt es zu trinken?

Abwarten und Tee trinken – so heißt es doch, wenn man einen kühlen Kopf bewahren soll. **Rooibostee** auch das rote Gold *Südafrikas* genannt, gilt als Nationalgetränk Südafrikas. Das Land ist der weltweit einzige Produzent von Rooibostee. Der Rooibos (der *Rotbusch*) zählt zu den Fynbos-Gewächsen und gedeiht nur in ausgewählten Bergregionen Südafrikas. Rooibostee ist dem Schwarztee-Geschmack ähnlich, der dunkle Tee schmeckt dafür weicher und fruchtiger. In Südafrika trinkt man Rooibostee zur Heilung zahlreicher Krankheiten, unter anderem gegen Übelkeit und Magenbeschwerden. Während bei uns der Tee oft mit Aromazusätzen getrunken wird, trinken die Südafrikaner*innen den Tee ausschließlich pur ohne jegliche Aromastoffe. Rooibostee enthält kein Coffein und kaum Tannin, dafür jedoch viele Spurenelemente sowie Eisen, Calcium und Vitamin C.

Auch **Wein** wird gerne getrunken, der aufgrund der idealen Klimaverhältnisse einen wichtigen Wirtschaftsfaktor für Südafrika darstellt und das Land zu den bedeutendsten Weinbaunationen der südlichen Erdhalbkugel macht.

Unsere „Reise“ neigt sich nun dem Ende und wir hoffen, wir konnten Ihnen mit unseren Informationen die Vielfältigkeit dieses Landes ein wenig näher bringen. Doch nun genug der Theorie; mit unserem, bereits angekündigt, glutenfrei umgewandelten Melktarte-Rezept können Sie sich nun einen Hauch südafrikanisches Flair nach Hause holen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und vor allem: Guten Appetit!



Bitte an den Koch

Mit unserer „Bitte an den Koch“ helfen wir bei der Verständigung und Erklärung der glutenfreien Ernährung beim Essen außer Haus.

Sie können die „Bitte an den Koch“ telefonisch unter +49 711 45 99 81-0 oder per Mail an info@dzg-online.de anfordern. Sie kann außerdem in der DZG-App abgerufen werden.

Sie haben Erfahrung und Tipps mit glutenfreier Verpflegung in anderen Ländern?

Wir sammeln Ihre Erfahrungen, Reiseberichte, Einkaufstipps, Restaurant- und Hotelempfehlungen. Senden Sie uns diese an: info@dzg-online.de

Wir freuen uns sehr auf Ihre Einsendungen! Bitte berichten Sie uns von Ihren Urlaubserfahrungen. Ihre Beiträge helfen, unsere Datenbank und die „Ferieninformationen“ auf dem aktuellen Stand zu halten und unterstützen so alle Personen mit Zöliakie.

- Patricia Gálity, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie/ VDD

Quellen:

- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.) (2019): Ernährung im Fokus. Der Welt auf den Teller geschaut – eine kulinarische Reise. S. 100–103.
- Die Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien (Hrsg.) (2021): Südafrika. Online verfügbar unter: <https://www.kinderweltreise.de/kontinente/suedafrika/daten-fakten/> (zuletzt ausgerufen am 01.04.2021)

ANZEIGE



Jetzt Gutscheine einlösen!

%
Code: **dzg0222**
versandkostenfrei
gültig bis 31.08.22

PRALISSIMO

glutenfrei genießen

Handgefertigt, gluten- und laktosefrei – lassen Sie sich unsere hausgemachten Kuchen und Gebäcke nach Hause liefern.

www.glutenfreierkuchen.de 0621 25116



www.baekereileoglutenfrei.de

Haben Sie die frisch gebackenen Produkte von Bäckerei Leo schon mal probiert?

Jetzt mit **10 % Rabatt** bestellen!
Verwenden Sie den Rabattcode: **DZG10**
bei Ihrer nächsten Bestellung!
Gültig bis 17.06.22



10%
Rabatt

Rezept „Milchtarte“

Zutaten

(1 Tarte à 12 Stück, 28 cm Ø)

Teig

100 g	Reismehl
50 g	Maismehl
50 g	Kartoffelmehl (Stärke)
½ TL	Flohsamenschalen, gemahlen
80 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
	Zitronenschale, gerieben
1 Pr.	Jodsalz
1	Ei (Klasse M)
100 g	Butter

Füllung

500 ml	Milch 3,5 % Fett
1 TL	Zimt
1	Vanilleschote
2	Eier (Klasse M)
150 g	Zucker
40 g	Reismehl
40 g	Kartoffelmehl (Stärke)
30 g	Butter
	Zimt zum Bestäuben



Zubereitung

- ➔ Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und Verdickungsmittel zugeben
- ➔ In der Mitte eine Mulde formen und Zucker, Vanillezucker, Zitronenabrieb und Salz hinein geben
- ➔ Ei auf den Zucker geben
- ➔ Kalte Butter in kleinen Flöckchen auf dem Rand der Mulde verteilen
- ➔ Mehl und Butter darüber schieben und mit zwei Teigkarten alle Zutaten zu einem Teig hacken
- ➔ Teig abschließend kurz mit den Handballen kneten
- ➔ Aus dem Teig eine Stange formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen
- ➔ Für die Füllung Milch zusammen mit Zimt und Vanillemark erhitzen
- ➔ Eier trennen, Eiweiß steif schlagen und Eigelb mit Zucker cremig aufschlagen
- ➔ Mehl und Stärke mischen, zur Eigelb-Zucker-Masse hinzufügen und 2 Esslöffel der leicht abgekühlten Milch zugeben, glattrühren und in die restliche Zimt-Milch einrühren
- ➔ Unter ständigem Rühren die Masse aufkochen, vom Herd nehmen und solange weiterrühren, bis die Creme andickt
- ➔ Butter unterrühren, Eischnee unterheben
- ➔ Springform einfetten, Mürbteig ausrollen, in die Form legen und den Boden mit einer Gabel einige Male einstechen
- ➔ Milch-Creme in die Form füllen, glattstreichen und bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten backen
- ➔ Tarte abkühlen lassen und mit Zimt bestäuben

Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	3090	12932	51,7 g	144,5 g	397,1 g	40	10,2 g
Pro Stück	258	1077	4,3 g	12,0 g	33,1 g	3,3	0,9 g

Einkaufen bei Zöliakie

Wie können Produkte sicher ausgewählt werden?

Kern der glutenfreien Ernährung ist es, alle Lebensmittel wegzulassen, in denen Gluten enthalten ist. Strikt zu meiden sind die Getreidearten und Lebensmittel, die daraus bzw. damit hergestellt sind. Gluten wird von der Lebensmittelindustrie häufig in vorgefertigten, verarbeiteten Produkten eingesetzt, da es gute technologische Eigenschaften besitzt: Es emulgiert, geliert, stabilisiert, bindet Wasser und ist Träger von Aromastoffen. Aufgrund dessen kann Gluten in nahezu allen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sein; auch in Produkten, in denen getreidehaltige Bestandteile zunächst nicht vermutet werden.

Auf Ihrer Einkaufsliste stehen folgende Produkte:

Amaranth & Buchweizen (ganzes Korn)

Sojamehl

Mehlmischung, dunkel

Müslimischung

Schokolade

Hustenbonbons

Tortenguss

Hefe

Diese Produkte finden Sie alle im Supermarkt, doch sind sie geeignet? Gibt es etwas zu beachten? Was meinen Sie?

Quiz zur Lebensmittelkennzeichnung



Sie stehen vor den Regalen. Was landet in Ihrem Einkaufskorb? Beurteilen Sie anhand der Beispiele, ob diese Produkte unbedenklich in Ihren Einkaufskorb können oder nicht.

Die Lösung und Erläuterung finden Sie auf den kommenden Seiten. Viel Spaß.



Zutaten:
Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver,
Palmöl, Aromen, Weizenstärke



Zutaten:
Reisvollkornmehl, Teffmehl,
Maisstärke, Weizenstärke,
Verdickungsmittel: Guarkernmehl



Zutaten:
Zucker, karamelisierter Zuckersirup,
Malzextrakt (aus Gerste)





Zutaten:
Zucker, Kakaobutter, Palmöl, Aromen,
Vollmilchpulver, Emulgator (Sojalecithin).
Kann Spuren von Nüssen und Weizen
enthalten.



Zutaten:
Haferflocken*, Leinsamen,
Sonnenblumenkerne, Kakaonibs
*aus kontrolliert biologischem Anbau



Zutaten:
Stärke, Geliermittel (Carrageen (E 407)),
Säuerungsmittel (Kaliumtartrate (E 336)),
Festigungsmittel (Kaliumchlorid (E 508))



Zutaten:
Zucker, Glucosesirup,
Karamellzucker, Farbstoff, Menthol



Getreide und Getreideprodukte:
ganze Körner

Bei Getreiden, Getreideprodukten sowie Pseudogetreiden, die nicht speziell für Menschen mit Zöliakie/Glutenunverträglichkeit hergestellt werden, können durch Feldeintrag, durch die Verarbeitung (Mahlen/Schroten/Flocken) in herkömmlichen Mühlen sowie bei Verpackung, Lagerung und Transport Kontaminationsrisiken bestehen.

Um dieses Risiko zu minimieren, empfehlen wir bei Amaranth, Hirse/Teff, Quinoa, Mais, Reis, Soja etc. nur ganze Körner zu kaufen. Verlesen Sie diese vor der Verwendung auf der Arbeitsfläche und sortieren Sie unerwünschte Bestandteile wie Fremdgetreide (Samen von anderen Getreidekulturen) sowie Feldeintrag (Schmutz, Unkraut, Erdklumpen) sorgfältig aus.

Buchweizen gehört im Gegensatz zu den anderen Getreiden nicht zu den Gräsern, sondern zur Familie der Knöterichgewächse. Bei der Verwendung von Buchweizen dürfen nur speziell glutenfreie Produkte eingesetzt werden, da herkömmlicher Buchweizen häufig mit Fremdbesatz kontaminiert ist.



Getreide und Getreideprodukte:
Mehle, Mehlmischungen, Müsli

Verarbeitete Produkte wie z. B. Mehl, Grieß, Flocken, Schrot, etc. raten wir, ausschließlich

- ✓ mit dem Symbol der durchgestrichenen Ähre (DZG-lizenziert) versehen oder
- ✓ als speziell glutenfrei gekennzeichnet oder
- ✓ anhand der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel auszuwählen.

Sind Mehl, Grieß, Flocken, Schrot aus Amaranth, Hirse/Teff, Quinoa, Mais, Reis, Soja etc. auf den Verpackungen nicht als glutenfrei gekennzeichnet/deklariert, können sie kontaminiert sein. Nicht alle Hersteller besitzen eigene Mühlen und Produktionsanlagen, in denen ausschließlich glutenfreie Rohstoffe verarbeitet werden.



Zutaten:
Haferflocken*, Leinsamen,
Sonnenblumenkerne, Kakaonibs
*aus kontrolliert biologischem Anbau

Zutaten:
Reisvollkornmehl, Teffmehl,
Maisstärke, Weizenstärke,
Verdickungsmittel: Guarkernmehl

Das Glutenfrei-Symbol „Durchgestrichene Ähre“



Die DZG führt das Symbol als eingetragenes Warenzeichen und vergibt es im Rahmen eines Lizenzabkommens an Markeninhaber glutenfreier Produkte.

Das Lizenzierungsverfahren ist europaweit einheitlich und basiert auf dem Standard der AOECS (= Association of European Coeliac Societies). Das Symbol ist mit einer Länderkennung sowie Hersteller- und Produktnummer versehen, sodass für Verbraucher*innen erkennbar ist, wo das Produkt lizenziert wurde.

Diese Vereinbarung unterliegt Auditvorgaben, weiterhin müssen einmal jährlich Analyseergebnisse bei der DZG vorgelegt werden.



Bei Produkten aus und mit Hafer kann das Symbol der durchgestrichenen Ähre noch um ein „Oats“ (engl. für Hafer) ergänzt sein. So geht bereits aus der Kennzeichnung hervor, ob das Lebensmittel glutenfreien Hafer enthält. Diese spezielle Lizenzierung von Haferprodukten ist im März 2016 in

Kraft getreten. Weitere Informationen zum Umgang mit Hafer in der glutenfreien Ernährung finden Sie in der aktuellen Ausgabe ab Seite 14.

Der Begriff und die Kennzeichnung „glutenfrei“

Die Verordnung zur Zusammensetzung und Kennzeichnung von Lebensmitteln, die für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit geeignet sind (Verordnung EU VO 828/2014), regelt die Verwendung des Begriffs „glutenfrei“:

Als glutenfrei gilt ein Lebensmittel mit max. 20 ppm (2 mg/100 g bzw. 20 mg/1 kg) Gluten, bezogen auf das Erzeugnis wie abgegeben.

Was bedeutet die Kennzeichnung „von Natur aus glutenfrei“?

Produkte, die als „von Natur aus glutenfrei“ ausgelobt sind, unterliegen gemäß Beschluss des Arbeitskreises Lebensmittelchemischer Sachverständiger (ALTS) den Anforderungen der VO 828/2014, d.h. der Grenzwert von 20 ppm Gluten (2 mg/100 g) ist einzuhalten. Ein Spurenhinweis auf Gluten (Ausnahme Weizen) bei derart ausgelobten Produkten ist nicht erlaubt.

Getreide und Getreideprodukte:

Stärke

Stärken aus glutenfreien Rohstoffen (z. B. Reis-, Mais-, Kartoffelstärken) können nur mit dem Klassennamen „Stärke“ im Zutatenverzeichnis deklariert werden.

Eine Stärke, die natürlicher Herkunft ist und nicht verändert wurde, wird häufig auch als „native Stärke“ deklariert. Bei „modifizierter Stärke“ handelt es sich um natürliche Stärken, die mittels physikalischer, chemischer oder enzymatischer Verfahren behandelt (=modifiziert) werden, um eine bessere Quellfähigkeit und/oder Hitzestabilität zu erzielen.

Wenn eine Stärke aus glutenhaltigem Getreide hergestellt wird, muss dies im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden, z. B. Weizenstärke, Stärke (Weizen), modifizierte Weizenstärke.

Steht im Zutatenverzeichnis der Begriff „Stärke“, „native Stärke“ oder „modifizierte Stärke“, ist diese aus glutenfreien Getreiden/ Gewächsen. Die Stärken können diese E-Nummer tragen: E 1404, E 1410, E 1412, E 1413, E 1414, E 1420, E 1422, E 1440, E 1442, E 1450, E 1451, E 1452.



Zutaten:

Stärke, Gelliermittel (Carrageen (E 407)), Säuerungsmittel (Kaliumtartrate (E 336)), Festigungsmittel (Kaliumchlorid (E 508))

Die klassischen Produktionsanlagen für Stärke verarbeiten nicht heute Kartoffeln und am nächsten Tag Weizen. Aufgrund der Anlage und der Prozesse werden entweder Kartoffeln oder Weizen verarbeitet. Zudem erfolgt die Abfüllung etc. direkt vor Ort, wodurch die Kontaminationsrisiken stark minimiert sind.



Hefe

Sowohl frische als auch Trockenhefe sind glutenfrei.

Frischhefe wird in Deutschland auf der Grundlage von Melasse aus Zuckerrüben hergestellt. Die Trockenhefe wird mit Emulgatoren unter Druck gepresst und verpackt. Nach Rücksprache mit der Versuchsanstalt der Hefeindustrie e. V. wird in der Regel bei der Herstellung von Hefe kein Gluten als Zutat oder Hilfsstoff verwendet.

Bei der Herstellung von Biohefe wird eine Nährlösung aus Getreide und Quellwasser mit dem ausgewählten Hefestamm beimpft. Als Zucker- und Eiweißquelle für die Hefe wird hier Biogetreide verwendet. Auch wenn die Quelle aus glutenhaltigen Biogetreiden besteht, werden die für Zöliakie-betroffene relevanten Eiweiße soweit von den Hefezellen verstoffwechselt, dass kein schädigendes Potenzial im Endprodukt zu befürchten ist. In Analysen konnte in Biohefen kein Gluten nachgewiesen werden.

Schokolade

Zutatenverzeichnis auf dem Etikett – was muss verpflichtend angegeben werden?

Im Zutatenverzeichnis auf der Verpackung von Lebensmitteln informieren die Hersteller über die Inhaltsstoffe des Produkts. Was darauf steht, ist gesetzlich geregelt. Der Hersteller muss im Zutatenverzeichnis alle rezepturmäßig verwendeten Zutaten, Zusatzstoffe und Hilfsstoffe aufführen. Sie werden nach ihrem Anteil in absteigender Reihenfolge aufgeführt. Das heißt, die Zutat, die am meisten enthalten ist, steht an erster Stelle. An letzter Stelle kommen diejenigen mit dem geringsten Anteil.

In Deutschland und den Mitgliedstaaten der Europäischen Union müssen alle Zutaten/Inhaltsstoffe, die in Europa besonders häufig Allergien und Unverträglichkeiten auslösen, im Zutatenverzeichnis verbindlich ausgewiesen werden (EU-Verordnung, Anlage II, gemäß LMIV 1169/2011).

Außerdem müssen sie optisch hervorgehoben werden (Lebensmittelinformationsverordnung), damit sie sich von den restlichen Zutaten abheben (z. B. farblich unterlegt, an-



Zutaten:
Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Palmöl, Aromen, Weizenstärke



Zutaten:
Zucker, Kakaobutter, Palmöl, Aromen, Vollmilchpulver, Emulgator (Sojalecithin). Kann Spuren von Nüssen und Weizen enthalten.

dere Schriftart, etc.). Auch die Schriftgröße muss einem Mindeststandard von mindestens 1,2 mm in Bezug auf die x-Höhe folgen.

Bei wenigen Ausnahmen kann auf das Zutatenverzeichnis verzichtet werden. So sind Kleinstverpackungen < 10 cm², oder z. B. einzeln abgegebene figürliche Zuckerwaren (z. B. Osterhasen, Portionspackungen von Nuss-Nugat-Creme, einzeln verpackte Kekse im Café/Restaurant) nicht verpflichtet, ein Zutatenverzeichnis zu tragen (bei Portionspackungen z. B. von Wurstwaren oder Süßwaren besteht die Kennzeichnungspflicht für den Umkarton).

Ebenfalls ohne Zutatenverzeichnis findet man alkoholische Getränke über 1,2 Vol.-% sowie Lebensmittel, die lediglich aus einer Zutat bestehen und diese aus der Verkehrsbezeichnung hervorgeht (z. B. Vollmilch, Reis, Zucker). Hier müssen enthaltene Allergene mit dem Vermerk „enthält ...“ aufgeführt werden.

Der Kennzeichnungsvorschrift liegen keine Grenzwerte für Gluten zugrunde. Bei Verwendung von glutenhaltigem Getreide und daraus hergestellten Erzeugnissen, muss dies im Zutatenverzeichnis angegeben werden, auch wenn im Endprodukt nicht mehr als 20 ppm (2 mg/100 g) enthalten sind. Das heißt, **Gluten oder glutenhaltiges Getreide** ist grundsätzlich zu kennzeichnen, unabhängig der im Endprodukt enthaltenen Menge, auch wenn sie als technischer Hilfsstoff, Lösungsmittel, Trägerstoffe für Zusatzstoffe oder Aromen verwendet werden.

Stoffe oder Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen

(EU-Verordnung, Anhang II, gemäß LMIV 1169/2011)

- **Glutenhaltiges Getreide, namentlich Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut® oder Hybridstämme davon sowie daraus hergestellte Erzeugnisse**
- Krebs- und Krebstiererzeugnisse
- Eier und Eierzeugnisse
- Fisch und Fischerzeugnisse
- Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
- Soja und Sojaerzeugnisse
- Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Lactose)

- Schalenfrüchte, namentlich Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashewnuss, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamia- und Queenslandnuss sowie daraus hergestellte Erzeugnisse)
- Sellerie und Sellerieerzeugnisse
- Senf und Senferzeugnisse
- Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse
- Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l, als SO₂ angegeben
- Lupinen und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Weichtiere und daraus hergestellte Erzeugnisse

Was bedeutet der Hinweis „kann Spuren von ... enthalten“? (Spurenhinweis)

Bei Spurenhinweisen handelt es sich um freiwillige Kennzeichnungen ohne gesetzliche Vorgaben. Für Verbraucher*innen ist nicht zu erkennen, ob die Anbringung des Warnhinweises bzw. der Verzicht auf einen solchen, das Ergebnis eines innerbetrieblichen Allergen-Managements ist oder ob er vorsorglich aus Gründen eines Haftungsausschlusses angebracht wird. Bei Produkten ohne Warnhinweis ist eine Kontamination natürlich ebenso wenig auszuschließen.

Das Schaubild rechts stellt die möglichen Hintergründe der Deklaration eines Spurenhinweises dar:

Grundsätzlich gilt, dass in einem Werk, in dem sowohl glutenfrei als auch glutenhaltig produziert wird, eine Kontamination nie zu 100 % ausgeschlossen werden kann und dass Allergene möglicherweise in Spuren enthalten sein können.

Wir empfehlen, die Auswahl der Produkte, insbesondere Getreide-/pseudogetreidehaltige Produkte nur mit Symbol der durchgestrichenen Ähre, der Aufschrift glutenfrei oder anhand unserer aktuellen Aufstellung zu treffen. Wir weisen in unseren jährlichen Anschreiben an die Hersteller explizit auf Kontaminationsrisiken hin. Es werden nur die Produkte aufgeführt, bei denen alle Risiken auf ein Minimum reduziert sind.

Weitere Informationen zum Umgang im Alltag finden Sie in der aktuellen Ausgabe „Alles eine Frage der Perspektive“ auf Seite 67.

Hustenbonbons

Bezüglich der Glutenfreiheit von Gerstenmalz-extrakt kann keine pauschale Auskunft gegeben werden.

Als glutenfrei gilt ein Lebensmittel mit max. 20 ppm (2 mg/100 g) Gluten, bezogen auf das Erzeugnis wie abgegeben (VO 828/2014). Produkte mit Gerstenmalz-extrakt sind in Abhängigkeit ihres Produktionsverfahrens und der zugesetzten Menge im Endprodukt als glutenfrei oder glutenhaltig einzustufen und sind daher individuell zu prüfen.

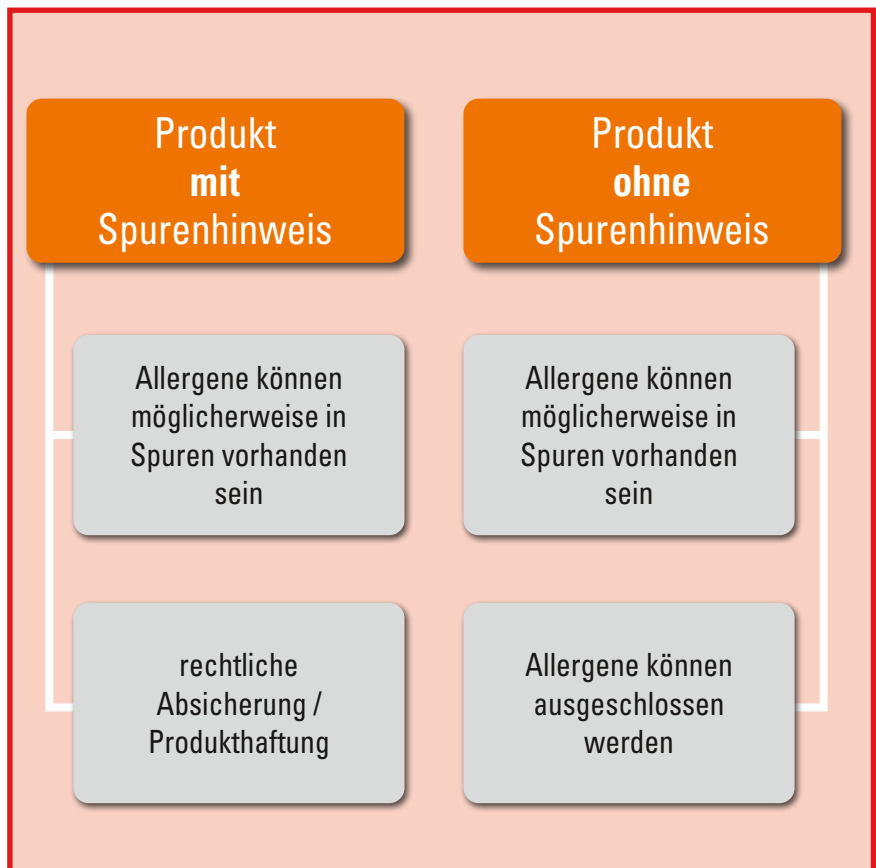
Produkte mit der Zutat Gerste/Gerstenmalz in unserer aktuellen „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“ sowie Produkte, die das Symbol der durchgestrichenen Ähre oder die Aufschrift glutenfrei tragen, können verwendet werden.



Zutaten:
Zucker, karamelisierter Zuckersirup, Malzextrakt (aus Gerste)



Zutaten:
Zucker, Glucosesirup, Karamellzucker, Farbstoff, Menthol





Aspekte einer sicheren Produktauswahl

- Am sichersten sind Produkte, die das **Glutenfrei-Symbol, Durchgestrichene Ähre** (europaweit gültig) tragen, da sie dem Grenzwert von max. 20 ppm Gluten und zusätzlich einer europaweit gültigen Lizenzvereinbarung unterliegen. Das Lizenzabkommen umfasst die jährliche Auditierung nach AOECS-Standard sowie die jährliche Abgabe eines Analysenzertifikates. Zudem dürfen diese Produkte keinen sog. Spurenhinweis auf mögliche Kontaminationen mit Gluten (Ausnahme Weizen) tragen. Hier handelt es sich um Lebensmittel, die speziell für Menschen mit Zöliakie/ Glutenunverträglichkeit hergestellt werden.
- Lebensmittel mit der Kennzeichnung „**glutenfrei**“. Diese unterliegen ebenfalls dem Grenzwert von max. 20 ppm Gluten und dürfen keinen Spurenhinweis auf Gluten (Ausnahme Weizen) tragen. Auch hier handelt es sich um Lebensmittel, die speziell für Menschen mit Zöliakie/Glutenunverträglichkeit hergestellt werden.
- Auswahl anhand des Hinweises „**von Natur aus glutenfrei**“. Produkte, die als „von Natur aus glutenfrei“ ausgelobt sind, unterliegen gemäß Beschluss des Arbeitskreises Lebensmittelchemischer Sachverständiger (ALTS) den Anforderungen der VO 828/2014, d. h. der Grenzwert von 20 ppm Gluten (2 mg/100 g) ist einzuhalten. Ein Spurenhinweis auf Gluten (Ausnahme Weizen) bei derart ausgelobten Produkten ist nicht erlaubt.
- Auswahl anhand der **aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel**. Diese Hersteller werden jährlich mit „Anforderungen für glutenfreie Lebensmittel“ von der DZG angeschrieben. In Teil I der Printversion werden Lebensmittel, die speziell für Menschen mit Zöliakie/Glutenunverträglichkeit hergestellt werden, aufgeführt. In Teil II der Printversion werden Lebensmittel aufgeführt, die für Menschen mit Zöliakie/ Glutenunverträglichkeit geeignet sind. Diese Lebensmittel sind laut Zutatenverzeichnis glutenfrei. In der Rezeptur werden kein Gluten/keine glutenhaltigen Zutaten verwendet.
- Auswahl anhand der **Zutatenliste**.

- Ulla Hirschmann, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie/ VDD

Quellen:

- Verordnung (EU) Nr. 828/2014 des Europäischen Parlaments und des Rates/der Kommission vom 30. Juli 2014 über die Anforderungen an die Bereitstellung von Informationen für Verbraucher über das Nichtvorhandensein oder das reduzierte Vorhandensein von Gluten in Lebensmitteln.
- Durchführungsverordnung (EU) Nr. 828/2014 der Kommission vom 30. Juli 2014 über die Anforderungen an die Bereitstellung von Informationen für Verbraucher über das Nichtvorhandensein oder das reduzierte Vorhandensein von Gluten in Lebensmitteln



Ernährungsberatung

Für Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

 +49 711 45 99 81-31

Dienstag: 09:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstag: 17:00 bis 20:00 Uhr

Patricia Gálicity Julia Veigel Ulla Hirschmann Ellen Duba Veronika Bauer



Medizin

Frage 1:

Meine Töchter sind beide von Zöliakie betroffen. Bei der jüngeren (7 Jahre) haben wir nun weißliche Flecken an den bleibenden Zähnen entdeckt, die laut Zahnarzt auch von der Zöliakie kommen können.

Ich wüsste nun gerne, treten solche Symptome im Zusammenhang mit Zöliakie generell auf oder nur, wenn die Zöliakie nicht „behandelt“ wird durch die richtige Ernährung? Können wir den weißen Flecken irgendwie entgegenwirken?

Antwort:

Bei den weißen Flecken kann es sich um kleine Zahnschmelzdefekte handeln. Diese können sich bei einer Zöliakie dann bilden, wenn sie sich zu dem Zeitpunkt manifestiert, wenn die bleibenden Zähne angelegt werden. Das ist ungefähr mit Beginn der Beikost der Fall, denn die bleibenden Zähne werden nach der Geburt angelegt. In unserem Flyer zu Zahnveränderungen bei Zöliakie sieht man, wie sich das äußern kann. Typisch ist, dass immer die sich entsprechenden Zähne rechts und links im Kiefer betroffen sind, da diese eben zeitgleich vom Körper gebildet werden. Diese Flecken kann man im Nachhinein nicht beeinflussen, da es sich um eine Mineralisationsstörung im Schmelz handelt. Besonders wichtig ist hierbei eine gute Zahnhygiene.

Frage 2:

Ich habe seit vielen Jahren eine Zöliakie. Gerade zu Corona-Zeiten mache ich mir Gedanken, wie ich eventuell mein Immunsys-

tem dauerhaft stärken könnte. Könnte eine regelmäßige Einnahme von Milchsäure-Bakterien hilfreich sein? Bzw. sollten generell Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Immunsystems eingenommen werden?

Antwort:

Nach 14 Jahren glutenfreier Ernährung sollte eigentlich bezüglich der Zöliakie alles in Ordnung sein. Es wird ja auch empfohlen, einmal im Jahr die Zöliakie-Antikörper überprüfen zu lassen, ob die Diät auch ohne (unbewusste) Fehler ist. Dabei kann man zumindest den Eisenspeicherwert Ferritin und evtl. das Zink mit überprüfen. Diese Mineralien sind unter anderem wichtig für die Immunabwehr. Probiotika helfen immer nur, solange sie eingenommen werden. Sobald das Präparat abgesetzt wird, kehrt die Darmflora auch wieder in den vorherigen Zustand zurück. Dieser muss ja nicht krankhaft verändert sein.

Eine allgemeine Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels mit Vitaminen und Mineralien von A bis Z halte ich für wenig sinnvoll, wenn man sich sonst auch ausgewogen ernährt. Man kann das natürlich mal über 2–3 Monate machen. Aber meist entsprechen diese Produkte nicht dem, was der Einzelne dann evtl. benötigt. Gibt es Hinweise auf eine vermehrte Infektanfälligkeit, sollten Eisenstatus, Zink und z. B. Schilddrüsenfunktion untersucht werden. Stress, Schlafmangel und psychische Belastungen können die Infektanfälligkeit ebenfalls erhöhen.



Ernährung

Frage 1:

Ich habe neulich beim Einkaufen ein Produkt entdeckt, bei dem in der Zutatenliste glutenfreie Weizenstärke aufgeführt war. Kann ich bedenkenlos Produkte mit glutenfreier Weizenstärke verzehren?

Antwort:

Produkte mit Weizenstärke dürfen als glutenfrei gekennzeichnet werden, wenn der Grenzwert von 20 ppm Gluten im Endprodukt nicht überschritten wird. Die Verwendung von Weizenstärke ist im Zutatenverzeichnis anzugeben. Diese Produkte können sofort nach Diagnosestellung in die glutenfreie Ernährung aufgenommen werden. Einzelne Betroffene reagieren allerdings auf das Resteiweiß, das auch in dieser Weizenstärke noch enthalten ist.

Bei anhaltenden Beschwerden, unter sonst glutenfreier Ernährung, empfehlen wir diese zu meiden und zu prüfen, ob die Beschwerden vollständig abklingen. Auch bei nicht ausreichend fallenden Antikörperwerten sollte über einen mehrmonatigen Auslassversuch eruiert werden, ob diese Produkte im Einzelfall für die erhöhten Antikörper verantwortlich sein könnten.

Frage 2:

Ist Hefeextrakt glutenfrei?

Antwort:

Die Herstellung von Hefeextrakt geschieht durch mehrere enzymatische und chemische Verfahren. Diese schließen die Zellwände der Hefe auf, wodurch das Eiweißkonzentrat gewonnen wird. Hefeextrakt hat einen hohen Gehalt an Glutaminsäure, die für den würzigen und herzhaften Geschmack verantwortlich ist. Hefeextrakt wird z. B. in industriell hergestellten Trockensuppen und Fertiggerichten verwendet. Bei Verwendung von glutenhaltigen Zutaten müssen diese im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden, zum Beispiel in Form von Hefeextrakt (Weizen).

Frage 3:

Ich habe ein Hafer-Shampoo geschenkt bekommen. Darf ich dieses denn mit meiner Zöliakiediagnose überhaupt verwenden?

Antwort:

Ja, das Shampoo kann unbedenklich verwendet werden. Präparate zur rein äußerlichen bzw. örtlichen Anwendung, darunter auch Cremes/ Salben, Lotionen, Duschgels, Make-up/ Schminkutensilien und Sonnencreme, haben keine schädigende Wirkung. Produkte, die mit den Zähnen und den Schleimhäuten der Mundhöhle in Berührung kommen und somit in den Magen-Darm-Trakt gelangen können, sind auf ihre Glutenfreiheit mit Hilfe der INCI-Bezeichnungen zu prüfen.

Weitere Informationen hierzu finden Sie in unserer aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel.

- Dr. Stephanie Baas
Fachmedizinische Beraterin in Zusammenarbeit mit dem Team Ernährung und dem Team Betriebswirtschaft

ANZEIGE



Eine neue Ära beginnt

Liebe Mitglieder,

es beginnt eine neue Zeit in der DZG. Ein lange angestrebtes Ziel der DZG wurde erreicht: Mit Herrn Gunnar Höckel hat am 1. März 2022 der hauptamtliche Vorstand seine Arbeit aufgenommen. Diese grundsätzliche Neuausrichtung ist erst durch die Änderung der Satzung im letzten Jahr möglich geworden. Doch dank all dieser erforderlichen Veränderungen ist die DZG nun für die Zukunft gut aufgestellt und kann schneller, konstanter und fundierter agieren.

Wir möchten allen, die die DZG und uns als bisherigem Vorstand auf dem Weg dahin begleitet haben recht herzlich danken! Ohne die Unterstützung, Tatkraft und Expertise aller, wäre diese letzte Amtsperiode des ehrenamtlichen Vorstandes nicht machbar gewesen.

Wir beide bleiben der DZG erhalten. Als neue Aufsichtsräte an der Seite von Susanne Panz, Markus Plachta, Nicol Wolbring, Heike Keuser, Dr. Meike Moeller und Dr. Corinna Lehnert, werden wir uns auch weiterhin zum Wohle der DZG und ihrer Mitglieder ehrenamtlich einsetzen.

Wir bitten Sie alle, die DZG weiterhin zu unterstützen, damit die Menschen mit Zöliakie ein normales Leben führen können. Wir setzen vollstes Vertrauen in den neuen Vorstand, bitte tun Sie es auch. Gemeinsam können wir viel erreichen!

Vielen Dank für alles, bleiben Sie gesund und auf ein baldiges Wiedersehen.

Ulrike Oelhoff

Ulrike Oelhoff und

Th. Raab

Thomas Raab



Die Interimsvorstände verabschieden sich



Susanne Panz, Vorsitzende des Aufsichtsrats, übergibt Herrn Gunnar Höckel, neuer hauptamtlicher Vorstand der DZG, den Schlüssel.



Ulrike Oelhoff, die scheidende Vorstandsvorsitzende (rechts im Bild) und Susanne Panz, die Vorsitzende des Aufsichtsrats, heißen Gunnar Höckel im Namen des Aufsichtsrats willkommen.



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Liebe Mitglieder der DZG,

mein Name ist Gunnar Höckel und seit knapp acht Wochen bin ich im Amt des Vorstandes der DZG e.V. Die Berufung durch die Mitglieder des Aufsichtsrates am 25. Februar 2022 empfinde ich als große Ehre. Ich freue mich, diese Position bekleiden zu dürfen. Andererseits bin ich mir sehr wohl bewusst um die Verantwortung, die dieses Amt mit sich bringt. Ich freue mich darauf, in Zukunft mit Ihnen zusammen für die DZG e.V. arbeiten und diese voranbringen zu dürfen.

Ich bin 56 Jahre alt und verfüge über einen betriebswirtschaftlichen Hintergrund. Beruflich startete ich einst in einem großen Stuttgarter Möbeleinzelhandelsunternehmen als stellvertretender Geschäftsführer. Später folgten Stationen im Verlagswesen, anschließend viele Jahre als Geschäftsführer namhafter Sportvereine in und um Stuttgart.

Ich habe selbst keine Zöliakie, bin aber im Rahmen eines Verdachts auf die DZG und im Zuge dessen auf die damalige Stellenausschreibung aufmerksam geworden. Auch als NICHT-Betroffener versichere ich Ihnen, alles in meiner Macht stehende zu tun, um mich für die Belange von Menschen mit Zöliakie einzusetzen. Ich möchte mich an dieser Stelle ausdrücklich bei allen Mitgliedern für ihr Engagement sowie ihre Treue gegenüber dem Verein bedanken.

Wie bei Ihnen, so gibt es auch bei mir ein Leben außerhalb der DZG. So treibe ich schon seit meiner Jugend regelmäßig und viel Sport und habe in diesem Zuge bereits viele Sportarten aktiv betrieben bzw. ausprobiert. Ich liebe die Berge, ob im Sommer oder Winter und schätze dort die Ruhe und Natur sehr.

Daneben spielt Musik der unterschiedlichsten Richtungen eine große Rolle in meinem Leben. Ich lese für mein Leben gerne Kriminalromane und genieße die Zeit mit der Familie und Freunden sehr.

Für die Zukunft wünsche ich mir, gerade in Zeiten wie diesen umso mehr, dass wir uns stets auf gegenseitig respektvolle, wertschätzende und freundliche Art und Weise begegnen. Und das nicht nur in der DZG. Dafür stehe und brenne ich.

Abschließend versichere ich Ihnen, dass ich nicht zuletzt aufgrund meines sehr großen Erfahrungsschatzes in der Arbeit mit haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern sowie Vereinsmitgliedern alles tun werde, ein konstruktives und freundliches Miteinander im Verein zu fördern.

Ich bin sehr zuversichtlich, dass Aufsichtsrat und Vorstand die strategisch bestmöglichen Entscheidungen und Weichenstellungen für eine positive Entwicklung des Vereins treffen werden.

In diesem Sinne grüße ich Sie recht herzlich aus der Kupferstraße in Stuttgart.

Bleiben Sie gesund.

Ihr Gunnar Höckel



Ulrike Oelhoff und der neue hauptamtliche Vorstand Gunnar Höckel.



NEUES aus der Kupferstraße



Neue Köpfe

Drei Damen und ein Herr verstärken nun die DZG. Wir heißen Stefanie Keck (Team Essen außer Haus), Juliane Kaiser (Team Ernährung), Noelia Montero Caletrio (Team Wissenschaft) und unseren neuen, hauptamtlichen Vorstand Gunnar Höckel herzlich willkommen. Die ersten Wochen und Monate der gemeinsamen Zusammenarbeit liegen erfolgreich hinter uns, und wir freuen uns über einen gelungenen Neuanfang.

Neue Ziele

Neue Köpfe bedeuten neue Ziele, neue Leistungen und Angebote. Doch was heißt das im Einzelnen? Wir arbeiten für Sie an neuen Live-Online-Seminaren (LOS) sowie an einer neuen Datenbank zum Thema Essen außer Haus. Wir wollen die gute Zusammenarbeit zwischen DZG, Herstellern und Lizenznehmern anhaltend konstruktiv bereichern. Wir „schrauben“ an einer neuen, verbesserten App. Und wir arbeiten sehr fokussiert an einer nachhaltigen Ausrichtung des Vereins, um in einer sich ständig verändernden Welt auch zukünftig die Interessen aller Mitglieder bestmöglich zu vertreten.



Neue Weltordnung

Der Krieg in der Ukraine schockt uns alle täglich erneut. Menschen in Not und auf der Flucht. Ermordete und Verletzte. Zerstörte Wohnhäuser und beschossene Kernkraftwerke. Vernichtete Dörfer und zerbombte Städte. Hilfe tut not und findet weltweit statt. Umfänglich wird sie auf Regierungsebene gewährt. Großzügig unterstützen zahlreiche Hersteller glutenfreier Lebensmittel, die DZG und die AO ECS. Und insbesondere Sie, die mit großzügigen Spenden den Menschen in und aus der Ukraine bedingungslos helfen.

Neue Freizeiten

Bereits vor Corona erreichten uns viele Anfragen, warum die DZG keine Freizeiten mehr anbot. Wir nutzten die Corona-bedingten Auszeiten, machten uns ans Werk und können Ihnen in diesem Jahr zwölf Freizeiten für Kinder und Jugendliche sowie eine Familienfreizeit und ein Wanderwochenende anbieten. Seit April finden Sie die Angebote unter *Veranstaltungen* (<https://www.dzg-online.de/veranstaltungen>) auf unserer Website. Wer Interesse hat, sollte schnell buchen.



- Michael Mikolajczak, Leiter Team Öffentlichkeitsarbeit



Liebe Mitglieder,

mein Name ist Stefanie Keck. Ich bin 49 Jahre alt und verstärke seit Januar 2022 das Team der DZG im neu aufgestellten Bereich „Essen außer Haus“.

Als ausgebildete Köchin und Diätassistentin habe ich in vielen unterschiedlichen Betrieben und Küchen gearbeitet. Allein mehr als 20 Jahre lang mit Leidenschaft in der Gastronomie.

Nach meiner Diagnose Zöliakie im Jahr 2018, musste ich allerdings nach neuen Wegen für mich suchen. Durch meine berufliche Laufbahn lag es für mich nahe, meine langjährigen und umfangreichen Erfahrungen in Gastronomie und Klinikküchen mit den Kenntnissen einer Diätassistentin sowie meinen ganz persönlichen Erfahrungen als spät diagnostizierte Zöliakiebetreffene zu verbinden.

So bin ich auf Umwegen zur DZG gekommen. Hier darf ich mich meiner Herzangelegenheit widmen: dem Aufbau und der Pflege einer neuen Datenbank für das sichere glutenfreie Essen außer Haus sowie dem Ausbau der Schulungen für die Gastronomie.

Wir möchten sicherstellen, dass sich in jedem Winkel Deutschlands ein Ort findet, an dem Zöliakiebetreffene sicher essen gehen können. Auch in Kliniken und anderen Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung möchten wir dafür sorgen, dass eine sichere glutenfreie Verpflegung möglich ist.

Ich freue mich auf die neuen Herausforderungen und auch darauf, auf diesem Wege meinen Beitrag zur Hilfe und Unterstützung für (Mit-)Betroffene leisten zu dürfen.

- Stefanie Keck, Köchin/Diätassistentin

Liebe Mitglieder,

mein Name ist Noelia Montero Caletrio, ich bin 45 Jahre alt und habe einen Abschluss als Diplom. Lebensmitteltechnologin von der Autonomen Universität Madrid (UAM), Spanien. Meine Berufserfahrung bezieht sich auf die Bereiche Gesundheit und Ernährung, da ich den größten Teil meines Arbeitslebens in diesem Bereich verbracht habe. Ich habe einige ergänzende Kurse besucht, die sich immer auf diese Themen bezogen.

Seit Januar 2022 arbeite ich bei der DZG und werde dort das Team Wissenschaft unterstützen. Zu meinen Aufgaben gehören die Bearbeitung der Anfragen von Lizenzinteressenten, Aktualisierung der Lizenznehmerdatenbank und Unterstützung für das Team Wissenschaft.

Meine Leidenschaften sind Reisen und Sprachen lernen. Ich treibe gerne Sport und wann immer ich kann, fahre ich gerne in die Berge und genieße die Ruhe und den Frieden.

Ich freue mich sehr darauf, Teil des DZG-Teams zu sein und mit neuen und netten Kolleginnen und Kollegen zusammenarbeiten zu können.

- Noelia Montero Caletrio, Diplom. Lebensmitteltechnologin

Liebe Mitglieder,

mein Name ist Juliane Kaiser. Ich bin 26 Jahre alt und habe 2018 an der Akademie für Gesundheitsberufe, Ulm, meine Ausbildung zur Diätassistentin abgeschlossen. Anschließend habe ich in einer Arztpraxis mit den Schwerpunkten Diabetes mellitus und Gastroenterologie gearbeitet. Momentan mache ich noch eine Weiterbildung zur Ernährungsberaterin bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Seit dem 1. Februar unterstütze ich das Team Ernährung der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. in der Geschäftsstelle in Stuttgart.

Zu meinen Aufgaben zählen telefonische Erstkontakte, Ernährungssprechstunde, Vorträge, Fortbildungen, Buchrezensionen, Unterstützung beim Testen neuer glutenfreier Rezepte, Mitarbeit bei der Erstellung der Lebensmittelaufstellung sowie bei der Erstellung neuer Broschüren.

In meiner Freizeit bin ich gerne draußen in der Natur. Außerdem liebe ich es, neue Rezepte beim Backen oder Kochen auszuprobieren und diese dann anschließend mit Familie und Freunden zu genießen. Ich bin gerne auf Reisen, bis jetzt haben mich besonders Island und Japan mit Landschaft und Kultur beeindruckt.

Ich freue mich auf neue Aufgaben, auf Herausforderungen und auf eine gute Zusammenarbeit.

- Juliane Kaiser, Diätassistentin, Gastroenterologische Ernährungstherapie/VDD

Hallo Kinder!

Kennt Ihr Zacharias Zöliakie?

Eine Geschichte über die Entstehung eines Zeichentrickfilms über Zöliakie

Heute tun wir mal etwas, das wir in unserer Vereinszeitschrift der DZG Aktuell noch nie getan haben:
Wir schreiben einen Artikel nur für Euch Kinder!

Und los gehts:

Es waren einmal 3013 Mädchen und Jungen zwischen einem und neun Lebensjahren. Sie alle waren Mitglieder der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft, auch DZG genannt. Die meisten DZG-Kinder konnten sich nicht. Sie kannten weder die Namen all der anderen Kinder in der DZG, noch ahnten sie, wie viele andere Mädchen und Jungen Mitglied im Verein waren. Was sie wussten, war eines: Alle Kinder, die in der DZG Mitglied sind, waren im Laufe ihres Lebens an Zöliakie erkrankt.

Viele der Mädchen und Jungen waren bei der Diagnose der Zöliakie noch so jung, dass sie nicht einmal wussten wie Zöliakie geschrieben wird. Klarer Fall, Zö-li-a-kie ist kein einfaches Wort, stammt es



doch aus dem fernen Griechenland und bedeutet „an der Verdauung leidend“. Zöli-Kinder sind also Kinder, die oft Bauchschmerzen haben oder hatten.

Wie alles begann...

Vor einem Jahr beschloss die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft, den Kindern in der DZG eine Freude zu bereiten. Doch was könnte den jüngsten Mitgliedern unseres Zöli-Vereins gefallen? Die Antwort war schnell gefunden: ein Zeichentrickfilm! Ein Film, der erzählt, was Zöliakie ist und wie sich die Krankheit anfühlt. Klingt ein bisschen langweilig, oder? Langweilig sollte der Film aber auf keinen Fall werden! Lustig sollte er sein. Mit ein bisschen Action und einer Menge Informationen. Kurzum: ein Film, mit Inhalten zum Lernen und Lachen. Das war der Plan – ein guter Plan.

Doch wie macht man aus einem Plan einen Film? Zuerst benötigt man eine Menge Geld, denn einen Film herzustellen ist teuer. Deshalb fragte die DZG die *Techniker Krankenkasse* um Hilfe und stellte das Filmprojekt „Zeichentrickfilm über Zöliakie für Kinder“ vor. Die *Techniker Krankenkasse* fand das klasse. Sie beschloss, gemeinsam mit der DZG die Herstellung eines Zeichentrickfilms zu bezahlen. „VDEK-Projektförderung des Bundes“ nennt man diese Förderung.

Danke, liebe *Techniker Krankenkasse*, dass ihr den Zeichentrickfilm gefördert habt, denn sonst hätte es den Film nie gegeben!



Geld stand nun bereit, doch wie ging es weiter?

Eine Idee musste gefunden werden. Und da der Michael von der DZG gut im Suchen und Finden von Ideen ist, suchte und fand er auch diesmal eine. Über Zacharias, einen kleinen Jungen, sollte der Film erzählen. Über Zacharias, der immer Bauchweh hatte und deswegen zum Arzt musste.

Der Anfang für die Geschichte war gefunden, doch wie sollte die Handlung weiter gehen? Was könnte als Nächstes passieren? Und warum? Und wie könnte sich das für Zacharias anfühlen? Fragen über Fragen musste Michael sich stellen und beantworten. Wie wird die Geschichte erzählt? Und überhaupt: Welche Figuren gibt es in der Geschichte? Und wie sehen die aus? Wie alt sind die? Haben sie einen Beruf? Und wenn ja, welchen? Ihr seht, für so einen Film muss vorher ganz schön viel nachgedacht werden. Bevor es ans Schreiben des Drehbuchs gehen kann.



Das sind die Figuren im Film: Zacharias, seine Mutter, seine Katze, sein Arzt und eine Verkäuferin.

ANZEIGE

www.goldener-adler.at

Loslassen, Mensch sein & Heimat spüren!
Ihr Zöliakieurlaub im Goldenen Adler in Ischgl.

Goldener Adler
Ferienresort Ischgl

KOMEKO

100% allergenfrei
2 Minuten Kochzeit
ohne Kühlen lange haltbar
Jetzt probieren!

glutenfreie & vegane
frische Pasta!

NEU

Genuss für die
ganze Familie!

Mehr erfahren!



Das ist Michael Mikolajczak und sein Drehbuch

Aber was ist ein Drehbuch eigentlich? In einem Drehbuch steht genau geschrieben, was die Filmfiguren sprechen, wie sie sich dabei fühlen und was im Film zu sehen ist, auch wenn keine Filmfigur spricht. Ein Beispiel: Im fertigen Film seht ihr, wie Zacharias im Supermarkt eine Tüte mit glutenhaltigen Chips wegwirft. Die Tüte landet aus Versehen auf dem Kopf einer Verkäuferin. Im Drehbuch ist das ausführlich mit Worten beschrieben, aber im Film ist es ohne Worte zu sehen.

Als das Drehbuch fertig war, haben Ellen und Anett von der DZG die Geschichte gelesen und aufgepasst, dass keine Fehler drin sind. Danke Ellen! Danke Anett!

Dann ging die Zeichenarbeit los.

Der Christian ist ein Profi im Zeichnen. Er hat sich ausgedacht, wie die Figuren im Zeichentrickfilm aussehen könnten und diese gezeichnet. Das nennt man Charakter-Design. Danach weiß man, wie jede Filmfigur von vorne, von der Seite und von hinten aussieht. Das hat der Christian Scharfenberg spitze gemacht!

Es ist eine riesengroße Arbeit, einen Film zu zeichnen. Und deswegen hat sich der Christian einen Helfer gesucht, den Meik. Auch der Meik ist ein Profi-Zeichner. Der Christian und der Meik haben an Computern den Film gezeichnet. Viele Einzelbilder wurden zu bewegten Bildern, die man Animation nennt. Deshalb nennt man einen Zeichentrickfilm auch Animationsfilm.



Und das ist Christian Scharfenberg vor seinem Computer, in dem der Zeichentrickfilm entstand.

Und dann ging es ins Tonstudio

Während der Christian und der Meik zeichneten und animierten, war der Michael im Tonstudio vom Joschi. Der Joschi nimmt in seinem Tonstudio Sprache und Musik auf. Und das hat er auch für unseren Zeichentrickfilm *Zacharias Zöliakie* getan.

In Joschis Tonstudio traf Michael den Moritz, seine Frau Schirin und ihren gemeinsamen Sohn Simon. Schirin, Moritz und Simon sind eine nette Familie, aber sie sind auch Schauspieler und Sprecher. Und weil sie so klasse sprechen können, haben der Moritz, die Schirin und der Simon alle Stimmen gesprochen, die ihr im Zeichentrickfilm hört. Glaubt mir, das klingt super!



Hier seht ihr Moritz, Schirin und Simon Brendel in Joschi Kauffmanns jkstudio.

Die Sprachaufnahmen wurden dann dem Christian und dem Meik geschickt. Die beiden haben die Mundbewegungen der animierten Figuren auf die gesprochenen Sätze angepasst. Das nennt man *Lip-pensynchronisation*. Sieht man sich nun den fertigen Film an, dann wirkt es so, als ob die gezeichneten Figuren sprechen würden.



Und das ist Simon, wie er den Zacharias spricht.

Nun kommen noch Geräusche und Musik in den Film

Der Film mit den sprechenden Zeichentrickfiguren wurde dem Michael geschickt – nicht mit der Post, sondern digital von Computer zu Computer. Der Michael hat den Film dann von seinem Computer an den Computer eines anderen Michaels weitergeschickt, zu Michael 2.

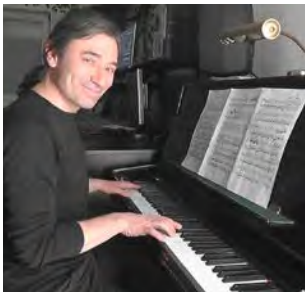


Hier seht ihr Michael Diehl bei seiner Arbeit an Zacharias Zöliakie.

Der Michael 2 heißt Michael Diehl und er ist Toningenieur. Michael besitzt ein eigenes Tonstudio und arbeitet fürs Fernsehen. Dort trafen sich die beiden Michaels und suchten gemeinsam nach Geräuschen und Tönen, damit der Animationsfilm nicht nur Bilder und Sprache, sondern auch coole Sound-Effekte bekam. Manche dieser Effekte kommen direkt aus dem Computer, denn der Computer von Michael 2 hat eine ganze Bibliothek voller verschiedener Geräusche. Da kann man vom Wiehern eines Pferdes bis zu einem starrenden Flugzeug alle möglichen Geräusche finden. Und stellt euch vor, obwohl in unserem Zeichentrickfilm kein Pferd und kein Flugzeug vorkommt, haben wir die beiden Geräusche auch in den Film gepackt. Andere Geräusche hat der Michael 2 selber gemacht und aufgenommen. Das Geräusch des Pizzakartons zum Beispiel.

Zuletzt kam der Tobias ins Spiel. Tobias Braun hat Filmmusik studiert und die Musik für Zacharias Zöliakie komponiert. Er hat sich den Film angeschaut und sich überlegt, welche Art von Musik zu der Geschichte und den Figuren passt. Und er hat sich mit Michael 2 überlegt, an welchen Stellen Musik wichtig ist und an welchen nicht. Das klingt wirklich gut, was die beiden für Töne und Klänge gefunden haben.

Heute schreibe ich diesen Artikel für unsere Vereinszeitschrift DZG Aktuell und möchte euch berichten, dass der Film bald fertig sein wird. Ich kann euch sagen, es ist ein riesiger Spaß mit all diesen kreativen Menschen als Team zusammen zu arbeiten.



Hier seht ihr Tobias Braun an seinem Arbeitsplatz

Und wie geht es jetzt weiter mit Zacharias Zöliakie?

Sobald der Film fertig ist, könnt ihr ihn auf der Website der DZG ansehen. Und mit etwas Glück vielleicht auch eines Tages als Vorfilm in einem Kino oder im Kinderfernsehen oder auf einem Zeichentrickfilmfestival. Das wäre doch toll!

Euer Michael

- Michael Mikolajczak, Leiter Team Öffentlichkeitsarbeit



ANZEIGE

DE-002
glutenfrei

laktose-
frei

vegan

ohne
Zusatz
von Ei

SCHON PROBIERT

Sortiment: Brote, Brötchen & Kuchen

BÖCKER GLUTEN FREE

BÖCKER
 SOURDOUGH

Erhältlich in teilnehmenden Bäckereien oder online bestellbar. Infos unter www.boecker-bpure.de

Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG | info@sauerteig.de | www.boecker-showroom.de | www.sauerteig.de | www.sauerteig.shop

Landshut hilft ukrainischen Flüchtlingen mit Zöliakie

Ein Bericht über die Selbsthilfegruppe Zöliakie in Landshut

Hallo zusammen,
wir sind gerade dabei, innerhalb
des Kinderkrankenhauses Landshut,
Hilfe für die Ukraine zu
koordinieren. Hierbei geht es
natürlich um medizinische Güter,
aber auch um Unterstützungen für
chronisch kranke Ukrainer.
Persönlich liegen mir besonders
die Zölis am Herzen. Deswegen
wollte ich in unserer Gruppe eine
kurze Info geben. Wir kümmern
uns derzeit darum, wie wir
glutenfreie Lebensmittelspenden
koordiniert und zielgerichtet
verteilt bekommen.
Hierzu stehe ich mit der bayerischen
Krankenhausgesellschaft und der
DZG im Austausch. Außerdem haben
wir Kontakt zu verschiedenen
Konsulaten. Sobald ich genauere
Informationen habe und die
Rahmenbedingungen kenne, werde
ich hier nochmals informieren.
Falls ihr euch beteiligen wollt,
könnt ihr entsprechende Spenden
einbringen.

Liebe Grüße, Judith

Alles begann am Mittwoch, 02. März 22 mit der Kontaktaufnahme von Judith Angerer. Sie schrieb an die Landshuter Zöliakie-Selbsthilfegruppe rund um die Kontaktpersonen Martina Spoo, Sabine Huber und ihrem Organisations-Team:

Judith Angerer arbeitet im Kinderkrankenhaus Landshut und auch ehrenamtlich beim Technischen Hilfswerk (THW). Sie ist sehr engagiert und Teil unserer DZG-Gesprächsgruppe in Landshut.

Zusammen mit der Initiative „Landshut hilft“ und dem THW Landshut, beschloss das Landshuter Kinderkrankenhaus, Flüchtlingen aus der Ukraine zu helfen. Zusätzlich sollte auch Flüchtlingen mit Zöliakie geholfen werden. Dies präzisierte sich in einer zweiten Nachricht am selben Tag gegen 19 Uhr:

... also die erste Lieferung startet bereits am Samstag in die Ukraine!

Wenn ihr ein glutenfreies Paket zusammenstellen wollt, könnt ihr es morgen, Donnerstag, zwischen 18:30 und 20:30 Uhr im THW Landshut abgeben ... Adresse ... Ansprechpartner

... wichtig wäre, dass ihr eine Liste beifügt, welche Produkte enthalten sind. Am besten auf Deutsch und Englisch. Einen Aufkleber „glutenfreie Lebensmittel für Menschen mit Zöliakie“ bringe ich an. Meine Kolleginnen haben es entsprechend auf Ukrainisch und Polnisch übersetzt. Bei Fragen – einfach melden. Es ist sehr kurzfristig, aber wir freuen uns über jede Spende. Die Lieferung erfolgt direkt in ein Krankenhaus.

Liebe Grüße, Judith

Mehr als 15 Familien aus unserer Selbsthilfegruppe Landshut und Umgebung folgten dem Aufruf und brachten glutenfreie Lebensmittel zur vereinbarten Stelle beim THW oder zu Judith privat. Das THW half als Sammelstelle, da das Kinderkrankenhaus Landshut nicht über so viel zusätzliche Lagerfläche verfügt.

In Vilsbiburg, nahe Landshut, gelang es uns zusätzlich, diverse Geschäfte dafür zu gewinnen, Produkte zu spenden.

Ein großer Dank geht an Familie Wolf von *EDEKA Wolf* aus Vilsbiburg, die ohne Vorlaufzeit mit ihren Mitarbeiter*innen allein acht große Kartons mit Lebensmitteln und Erste-Hilfe-Artikeln zusammenpackte und spendete.

Auch *Unser Bioladen* Renate Eschle und die Firma *Xaver Balk* in Vilsbiburg steuerten glutenfreie Lebensmittel bei. Privatpersonen, die von unserer Aktion hörten, drückten uns hier und da kleinere Geldbeträge zum Kauf von weiteren Lebensmitteln für Zöli in die Hand. Die Hilfsbereitschaft war unglaublich. Eine der Verkäuferinnen rannte mir sogar noch hinterher und sagte: „Warten sie, ich

kaufe selbst noch ein paar große Tüten mit den portionierten Gummibärchen, damit das sauber an die Zöli-Kinder dort verteilt werden kann.“

Zu Hause ging es dann ans Sortieren und Beschriften der Kartons. Noch in der Nacht wurden alleine aus Vilsbiburg 15 Kartons (9 davon komplett glutenfrei) an die Sammelstelle des THW Landshut gebracht.





Insgesamt konnten durch unsere Selbsthilfegruppe Landshut 20 große Kartons randvoll gefüllt mit glutenfreien Lebensmitteln sowie weitere 10 große Kartons mit Hygiene-, Desinfektions- und Erste-Hilfe-Produkten nur zwei Tage später den Weg in die Ukraine antreten.

Alle Spender baten uns, sie auf dem Laufenden zu halten und mitzuteilen, ob weitere Lebensmittel, Decken, Gewand oder auch andere Sachen gebraucht werden. Sie sind bereit, auch bei weiteren Lieferaktionen wieder aktiv dabei zu sein.

- Birgit & Mahesh Radhakrishnan, Orga-Team Gesprächsgruppe Landshut

Nicht nur die Gesprächsgruppe der DZG in Landshut dankt all ihren Mitgliedern und allen Menschen, die bei dieser Hilfsaktion beteiligt waren, auch die DZG ist von so viel Solidarität überwältigt. Besonderen Dank möchten wir Judith Angerer aussprechen, die diesen Stein mit viel Engagement ins Rollen brachte.

Not, Mitgefühl und Hilfe

Über ukrainische Flüchtlinge mit Zöliakie und ihre Flucht in eine ungewisse Zukunft.

Erstmals in der Geschichte der Kriege weigert sich eine der Kriegsparteien, diesen nicht beim Namen zu nennen und belegt die Verwendung des Wortes „Krieg“ mit Strafen. Statt über Krieg und Angriffskrieg oder kriegerischen Überfall zu sprechen, verwendet der russische Präsident Putin Begriffe wie „Entnazifizierung“ und „Befreiung der Ukraine“. Eine ebenso irritierende wie gleichermaßen auch falsche und zynische Definition des kriegerischen Blutvergießens auf Geheiß des russischen Präsidenten.

Die Macht eines Menschen über den Tod vieler und die Vertreibung von Millionen Menschen, ist beängstigend. Doch Angst ist glücklicherweise nicht die einzige Emotion, die dieser Krieg hervorruft. Auch das Mitgefühl der Menschen wurde für die Opfer in der Ukraine geweckt und führt zu entschlossenem Handeln, zu Geldspenden in Millionenhöhe, zur Aufnahme von Flüchtlingen aus der Ukraine in Europa und zu Konvois mit Hilfsgütern in die Ukraine und an die ukrainisch-polnische Grenze.

Wenn der Schrecken dieses Krieges eine positive Sache mit sich bringt, dann ist es die Solidarität mit den angegriffenen Menschen.

Anteilnahme zeigten auch die Hersteller glutenfreier Lebensmittel. Viele schickten sofort zu Beginn des Krieges glutenfreie Nahrungsmittel für Flüchtlinge mit Zöliakie.

Auch die DZG blieb nicht untätig und rief Lizenznehmer und Hersteller glutenfreier Lebensmittel zur Bereitstellung glutenfreier Spenden auf. In Zusammenarbeit mit Frau Angerer, der kaufmännischen Leitung des Kinderkrankenhaus St. Marien GmbH, Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin in Landshut, half die DZG, einen Sammelpunkt der Klinik mit glutenfreien Lebensmitteln zu füllen.

Hersteller glutenfreier Lebensmittel reagieren auf Hilferuf

Der Ruf der DZG nach aktiver Hilfe wurde erhört: die Bauck GmbH, Bitburger Brau-Gruppe GmbH, Copenrath Feingebäck GmbH, Food Oase, Hammermühle GmbH, Kröner-Stärke GmbH, Natumi GmbH, Schnitzer GmbH & Co. KG und die Karl-Otto Werz Naturkornmühle GmbH & Co. KG, waren gerne und unverzüglich bereit, Teil der DZG-Hilfsaktion in Kooperation mit dem Kinderkrankenhaus St. Marien zu sein. Die Spenden waren beachtlich, umfassten 20 Paletten glutenfreier Lebensmittel.

Als Teil eines medizinischen Hilfskonvois wurde die glutenfreie Hilfsendung vom Technischen Hilfswerk (THW) an die ukrainisch-polnische Grenze gebracht. Über einen von der polnischen Zöliakie-Gesellschaft eingerichteten Sammelpunkt wurde ein Teil der glutenfreien Lebensmittel an ukrainische Flüchtlinge mit Zöliakie verteilt. Ein weiterer Teil der Hilfsgüter wurde in die Ukraine gebracht und dort über die ukrainische Zöliakie-Gesellschaft und Kliniken verteilt.

Wir danken allen Herstellern sowie Frau Angerer und ihrem Team des St. Marien Kinderkrankenhauses für ihre Hilfsbereitschaft. Gemeinsam ist es uns gelungen, Menschen in Not zu helfen und ein wenig dazu beizutragen, die Gräueltaten dieses Krieges etwas zu mildern.



Auch der Ortsgruppe der DZG in Landshut gilt unser Dank. Privat organisierte glutenfreie Lebensmittelspenden im Wert von über 1.000,- EUR wurden in Kooperation mit Frau Angerer und dem Kinderkrankenhaus St. Marien auf den Weg zur ukrainischen Grenze gebracht. Frau Angerer schrieb dazu der DZG „Hier war die Beteiligung der Zöli-Familien wirklich auch überwältigend.“

Ebenso überwältigend war der Erfolg des Hilfeaufrufs der AO ECS, der Dachgesellschaft der nationalen Zöliakie-Gesellschaften. Die AO ECS rief die nationalen Zöliakie-Gesellschaften auf, unter ihren Mitgliedern Spenden zu sammeln und auf ein Spendenkonto der AO ECS hinzuweisen. Allein die Mitglieder der US-amerikanischen Zöliakie-Gesellschaft spendeten mehr als 30.000 US-Dollar.

Die DZG veröffentlichte diesen Spendenaufruf der AO ECS ebenso auf ihrer Website, wie auch einen eigenen Spendenaufruf zur Hilfe ukrainischer Flüchtlinge mit Zöliakie. Wir danken allen Spendern für 2.965,00 Euro.

Neben Lebensmittel- und Geldspenden gab es weitere vielfältige Hilfsangebote und Aufrufe. Mitglieder der DZG, die Flüchtlinge mit Zöliakie bei sich aufnehmen wollten, konnten sich über unsere Website auf dem Portal www.unterkunft-ukraine.de eintragen. Einige Mitglieder meldeten sich auch direkt bei der DZG, um freien Wohnraum anzubieten.

Zur Hilfe für Flüchtlingskinder wurde auf der Facebook-Gruppe [🏠for 🇺🇦 in 🇩🇪](#) aufgerufen. Auf dieser Facebook-Seite finden sich Wohnangebote sowie konkrete Hilfsangebote für ukrainische Flüchtlingskinder mit Erkrankungen. Sehr gerne haben wir dieses Hilfsangebot auf unserer Facebook-Seite geteilt.

Um die Verständigung etwas zu erleichtern, stellte die DZG auf ihrer Website Vokabular für Flüchtlinge in Ukrainisch, Polnisch und Englisch online. Wichtige Sätze wie „Ich bin an Zöliakie erkrankt, selbst kleinste Mengen Gluten schaden meiner Gesundheit“, fanden sich ebenso wie Internetlinks zu nationalen Zöliakie-Gesellschaften.

Wir danken Alnavit GmbH und Dr. Schär für ihre Unterstützung der DZG-Hilfsaktion und für viele Care-Pakete, die sie an ukrainische Flüchtlinge in Deutschland geschickt haben.

In Kriegszeiten sollten wir alle Menschen in Not helfen, egal auf welche Weise dies jede und jeder Einzelne von uns vermag. Die DZG und auch ich selbst, sind sehr froh, wie stark unser gemeinschaftlicher Wille zu helfen war und ist.

- Michael Mikolajczak, Leiter Team Öffentlichkeitsarbeit



Über einen kleinen Hoffnungsschimmer im Krieg

Der Krieg in der Ukraine tobt und verursacht Tod und Elend. Bilder und Berichte im TV und Internet vermitteln furchtbare Tatsachen. Menschliches Leid, das in Interviews vor Ort zum Ausdruck gebracht wird, gibt uns eindrückliche Einblicke über die Ängste und Gefahren, denen sich Menschen in der Ukraine jede Sekunde eines jeden Tages dieses Krieges ausgesetzt sehen.

Oft stellen wir uns die Frage, wie es Menschen mit Zöliakie in der Ukraine geht? Ob es Mitgliedern der Ukrainischen Zöliakie-Gesellschaft möglich ist, Hilfe für Menschen mit Zöliakie zu leisten? Die

Antwortet lautet ja, wie eine E-Mail von Olga Naumowa, Präsidentin der Ukrainischen Zöliakie-Gesellschaft, zeigt.

Sehr gerne möchte ich einen Ausschnitt einer E-Mail von Olga Naumowa teilen, der mich sehr betroffen machte, mir aber auch ein Lächeln ins Gesicht zauberte.

- Michael Mikolajczak, Leiter Team Öffentlichkeitsarbeit

Dank der Hilfe aller AOECS-Mitglieder konnten wir unsere Kinder mit glutenfreien Produkten versorgen. In diesen Tagen spüren wir mehr denn je die freundliche Schulter unserer polnischen Kollegen, insbesondere Malgorzata und ihres Teams. Wir verstehen, wie viel Aufwand dahinter steckt. Jetzt haben wir vier Empfangspunkte für humanitäre Hilfe: Lemberg, Winniza, Kiew und Mukatschewo.

Diese vier Sammelstellen geben uns die Möglichkeit, Pakete an die entlegensten und gefährlichen Orte in der Ukraine (Sumy, Chernihiv, Melitopol, Kharkov, Yuzhnoukrainsk, Nikolaev, Kono-top) zu senden. Mehr als 1.500 Familien erhielten auf diesem Weg Lebensmittel. Täglich registrieren sich 30 bis 40 Familien, um glutenfreie Produkte zu erhalten.

Wir sind sehr dankbar für die Hilfe, die unsere Mitglieder bekommen, wenn sie die Grenze überqueren. Wir erhalten dankbare Nachrichten darüber, wie diese Menschen in Familien aufgenommen werden, wie ihnen geholfen wird, sich an ein fremdes Land anzupassen.

Viele Familien, die in der Ukraine blieben, waren gezwungen, in den westlichen Teil des Landes umzuziehen. Leider verloren einige von ihnen ihre Arbeit und die Möglichkeit, ihre Familien zu ernähren.

Daher wird die Hilfe, die uns die polnische Gesellschaft jetzt zur Verfügung stellt, helfen, dass die Menschen unter diesen schwierigen Bedingungen überleben.

Ich möchte Fotos von unseren Kindern teilen, die die gespendeten und lang ersehnten glutenfreien Lebensmittel erhalten haben. An alle, die der Ukraine halfen und helfen, werden Worte der Dankbarkeit von Kindern und ihren Eltern und unseren Freiwilligen gerichtet.

Mit den besten Wünschen
Olga Naumowa

- Olga Naumowa
Phd, MD, Institut für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde,
Präsident Ukrainische Zöliakie-Gesellschaft
celiac.org.ua
www.facebook.com/CeliacUkraine

Glutenfrei in EUROPA



Mit welchen finanziellen Hilfen und/oder Nahrungsmitteln werden Menschen mit Zöliakie unterstützt? Eine Übersicht über die derzeit geltenden Regelungen in den Ländern der Europäischen Union.

Die spanische Zöliakie-Gesellschaft (FACE) rief die Mitglieder der AOECS, dem Dachverband der nationalen Zöliakie-Gesellschaften, auf, über finanzielle Hilfen für Menschen mit Zöliakie sowie über Preise für glutenfreie Lebensmittel in ihren Ländern zu berichten. Grund für die DZG, neugierig über den Zaun zu unseren spanischen Nachbarn zu sehen und die Ergebnisse der Umfrage zu teilen.



Dieser QR-Code führt Sie direkt auf die Website der spanischen Zöliakie-Gesellschaft und zum Thema: <https://celiacos.org/ayudas-alimentarias-y-economicas-en-la-union-europea/>

Dort steht zu lesen, dass nur **speziell für Menschen mit Zöliakie produzierte glutenfreie Ersatzlebensmittel**, wie Brot, Nudeln, Süßigkeiten, Mehl usw. bei der Umfrage berücksichtigt wurden.

Obwohl Angebot und Verfügbarkeit dieser Lebensmittel in den letzten zehn Jahren erheb-



lich zugenommen haben, ist der Preis dieser Produkte immer noch zu hoch, so lautet das Fazit auf der Website der FACE. Sie führt aus, dass eine Familie, in der ein Mitglied an Zöliakie erkrankt ist, monatliche Mehrkosten von knapp EUR 100,- tragen muss. Verglichen mit nichtbetroffenen Familien.

Die DZG stellte 2019 einen Warenkorb glutenfreier Lebensmittel zusammen. Ein Warenkorb mit vergleichbar glutenhaltigen Produkten wurde dem gegenübergestellt, Ergebnis des Vergleiches: Der glutenfreie Warenkorb war doppelt so teuer!

Umso bedauerlicher, dass der Bundesfinanzhof (BFH) die Tatsache der Mehrkosten für Menschen mit Zöliakie nicht berücksichtigte und mit Beschluss vom 04.11.2021 entschied: ein Abzugsverbot für Aufwendungen für Diätverpflegung nach § 33 Abs. 2 Satz 3 EStG ist verfassungsgemäß.

In Deutschland bleibt Menschen mit Zöliakie nur die Möglichkeit, einen Steuerfreibetrag in Anspruch zu nehmen, der mit dem Grad der Behinderung (GdB) von 20 einhergeht und der bei Zöliakie anerkannt wird. Dieser Steuerfreibetrag beträgt jährlich 384 Euro.

Doch wie sieht es in anderen Ländern aus?

Im Folgenden teilen wir die Rückmeldungen der Länder an die spanische Zöliakie-Gesellschaft FACE.

1. In **Frankreich** gibt es keine Beihilfen, aber die Sozialversicherung erlaubt es, dass einige Produkte für Zöliakie-Patienten teilweise erstattet werden.
2. In **Griechenland** gibt es eine Beihilfe von 100 Euro/Monat für Erwachsene und bis zu 150 Euro/Monat für Kinder. Voraussetzung ist der Nachweis einer Zöliakie.
3. In **Luxemburg** gibt es eine Erstattungsbeihilfe von 553,50 Euro/Jahr. Die Krankheit muss nachgewiesen werden. Eine Erneuerung des Diagnosezertifikats wird alle 2 Jahre beantragt.
4. In **Belgien** wird eine Beihilfe in Höhe von 38 EUR/Monat gewährt, wenn die Diagnose nachgewiesen wurde. Die Beihilfe kann alle 2 Jahre neu genehmigt werden, wenn ein medizinisches Dokument nachweist, dass eine glutenfreie Diät eingehalten wird.
5. **Norwegen** gewährt eine Beihilfe in Höhe von 1047 NOK (104,7 Euro/Monat) für Personen zwischen 5 und 30 Jahren sowie 686 NOK (68,6 Euro/Monat) für Personen über 30 und unter 5 Jahren.
6. In **Zypern** gibt es nur für Zöliakie-betroffene mit niedrigem Einkommen oder Regierungsangestellte eine Beihilfe in Form von glutenfreiem Mehl.
7. In **Italien** erhalten alle Zöliakie-Patienten einen monatlichen Gutschein, dessen Höhe von Geschlecht und Alter abhängt. Dieser Betrag gilt für den Kauf glutenfreier Produkte in Apotheken oder Geschäften, die mit dem italienischen Gesundheitsdienst (*Servizio Sanitario Nazionale*) zusammenarbeiten.
8. Wenn in **Bulgarien** bei einer Person Zöliakie diagnostiziert wird, wenden diese Menschen sich an eine medizinische Expertenkommission, die für die Gewährung der Hilfe zuständig ist. Die Patienten haben Anspruch auf 10–12 Packungen glutenfreies Mehl

pro Monat plus eine finanzielle Beihilfe von 250 bulgarischen Nocken, was 125 Euro/Jahr für eine Behinderung von 50 % bis 70 % entspricht.

9. In **Irland** gibt es eine Steuerrück-erstattung von bis zu maximal 20 % der Kosten, die bei einer nachgewiesenen Zöliakie-Diagnose möglich sind.
10. In den **Niederlanden** gibt es eine Ermäßigung der Einkommensteuer um 950 Euro, aber nur, wenn der Patient eine bestimmte finanzielle Schwelle erreicht, sonst sind die 950 Euro nicht abzugsfähig.
11. In **Portugal** haben viele Zöliakie-Patienten bis zum Alter von 10 Jahren Anspruch auf eine zusätzliche Invaliditätsbeihilfe. Dazu ist ein Nachweis über die Zöliakie-Erkrankung erforderlich. Diese Hilfe beträgt rund 170 Euro pro Jahr. Eine weitere wirtschaftliche Unterstützung für Betroffene in Portugal, ist die Möglichkeit, in der steuerlichen Gewinn- und Verlustrechnung eines laufenden Jahres die Kosten für glutenfreie Lebensmittel abzuziehen, solange diese als Gesundheitsprodukt gekennzeichnet sind. Der Nachweis einer Diagnose ist erforderlich.
12. In **Schweden** stellen die Gesundheitsbehörden Kindern mit Zöliakie unter 16 Jahren glutenfreie Lebensmittel oder eine finanzielle Unterstützung. Die Nahrungsmittelhilfe beläuft sich auf rund 100 EUR/Jahr. Die finanzielle Hilfe beläuft sich auf 80–100 Euro/Jahr je nach Region, in der Betroffene leben. Je nach Alter des Kindes kann die finanzielle Hilfe bis zu 150 Euro/Jahr umfassen. Nur einige Regionen des Landes gewähren diese Hilfe für Kinder zwischen 16 und 18 Jahren.
13. In der **Türkei** bietet das Ministerium für soziale Sicherheit eine kleine monatliche Leistung, die vom Alter des Patienten abhängt.
14. In **Malta** erhalten alle diagnostizierten Zöliakie-Patienten einen monatlichen Coupon im Wert von 45 Euro (Rentner erhalten 50 Euro). Diese Coupons können für Lebensmittel eingelöst werden und sind einen Monat lang

gültig. Sie können bei Verlust nicht verlängert oder ersetzt werden.

15. **Finnland** bietet eine Beihilfe von 95 Euro/Monat für Kinder unter 16 Jahren an. Über Sozialhilfe kann finanzielle Hilfe beantragt werden.
16. Einige Länder, die Menschen mit Zöliakie keine Hilfe gewähren, sind **Jordanien, Andorra, Dänemark** oder die **Schweiz**. In der Schweiz besteht in einigen Kantonen die Möglichkeit eines Steuerabzugs für Menschen mit Zöliakie. In **Dänemark** wurden nach einer 2016 eingeführten Gesetzesänderung die Leistungen für Menschen mit Zöliakie abgeschafft.

In einem vereinten Europa könnten die Bedingungen für Menschen mit Zöliakie kaum unterschiedlicher sein. Die DZG und ihre europäischen Schwestergesellschaften geben ihr Bestes, um die Interessen aller Menschen mit Zöliakie zu vertreten.

Aus deutscher Perspektive lässt sich sagen, dass dies ein sehr mühsamer und langsam voranschreitender Prozess ist, der auch von Rückschlägen begleitet wird, wie das bereits erwähnte Urteil des Bundesfinanzhofs (BFH) zeigt. Doch es gibt auch Erfolge zu berichten. Seit 2021 ist eine Zuordnung der Zöliakie zu einem GdB 20 möglich und dies führt zu einer steuerlichen Entlastung Betroffener.

In jüngster Zeit ist es der DZG gelungen, im Dialog mit Jochen Haußmann (FDP), MdL des baden-württembergischen Landtags, einen von der FDP initiierten Antrag im Landtag einzubringen. Beantragt wird, dass die Bedürfnisse von Menschen mit Zöliakie besonders in der Gemeinschaftspflege geprüft werden. Wir hoffen sehr auf ein positives Signal der Politik.

Unabhängig, wie der Antrag beschieden wird, werden wir uns weiterhin nach besten Kräften um eine Verbesserung der Situation von Menschen mit Zöliakie einsetzen.

- Michael Mikolajczak, Leiter Team Öffentlichkeitsarbeit



FREEFROM HERO

Wir sind alle FreeFrom Heroes

Über das Online-Festival für
glutenfreie Ernährung, vom positiven
Umgang mit der Diagnose und vom
gegenseitigen Austausch

Häufig müssen wir uns als Zöliakiebetreffene vor anderen erklären, ja sogar manchmal entschuldigen, wieso wir dies und das nicht essen. Aber wieso eigentlich?

Als ich 2013 selbst die Diagnose Zöliakie erhielt, habe ich einige Zeit gebraucht, es zu akzeptieren und einen positiven Umgang damit zu finden. Ich war damals 24 Jahre alt, mitten im Studium und kurz vor meinem Auslandssemester. Die Zöliakie-Diagnose gab mir endlich eine Antwort auf jahrelange Beschwerden. Meine Symptome, ständige Müdigkeit und chronische Magenschleimhautentzündungen, besserten sich schlagartig. Dennoch fiel mir das Einhalten der glutenfreien Ernährung schwer und ich machte viele Ausnahmen. Ich fühlte mich unwohl, ständig nachfragen zu müssen und die „Extrawurst“ zu sein. Ich traute mich häufig auch nicht, im Restaurant nachzufragen und vertraute beispielsweise ausschließlich der Allergenkennzeichnung. Ich versteckte mich. Zusätzlich hatte ich wieder Symptome und das noch heftiger als zuvor. Und so entschied ich mich dazu, mehr über die Zöliakie und die glutenfreie Ernährung zu lernen.

Ich meldete mich bei der DZG an, wurde Mitglied im Zöliakie-Austausch und besuchte eine Ernährungsberatung. Plötzlich erfuhr ich also von Dingen wie Kontamination, Zutatenlesen, lernte spannende neue Alternativen für Produkte und Angebote kennen. So kam ich auch in Kontakt mit vielen tollen Menschen, die in genau der gleichen Situation waren wie ich. Das tat gut und gab mir neue Energie für den Umgang im Alltag.

Inzwischen lebe ich neun Jahre mit der Diagnose, habe sie akzeptiert und sehe die vielen positiven Möglichkeiten daraus. Einige meiner besten Freunde sind *Zölis*, ich kann inzwischen glutenfrei backen – früher ein echtes Grauen für mich – und stehe für mich ein. Ich verstecke mich nicht mehr.

Nicht nur auf persönlicher Ebene sind viele neue Möglichkeiten aus der Zöliakie für mich entstanden. Ich habe mich 2018 für die Selbstständigkeit entschieden, mit dem Wunsch, meinen Beitrag in der glutenfreien Welt einzubringen. So startete ich damit, Restaurants bei der Umsetzung einer sicheren glutenfreien Küche zu beraten.

2020 rief ich gemeinsam mit der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Ann-Kristin Dorn die Unternehmung *FreeFrom Hero* und das gleichnamige *FreeFrom Hero Festival* ins Leben. Unsere Vision ist klar formuliert:

Wir wünschen uns eine Welt, in der individuelle Ernährungsanforderungen keinen Unterschied machen und alle an einem Tisch mit Leichtigkeit essen können. Eine Welt, in der wir nicht als anstrengende Gäste im Restaurant oder bei Freunden wahrgenommen werden oder mal wieder einen Spruch bekommen, wieso wir denn immer so kompliziert seien. Wir stehen für Freude an besonderer Ernährung, möchten Betroffenen und Interessierten eine Stimme geben, Menschen vereinen und laut werden.



Die Idee für *FreeFrom Hero* entstand 2020 nach dem ersten virtuellen Zöliakie-Tag. Leider konnte der große Welt-Zöliakie-Tag der DZG nicht in Hamburg stattfinden. So entschieden wir uns kurzerhand, die Zöliwelt dennoch zusammenzubringen: online. Die Resonanz des Tages war so großartig, dass wir beschlossen noch mehr Menschen damit zu erreichen. Und so wurde *FreeFrom Hero* geboren. Mit Online-Formaten rund um die „Frei-Von-Ernährung“ wollen wir Menschen informieren, inspirieren und vernetzen. Egal, ob Zöliakie oder andere Unverträglichkeiten: bei uns sind alle *FreeFrom Heroes*.

Mit unseren Angeboten möchten wir den positiven Umgang mit der Diagnose stärken und eine Stütze im Alltag bieten. Die Grundlage bilden wissenschaftlich-korrekte Informationen von Fachkräften – einfach und leicht verständlich vermittelt. Gerade am Anfang der Reise als *FreeFrom Hero* findet man teils widersprüchliche Informationen im Netz. Das führt zu Verunsicherung. Wir freuen uns über die tolle Unterstützung zahlreicher Expert*innen – auch seitens der DZG.

Unser Konzept wird durch den Austausch mit anderen Heroes in unserer Community und die Inspiration durch Rezepte und Tipps & Tricks für den Alltag ergänzt.

In diesem Jahr ging unser großes *FreeFrom Hero Festival* bereits in die zweite Runde. Anfang März wurde das glutenfreie Leben auf drei virtuellen Bühnen an zwei Tagen gefeiert. Über 40 Expert*innen teilten ihr Wissen und ihre Tipps & Tricks mit den teilnehmenden *FreeFrom Heroes*. Aber auch der Austausch kam nicht zu kurz: auf unserer Networking Bühne und im „Lounge“ Bereich konnten sich

die Heroes austauschen und vernetzen. Für 2022 sind weitere Online-Formate geplant, um neue Erlebnisse und Inspirationen für die vielen *FreeFrom Heroes* da draußen anzubieten.

Die DZG war durch Frau Ellen Duba und Aufsichtsrätin Ulrike Oelhoff am *FreeFrom Hero* vertreten. „Zöliakie: Erst die Diagnose, dann die Therapie!“, lautete der Vortrag von Frau Duba. Frau Oelhoff nahm an der Panel-Diskussion „Projekt Selbstdiagnose“ teil und betreute mit Mitarbeiter*innen der DZG und dem Jugendausschuss der DZG einen virtuellen Stand der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft.


Bei der Arbeit an *FreeFrom Hero* lasse ich all meine persönlichen Erfahrungen als Betroffene einfließen und möchte meine persönlichen Erkenntnisse hin zum positiven Umgang mit der Diagnose einfließen lassen. Eine strikt glutenfreie Ernährung oder eine Ernährung frei von anderen Allergenen, ist eine enorm große Aufgabe. Als Betroffene meistern wir das jeden Tag mit allen Hochs und Tiefs. Wir sind also alle Helden und Heldinnen mit Superkräften!



Für weitere Informationen können Sie *FreeFrom Hero* auf Instagram oder Facebook @freefromhero folgen oder auf der Website: www.freefromhero.de vorbeischaun.

- Christina Rückert, FreeFrom Hero Festival

ANZEIGE

 <p>SCHLANEIDER HOF PENSION & BISTRO</p> <p>Mölden (Südtirol) Tel. 0039 0471 668147</p> <p>schlaneiderhof.com</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ sonnige, ruhige Lage auf 1100m ✓ Bozen und Meran in 30min erreichbar ✓ schöne Wander- und Biketouren ✓ E-Bike Verleih und Ladestation ✓ glutenfreie Küche seit 15 Jahren ✓ Frühstück, Mittagessen, Abendessen ✓ Brot, Kuchen, u.v.m hausgemacht 	
---	---	---	---

Keine Angst vor Zöliakie!

Nach langer Odyssee wurde im Alter von 45 Jahren bei mir mehrmals die totale Zottenatrophie der Darmzotten diagnostiziert und damit, dank Dr. Vollmar, die Zöliakie. Vor einigen Wochen bin ich 90 Jahre alt geworden. Ich habe das damals nicht erwartet. Nur Haut und Knochen und wenig Lebensmut, so lebte ich meinen sehr eingeschränkten Alltag. Nur aufgrund meiner Selbstständigkeit wurde ich nicht vorzeitig Frührentner.



Mit meinem Eintritt in die DZG, mit deren Erfahrung und absolut glutenfreiem Essen, baute ich langsam wieder auf. Ein ganzes Jahr hat es gedauert, bis ich wieder ein normales Gewicht und eine zufriedenstellende, körperliche Leistungsfähigkeit erreicht hatte. Seitdem halte ich konstant 73 kg Gewicht, bei 1,73 Meter Körpergröße.

Der Weg dahin verlief nicht immer gerade. Ich wunderte mich, dass ich trotz glutenfreiem Essen mehrmals im Jahr Rückfälle erlebte. Bis man mir anlässlich eines Klinikaufenthaltes mitteilte, dass meine Gluten-Antikörper unauffällig sind und ich mithin eine weitere Unverträglichkeit habe, die noch gefunden werden müsse. Brot und Kuchen habe ich immer selbst gebacken. Dabei verwendete ich als Hauptbestandteil Maisstärke. Seitdem ich in längeren Versuchen die Maisstärke in meinen Backwaren durch Reismehl ersetzte, fand ich endlich Ruhe und Normalität in meinem Verdauungstrakt.

Lactosefreie Produkte finde ich ausreichend im Handel und Fructose, sprich Obst, verzehre ich nur in verträglichen Mengen. Gelegentlich bewundere ich die schönen Konditoren-Torten. Aber mit meinen Back-



waren bin ich zufrieden. Was die Arbeit betrifft, eigenes Brot zu backen, bin ich rational bis faul. Meinen Backofen habe ich so eingerichtet, dass ich sechs große Kastenformen auf einmal backen kann.

5 kg Mehl und zusätzlich 500 Gramm Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie Sesam, Hirse und Leinsamen verbacke ich in einem Backvorgang. Anschließend schneide ich die Brote auf und friere alles ein. Mit einem Backgang bin ich dann etwa sechs Wochen mit Brot versorgt. Zwischendurch backe ich Bisquit-Tortenböden oder sonstige Naschereien. Ich fühle mich gut versorgt. Und ich finde, mein Brot unterscheidet sich geschmacklich nicht von normalem Bäckerbrot. Gäste haben noch nie gemeckert.

Meinen Alltag lebe ich bis heute aktiv. Mit Haus- und Gartenarbeit, bei der mir meine Tochter gelegentlich hilft und ca. eine Stunde Wandern pro Tag.

45 Jahre waren wir glücklich verheiratet, als meine Frau, zu Hause gepflegt, an Parkinson starb. Seit den letzten 20 Jahren lebe ich in einer Lebensgemeinschaft mit einer liebenswerten Partnerin.

Als meine Zöliakie-Diagnose belegt war, empfahl ich meiner damals 16-jährigen Tochter dringend, sich ebenfalls auf Zöliakie



untersuchen zu lassen. Es zeigte sich, dass ich ihr leider mein Problem vererbt habe. Sie ist heute 60 Jahre alt und kommt aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung gut mit ihrer glutenfreien Ernährung zurecht.

Wir haben ein sehr enges Verhältnis miteinander. Einmal, weil wir mehr als 30 Jahre in unserem Betrieb zusammengearbeitet haben. Und weil wir aufgrund der Gemeinsamkeiten unsere Erfahrungen laufend miteinander austauschen. Heute haben wir beide kein besonderes Problem mit unserer Ernährung. Wir kaufen keine Fertigprodukte, außer Wurst und Käse etc., sondern kochen täglich Frischgemüse in allen Variationen. Fleisch nur gelegentlich. Das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen, haben wir nicht.

60 + 90 = 150 Jahre Leben mit Zöliakie

Für mich ist Essen außer Haus durch meine Mais-Unverträglichkeit zusätzlich problematisch, weil Maisstärke häufig als glutenfreier Ersatz für normales, glutenhaltiges Getreide verwendet wird, als Verdickungs- und/oder Bindemittel.

In meiner Rentnerzeit habe ich mich intensiv mit Haus- und Küchenarbeit beschäftigt. Seitdem ich 2005 eine Bypass-OP hatte, bin ich auch Mitglied der Deutschen Herzstiftung. Sie gibt, wie die DZG, ebenfalls viele wertvolle Informationen, auch zum Thema Ernährung. Aufgrund ihrer Empfehlung koche ich seit langem „mediterran“. Wie schon gesagt, viel frisches Gemüse, natürliche Lebensmittel und wenig rotes Fleisch. Ich kaufe z. B. keinen Erdbeer-Joghurt. Natur-Joghurt mische ich selbst, nach meinem Geschmack, mit Obst etwa, das grade frisch im Angebot ist. Ich verzichte bewusst und konsequent auf industriell hergestell-

te Nahrungsmittel, mit wenigen Ausnahmen. Aufgrund meines Ist-Zustandes habe ich den Eindruck, dass ich nicht allzuviel falsch gemacht haben kann. Lecker kochen muss kein Problem sein. Üben, ausprobieren, eigene Ideen kreieren und vor allem schmackhaft würzen!

Unabhängig von meinen bisherigen Erfahrungen nutze ich die angebotenen Medien, wie auch das Internet, zur aktuellen Information und bin immer offen für neue Erkenntnisse. Vor 45 Jahren, zur Zeit unserer Diagnose, gab es in Köln nur ein uns bekanntes Reformhaus mit einem Minimal-Angebot an glutenfreien Produkten. Das Leben mit Zöliakie ist heute, im Vergleich dazu, kaum ein großes Problem, wenn man sein Leben und seine Wünsche im Alltag auf dieses Handicap einstellt. Jeder Supermarkt bietet ein ausreichendes Sortiment. Meine Tochter und ich leben danach und sind zufrieden. Gelegentlich bedeutet das Verzicht, den man aber meist gut ausgleichen kann. „Weglassen, was man nicht verträgt“ – und schon sind viele Zöliakie-Probleme gelöst.

Allen Betroffenen wünsche ich die richtige Einstellung zu ihrem Problem und eine gute Zeit. Last but not least, Dank an die Mitarbeiter der DZG, es ist gut, dass es Menschen gibt, die sich engagieren.

- A. R. Hilger

ANZEIGE

Hotel Weiss
★★★★★
IHR SPORT- UND WOHLFÜHLHOTEL IN SÜDTIROL

SÜDTIROL

Genießen Sie eine aktive Auszeit für Körper und Seele.

Erleben Sie einige Tage Südtiroler Lebensstil mit viel Bewegung und frischer Bergluft. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm inklusive MeranCard.

Bus und Bahn kostenlos mit der Meran Card
Übernachtung mit Halbpension ab € 75,50

Weitere Angebote unter www.hotelweiss.it

I-39020 Partschins/Rabland bei Meran
Tel. +39 0473 967 067, E-Mail: info@hotelweiss.it

Gluten- und Laktosefreie Gerichte aus regionalen Produkten



*GUT
glutenfrei versorgt*

Essen im Krankenhaus und in der Reha

Nachdem die glutenfreie Ernährung während meines Krankenhaus- und Reha- Aufenthaltes im Zeitraum von Mitte Dezember 2021 bis Mitte Januar 2022 einwandfrei funktioniert hat, möchte ich mich mit einem kurzen Artikel bei beiden Einrichtungen bedanken. Das Personal in beiden Einrichtungen war gut geschult und hoch motiviert.

Meine anfangs großen Zweifel gegenüber Großküchen und ihrer Qualität sind Vertrauen und Bewunderung gewichen.

Nachdem ich unglücklich ausrutschte und mir dabei den Oberschenkel brach, wurde ich ins Klinikum Weiden in der Oberpfalz (Bayern) eingeliefert. Die Operation war für den nächsten Tag angesetzt – bis dahin gab es ohnehin nichts zu essen – und ich versuchte vorzubeugen, indem ich allen Mediziner*innen und Pfleger*innen erzählte, dass ich glutenfreie und milcheiweißfreie Ernährung benötigen würde.

Gegen Abend kam ich auf meiner Station an. Die Nachtschwester durchforstete für mich den Stationsvorrat an Lebensmitteln und brachte mir als Abendsnack eine Banane, einen Apfel und eine halbe Tomate. Am kommenden Morgen wurde mein Frühstück

mit normalem Brot serviert. Meine Informationen über eine notwendige glutenfreie Ernährung waren noch nicht bis zur Küche durchgedrungen. Diesen Fehler konnte ich leicht mit dem mitgebrachten Brotvorrat aus meiner Tasche ausgleichen. Mittags gab es dann bereits ein glutenfreies Kartoffelgemüse und ab diesem Zeitpunkt klappte die glutenfreie Versorgung reibungslos.

Ich konnte, wie alle Patienten, jeweils für den Folgetag ein einigermaßen passendes Gericht auswählen, das dann für mich abgewandelt wurde. Und von Mittagessen zu Mittagessen wurde der Koch hinsichtlich Beilagen, Würzung und Soßen kreativer. Ich hatte bei keiner Mahlzeit Probleme.

Zur Anschlussbehandlung befand ich mich in der Rehaklinik Roter Hügel in Bayreuth. Per E-Mail bat ich vorher um Kontakt zu Küche. Schon wenige Stunden später rief mich die Diätassistentin an, um sich meine Sorgen anzuhören. Bereits das erste Mittagessen – es wurde wegen der Quarantäne bis zur Auswertung des PCR-Testes auf dem Zimmer serviert – war gluten- und milchfrei. Von der Diätassistentin erhielt ich eine Liste mit Allergenen und den im Speiseplan dafür verwendeten Kürzeln. Bei jedem Menü waren die verwendeten Allergene korrekt aufgeführt. Mit der Diätassistentin ging ich die Speisekarte durch und markierte alle Gerichte und Beilagen, die ich essen konnte.



Das durchweg freundliche und hilfsbereite Personal an der Theke stellte die Gerichte nach meinen Wünschen, auch frei kombiniert und in der Menge variiert, zusammen. Nur ein einziges Mal in diesen drei Wochen gab es nichts Passendes auf der Karte, da kochte mir die Diätassistentin ein Wunschmenü. Über so viel Aufmerksamkeit und Unterstützung war ich wirklich gerührt.

Für mein Müsli zum Frühstück hatte ich glutenfreie Haferflocken dabei (ich hatte angeboten, sie selbst mitzubringen) und bekam früh und abends glutenfreies Brot, das getrennt gelagert wurde und mit einer nur hierfür verwendeten Zange auf meinen Teller kam. Brotbelag, Obst, milchfreie Ersatzprodukte und viele Salate standen zur Auswahl (auf der Theke meist mit nebenstehenden Kärtchen, die auf enthaltene Allergene hinwiesen). Auch hier hatte ich keine Probleme.

Die Diätassistentin und die Physiotherapeutin erzählten mir unabhängig voneinander, dass ich die erste Zöliakie-Patientin sei, die sie in ihrem Haus getroffen hätten. Meine Diätassistentin freute sich richtig, dass endlich einmal jemand mit diesem Problem kam. Sie fand es sehr mühsam, ihre Mitarbeiter*innen ständig auf diesen „Ernstfall“ zu schulen, ohne dass er bisher eintrat.

Ich glaube, es hängt sicher stark vom Engagement des Personals in der Küche ab, ob eine glutenfreie Ernährung in einer Großküche gewährleistet wird. Doch wenn man freundlich und bestimmt darauf drängt und dankbar lobt, kann man dieses Engagement fördern und Mitbetroffenen den Weg ebnen, denn: Übung macht den Meister.

- Gisela Schneider

ANZEIGE

Schnitzer

gluten-free

NEU

BIO  DE-006

WIE FRISCH GEBACKEN





GLUTENFREIE WAFFELN & PANCAKES
in bester Bio-Qualität.

Laktosefrei, palmölfrei sowie ohne Zusatz von künstlichen Geschmacks- und Konservierungsstoffen.

Jetzt im Bio-Fachhandel und im Onlineshop unter www.schnitzer.eu erhältlich!

  Schnitzer GmbH & Co. KG | Marlener Str. 9 | 77656 Offenburg
www.schnitzer.eu

NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS

Liebe Zölis,

wir hoffen, euch geht es gut und ihr freut euch über Neuigkeiten vom Jugendausschuss ;)

Mit unseren neuen freien Mitarbeiterinnen Hannah und Nina hat der Jugendausschuss weitere Unterstützung bekommen. Ihr wollt wissen, wer die beiden sind? Dann werft doch mal einen Blick auf ihre Steckbriefe...

Voller Vorfreude blicken wir zudem auf die Sommerzeit. Während die Temperaturen steigen, steigt bei uns auch die Lust zu reisen und

neue Orte kennenzulernen. In dieser Ausgabe stellen euch Svea und Paula zwei südeuropäische Hauptstädte vor und berichten von ihren Zöli-Erfahrungen.

Vielleicht verreist ihr auch demnächst und möchtet eure Erlebnisse mit anderen Zölis teilen? Ob Urlaub, Klassenfahrt, Jugendfreizeit oder Auslandsaufenthalt – wir sind gespannt, was ihr zu erzählen habt!

Euer Jugendausschuss

Verstärkung bei der freien Mitarbeit...

Seit März 2022 unterstützen uns Hannah und Nina bei unserer ehrenamtlichen Aufgaben, insbesondere bei den Seiten der DZG Aktuell und bei unserem Jugendmagazin Knöllchens Blatt. Mit diesen Steckbriefen könnt ihr die beiden näher kennenlernen.

Hannah Schnitker

Geburtsdatum: 01.09.2003

Wohnort: Lingen (Ems),
Niedersachsen

Das mache ich zurzeit (Beruf/Tätigkeit):
Ich mache nächstes Jahr mein Abi.

Meine Aufgaben im JA:
DZG Aktuell, Knöllchens Blatt.

Special Facts über mich:
Wenn ich Zeit habe und die Möglichkeit besteht, liebe ich es zu reisen und die Welt zu entdecken, wobei ich auch sehr gerne wandern gehe und die Natur erkunde. Gerne bin ich auch im Schnee, weswegen meine liebste Jahreszeit der Winter ist.

Ich mag es auch sehr zu kochen, zu backen sowie neue Rezepte auszuprobieren und zu kreieren. Zudem liebe ich es, Musik zu hören und zu tanzen, meine Freunde zu sehen oder auch einfach mal einen entspannten Abend mit einer guten Serie zu verbringen.



Nina Kurandt

Geburtsdatum: 07.04.2003

Wohnort: Oldenburg,
Niedersachsen

Das mache ich zurzeit (Beruf/Tätigkeit):
Momentan absolviere ich ein Freiwilliges Wissenschaftliches Jahr in der Kinderklinik Oldenburg und möchte ab Oktober Medizin studieren.

Meine Aufgaben im JA:
DZG Aktuell, Knöllchens Blatt

Special Facts über mich:
In meiner Freizeit lese ich gerne, zeichne, trinke viel Kaffee und spiele Klavier; meine Lieblingsorte sind Kunstgalerien, Bibliotheken und Parks, wenn im Frühling die Frühblüher blühen; ich bastle gerne Fotoalben selber und könnte „Die Wilden Hühner“ in Endlosschleife schauen.



ROM



Alle Wege führen nach ... und wurde nicht an einem Tag erbaut

Ich bin Svea, 27 Jahre alt und die Älteste im Jugendausschuss. In den folgenden Zeilen möchte ich euch von meinem einwöchigen Trip nach Rom berichten.

Unser Abflug ging ab München. Leider haben uns Corona und die Uhrzeit nicht so wirklich in die Karten gespielt, sodass die Auswahl für ein Frühstück am Flughafen eher mau war. In Rom angekommen, sind wir erst mal mit dem Zug zum Hauptbahnhof Roma Termini gefahren. Fußläufig fanden wir unsere Unterkunft, die ich über die Schär-Homepage entdeckt habe.

Nach dem Check-In im Hotel, haben wir direkt begonnen, die Stadt unsicher zu machen. Zu Fuß sind wir beim Kolosseum gelandet und danach ging es weiter zum Trevi-Brunnen. Dort haben wir „Pizza in Trevi“ gefunden und uns zum Fußballschauen hingeworfen. Auf der Karte gab es wirklich ALLES, auch als glutenfreie Option. Mir wurde erklärt, dass es eine separate glutenfreie Küche gäbe, die ich auch anschauen dürfte. Bestellt habe ich mir eine Lasagne zur Vorspeise, eine Pizza und zum Nachtisch ein Tiramisu. Die Lasagne war mir etwas zu *al dente*, aber die Pizza und das Tiramisu haben mich beinahe zu Tränen gerührt – das schmeckte einfach „normal“. Selbst meine bessere Hälfte, ein kritischer Nicht-Zöli, war platt.

Am nächsten Tag lautete die Mission „einfach mal durch die Stadt treiben lassen“. Bereits nach kurzer Zeit war mir klar, dass ich das Hotelfrühstück nicht unbedingt hätte mitbuchen müssen, denn an vielen Ecken gab es etwas Glutenfreies zu essen. In der Innenstadt entdeckte ich dann gegen Mittag einen McDonald's. Dass es dort glutenfreie Burger gibt, wusste ich, also wollte ich diese auch probieren. Sagen wir es mal so: vom Hocker gehauen hat mich das Ganze nicht, aber es ist auf jeden Fall super, dass es überhaupt ein Angebot in einem Schnellrestaurant gibt. Die Mitarbeiter hatten auch wirklich Ahnung, das hat mich positiv überrascht. Im Übrigen haben in Italien eigentlich alle, die mit Lebensmitteln hantieren, Ahnung von Zöliakie.

Am Abend sind wir nach einer Sightseeingtour in der Innenstadt von Rom in der Pizzeria „Pantha Rei“ direkt beim Pantheon gelandet. Dort wird man direkt gefragt, ob man Zöliakie hat, und bekommt ein entsprechendes Schild auf den Tisch gestellt. Danach wird noch einmal frisch eingedeckt, um Kontaminationen zu vermeiden – da war ich wirklich platt. Zum Essen gab es für mich wieder Pizza. Die war hervorragend! Umgehauen hat uns dort auch der Preis: die glutenfreie Vier Käse-Pizza kostete elf Euro. Am späten Abend gab es noch ein leckeres Eis in einer glutenfreien Waffel bei „Grom“. Die Kette hat mehrere

Filialen in der Stadt. Glutenfreie Waffeln findet man aber in sehr vielen Eisdielen, wie ich feststellen durfte.

Am nächsten Mittag sind wir quasi vor unserem Hotel im Restaurant „Aquila Nera“ hängen geblieben. Ich aß Spaghetti aglio e olio, da das Restaurant dort nur glutenfreie Nudeln anbot. Die Portion war riesig und kostete gerade einmal fünf Euro. Nachdem wir wieder zu Fuß durch die Stadt geschlendert waren, habe ich in der App der AIC (= Associazione Italiana Celiachia, italienische Zöliakiegesellschaft) „La Pasticceria“ entdeckt, eine glutenfreie Bäckerei. Vorgefunden habe ich viele lecker aussehende, süße Teigwaren.

Mitgenommen habe ich mir gefüllte Croissants. Die Besitzerin füllt die Croissants immer frisch mit vielen verschiedenen Cremes und Marmeladen. Ich habe mich für Schoko und Vanille entschieden und bin beim ersten Bissen in Tränen ausgebrochen. Das Croissant war exakt so, wie ich es aus Kindheitstagen ohne Zöliakie aus dem Urlaub kannte!

An Tag vier brachen wir in Richtung Vatikanstadt auf. In der AIC-App habe ich bereits morgens gesehen, dass ich wohl sehr viel essen würde... :-)

Auf dem Hinweg gab es bei „Hedera“ einen Crêpe mit gaaaanz wenig Nutella – sehr lecker! Danach habe ich mir bei „Mama Eat

Lab“ direkt noch frittiertes Pizzabrot ge- gönnt, das war auch sehr gut.

Am Abend sahen wir in der Nähe des Hotels bei „La Galina Bianca“ den Aufkleber der italienischen Zöliakie-Gesellschaft. Ich habe mich für die selbstgemachte Pasta Bolognese entschieden. Seit meiner Diagnose habe ich noch nie so leckere Nudeln gegessen. Gegen Ende des Urlaubs waren wir nochmals bei „Pizza in Trevi“ und bei „Aquila Nera“.

Am Tag vor der Abreise wollte ich unbedingt noch einmal einkaufen gehen. Im Internet hatte ich zuvor den Laden „Roma Senza Glutine“ herausgesucht. Dort habe ich mich mit besonderen Nudelsorten, Croissants und

vielen anderen leckeren Lebensmitteln ein- gedeckt.

Vollbepackt machten wir uns auf den Weg zu „Mama Eat“. Dort fand ich eine Pizza mit weißer Soße, eine sogenannte Pizza Bianca. Zur Vorspeise hatte ich Arancini, das sind frittierte Risottobällchen. Wie alles in Italien waren auch diese super lecker!

Ich kann euch sagen, fünf Tage in Rom lohnen sich kulinarisch auf jeden Fall für Zölis. Meiner Erfahrung nach muss man das Frühstück im Hotel nicht unbedingt mitbu- chen und kann stattdessen in der Stadt glutenfreie Leckereien finden: zum Beispiel Snacks to go bei *Pandali*. Im Umkreis des

Bahnhofs „Roma Termini“ sowie nahe der Spanischen Treppe gibt es viele Möglich- keiten für Zölis.

In jedem Fall kann ich Rom allen (Nicht-)Zö- lis nur wärmstes empfehlen. Die Stadt als solche ist echt sehenswert und das leckere Essen tut sein Übriges. Spezielle Aufkle- ber der AIC markieren geprüfte Restaurants und machen es für uns Zölis wirklich leicht, ein Lokal zu finden, ohne groß etwas davor abzuklären.

Ich würde sagen, mit Kindern ab zwölf Jah- ren ein lohnenswerter Trip! :-)

- Svea Mößner, Jugendausschuss





¡Hola! Ihr sucht nach einem Ziel für euren nächsten Städte-Trip, am besten noch in Kombination mit leckerem glutenfreiem Essen? Dann kann ich euch wärmstens die spanische Hauptstadt empfehlen!

Als ich vor zwei Jahren auf Studienfahrt in Madrid war (damals noch als recht frischgebackener Zöli) hatte ich bereits festgestellt, dass Google Maps erstaunlich viele Ergebnisse für Restaurants „sin glúten“ liefert. Ebenfalls fiel mir auf, dass bei Nachfragen kein „Glutenfrei? Nö, haben wir nicht,“ zurückkam, sondern viele Spanier*innen wussten, was es bedeutet, „celiaco“ zu sein.

Jetzt war ich also auf eigene Faust mit Freundinnen zum zweiten Mal in Madrid. Vorab bin ich über das Internet auf die App „Celicidad“ aufmerksam geworden. In dieser App sind glutenfreie Möglichkeiten zum Essen in ganz Spanien aufgelistet. Das hat mir sehr geholfen, da ich so im Vorfeld schauen konnte, wo ich etwas zu essen finden würde. Kleiner Tipp am Rande: Zur Sicherheit nochmal im Internet überprüfen, ob es das Restaurant noch gibt und wie die Öffnungszeiten sind. Zweimal musste ich umdisponieren, aber ansonsten war die App echt Gold wert und ich kam so in den Genuss verschiedenster glutenfreier Köstlichkeiten. Kleine Symbole zeigen an, ob es in dem Restaurant eine speziell glutenfreie Speisekarte gibt oder ob Gerichte angepasst werden können. Ebenfalls sichtbar ist, ob es vor Ort

glutenfreies Brot, Bier oder Desserts gibt oder gar eine Zusammenarbeit mit der spanischen Zöliakiegesellschaft besteht.

Da wir ein kleines *apartamento* gemietet hatten, fand das Frühstück zuhause statt. Ich hatte mein Müsli aus Deutschland mitgebracht, hätte aber auch in einem der zahlreichen Supermärkte Madrids andere glutenfreie Lebensmittel kaufen können.

An unserem Anreisetag gingen wir abends direkt zu *Maestro Churrero*, um Churros zu probieren. Dort war ich auch schon vor zwei Jahren gewesen. Die glutenfreien Churros werden in einer separaten Fritteuse frittiert und schmecken wirklich sehr gut.

Am zweiten Tag ging es zum Vintage shoppen und mittags zu *Arepa Mia*, wo ich in den Genuss einer venezolanischen Spezialität kam, die ich zuvor noch nie gegessen hatte. Arepas sind Maisfladen, die unterschiedlich gefüllt werden. Ich hatte mich für eine *Arepa Caribe* mit Avocado, Bohnen und Kochbanane entschieden. Sehr lecker!

Am darauffolgenden Tag sind wir abends zu *VIPS* an der Puerta del Sol gegangen. *VIPS*

ist eine spanische Fastfoodkette und bietet eine eigene glutenfreie Speisekarte an. Ich bestellte *pollo oriental*, ein Reisgericht mit süßgewürztem Hähnchen und Gemüse. Bei der Bestellung bekam ich gleich ein blaues Tischset gedeckt, damit alle wussten, dass ich das glutenfreie Gericht bekomme. Dieses wurde mir dann auf einem blauen Teller serviert.

Als wir am nächsten Tag den *Mercado de San Miguel* besuchten, kauften sich dort meine Nicht-Zöli-Freundinnen Empanadas, gefüllte Teigtaschen. Aber auch ich kam in den Genuss einer *Empanada con pollo*, auch wenn wir dafür mit der Metro einige Stationen bis zur Bäckerei [0 % Gluten] fahren mussten. Dafür gab es für mich gleich noch einen köstlichen Nachtisch, eine *Napolitana Chocolate*, zu Deutsch Schokoladencroissant ;)

Abends kochten wir zusammen in unserem Apartment Kartoffeln mit Gemüse, Quark und Salat – 100 % glutenfrei also.

Am Donnerstagvormittag besuchten wir eine Gustav Klimt-Ausstellung im Matadero, einem ehemaligen Schlachthof, der mittlerweile für verschiedenste kulturelle Veranstaltungen genutzt wird. Anschließend gingen wir mittags Croquetas essen. Alle Croquetas auf des „Solo De Croquetas“ sind



glutenfrei und so bestellten wir verschiedene Geschmacksrichtungen. Abends trafen wir Freunde aus Madrid zum Karaoke-Singen und es wurde recht spät.

Umso schöner war es, am nächsten Tag im strahlenden Sonnenschein auf einer Bank im Retiro-Park zu chillen. Als der Magen zu knurren begann, schlugen wir den Weg zur

Tortenbäckerei *Celisioso* ein. Dort gibt es nicht nur süße Naschereien, sondern auch Sandwiches und Salate zum Mitnehmen. Wir entschieden uns dafür, warme Speisen vor Ort zu essen und bestellten Lasagne, Nudeln mit Carbonara und Zucchini-Pesto – das Beste daran: es war alles glutenfrei und ich konnte überall probieren (hehe). Auch bei *Celisioso* konnte ich nicht wider-

stehen und kaufte noch ein Stück Schokoladen-Himbeer-Kuchen für später.

Am Freitag trafen wir uns nochmal abends mit Freunden, diesmal in einem mexikanischen Restaurant. Die Besonderheit des *Santa Canalla* ist, dass es dort ab halb zehn mexikanische Live-Musik gibt. Das Restaurant war nicht in meiner App zu finden und



hatte auch kein speziell glutenfreies Menü. Als ich aber nachfragte, wurde mir bereitwillig erklärt, welche Gerichte glutenfreie Zutaten enthielten. Ich entschied mich für Maistortillas und geschmolzenen Käse mit Kürbisblüten.

Samstags wollten wir einen kleinen Markt im Barrio de las Letras besuchen. Auf dem Weg dahin legten wir einen Zwischenstopp bei einem weiteren Standort von *Celisioso* ein. Dafür ging es in den neunten Stock des Kaufhauses *El Corte Inglés*. Das hatte den Vorteil, dass wir von einer Terrasse aus einen Blick über die Stadt genießen konnten. Ich kaufte mir ein Sandwich, das extra noch warm gemacht und dadurch schön knusprig wurde sowie ein Stück Karottenkuchen. Leider gibt's davon kein Foto, dafür aber vom Ausblick über die Dächer Madrids. Dieses Erlebnis zeigte mir wieder einmal, dass man als Zöli (oder mit Zölis) Orte entdeckt, an die es einen sonst möglicherweise nicht hin verschlagen hätte. Selbst der spanische Freund, der uns begleitete, hatte noch nichts von der Restaurant-Etage gewusst...

Nachdem wir den Markt besuchten, saßen wir auf der Plaza Santa Ana und genossen bei einem kühlen Getränk die Sonne. Den – im wahrsten Sinne des Wortes – Höhepunkt des Tages stellte der Besuch einer Rooftop Bar dar. Zwar war es abends mit dem Wind etwas kalt, aber wir konnten vom Dach eines Hotels in der Gran Vía die Sonne über Madrid untergehen sehen.

An unserem letzten Tag in Madrid ging es zum Markt El Rastro mit den zahlreichen Ständen. Nachdem wir uns durch die Menge hatten treiben lassen, machten wir uns auf den Weg zur *Chocolatería y Churrería 1902*, die auch glutenfreie Churros anbietet. Die waren ebenfalls sehr lecker und die Schokolade schmeckte sogar noch besser als bei *Maestro Churrero*. Dem Kellner war es wichtig, mich auf den Churro in Herzform aufmerksam zu machen :) Obwohl ich die ganze Portion Churros verputzte, hatte ich noch Hunger, darum bestellte ich ein *sandwich mixto*, welches mir ebenso wie die Churros auf einem schwarzen Teller serviert wurde. Damit war klar: Diese Speise ist glutenfrei.

Abends besuchten wir noch den Templo de Debod, einen altägyptischen Tempel nahe der Plaza Espana. Wir waren nicht die einzigen, die gekommen waren, um sich den Sonnenuntergang anschauen. Zudem sind von dort aus der Palacio Real und die Catedral de la Almudena zu sehen. Anschließend gingen wir zu *La Mordida* in der Calle Princesa. Das mexikanische Restaurant lag ein bisschen versteckt im ersten Stock eines etwas verlassen wirkenden Gebäudes. Drinnen war es aber umso gemütlicher und schön eingerichtet. Die zahlreichen glutenfreien Speisen waren alle mit der durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet. Wir bestellten *Nachos con Guacamole*, eine *Quesadilla Classica* sowie eine *Ensalada con Aguacate y Nopales* (Kaktus) zum Teilen und leckere Limonade.

Mein Fazit: Ich habe es geschafft, kein einziges Mal Pizza zu essen (ich liebe Pizza, aber das ist leider meist meine einzige glutenfreie Option in Deutschland) und habe dafür eine Menge neuer Speisen kennengelernt. Auswärts essen gehen bedeutete für mich in Madrid, auch dank der App, Spontanität und trotzdem ein gutes Bauchgefühl.

Es war befreiend auch mal ohne Snack oder Lunchpaket loszugehen, wobei... auch in Madrid schadet es nicht, etwas für den kleinen Hunger in der Tasche zu haben, schließlich gibt es so viel zu sehen, da vergisst man schnell die Zeit. Irgendwann fiel mir auf, dass ich zwischendurch vergessen hatte, mein Essen zu fotografieren – weil ich mich einfach so daran gewöhnt hatte, auswärts glutenfrei zu essen. :D

Das werde ich in Deutschland echt vermissen!

- Paula Herz, Jugendausschuss

Nehmt uns mit auf eure Reise!

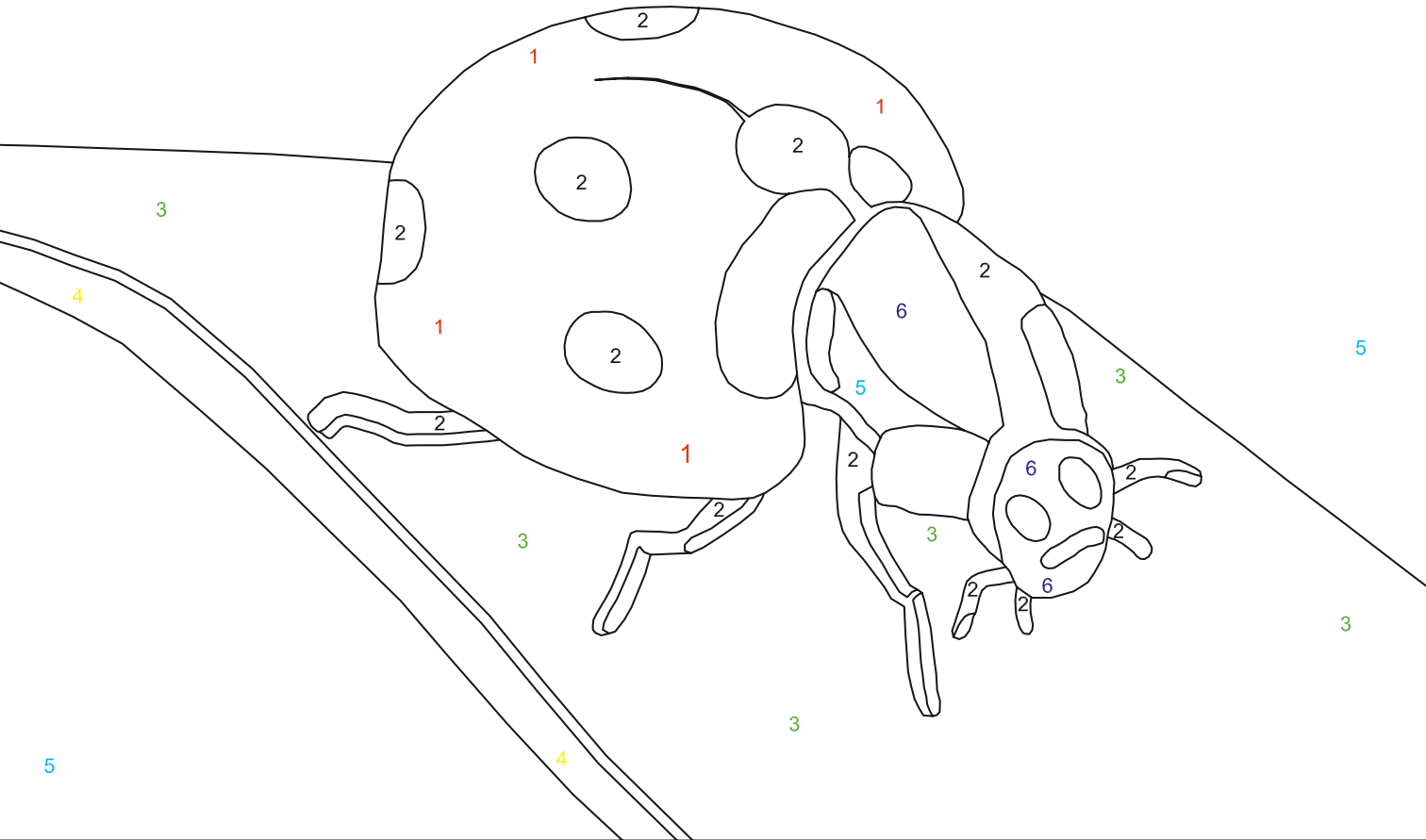
Ihr habt Erfahrungen gesammelt, die ihr mit anderen Zölis teilen wollt?

Dann schickt uns eure Texte, egal ob lang oder kurz, an:
jugendausschuss@dzg-online.de

Wir freuen uns darauf!

Kunst statt Knobeln

5



- 1 rot
- 2 schwarz
- 3 grün
- 4 gelb
- 5 hellblau
- 6 blau

ohne Zahl, keine Farbe,
das Feld bleibt weiß.



Mit dieser Ausgabe kommt mal ein bisschen frischer Wind in unsere Rätselseite und macht sie zu einer Kreativseite...
Cornelia Paul vom Seniorenausschuss hat aus ihrem Marienkäfer-Ölbild ein Malen-Nach-Zahlen für euch erstellt.

Viel Spaß beim Malen!





Unsere **NEUE**
Artikelreihe!

Eine Frage – unterschiedliche Sichtweisen

ALLES EINE FRAGE DER PERSPEKTIVE?



„Mein Sohn, 11 Jahre alt, hat vor 4 Monaten die Diagnose Zöliakie bekommen. Wir haben anfangs ganz viel gelesen und recherchiert und kommen inzwischen schon relativ gut zurecht. Anfangs habe ich nur Lebensmittel eingekauft, die in der Aufstellung glutenfreier Lebensmittel stehen. Aber da schränkt man sich ja auf Dauer vollkommen ein und das Nachschlagen im Supermarkt ist auch kompliziert und zeitaufwändig. Ich nehme meinen Sohn öfter zum Einkaufen mit, und wir lesen gemeinsam die Zutatenliste. Dabei haben wir schon sehr oft auf der Verpackung den Hinweis „kann Spuren von Gluten enthalten“ entdeckt. Ich bin total verunsichert, ob wir diese Produkte kaufen können, mittlerweile steht dies auf so vielen Produkten. Zusätzlich irritiert mich, dass in der Aufstellung der DZG auch Produkte aufgeführt sind, die auf der Verpackung einen solchen Spurenhinweis tragen. Heißt das, wir können diese Produkte verwenden? In der Ernährungsberatung hat man uns gesagt, unser Sohn soll sich strikt glutenfrei ernähren und das schließt Spuren dann ja aus, oder? Vor der Diagnosestellung ging es meinem Sohn sehr schlecht und ich habe Sorge, dass er wieder Beschwerden bekommt, selbst wenn er nur kleinstmengen von Gluten zu sich nimmt.“

Spurenkennzeichnung/ verpackte Ware

? Was empfehlen Sie, wenn Lebensmittel einen Spurenhinweis tragen?

! **Antwort Team Ernährung:** Die große Verunsicherung hinsichtlich der Spurenkennzeichnung erleben wir in täglich eingehenden Anfragen. Diese sorgt häufig für Unsicherheit und Verwirrung beim Einkauf, da oft unklar ist, was dies für die Sicherheit des Produktes bedeutet. Nach EU-Recht müssen 14 Hauptallergene in der Zutatenliste gekennzeichnet werden. Die verpflichtende Kennzeichnung umfasst Zutaten, Zusatzstoffe und Hilfsstoffe, nicht erfasst werden Kontaminationen.

Angaben, die die Abwesenheit eines Allergens beschreiben (z.B. ohne Gluten) und gleichzeitig einen Spurenhinweis dieses Allergens tragen (z. B. kann Spuren von Gluten enthalten) sind als Irreführung einzustufen. Bei Produkten, die mit „von Natur aus glutenfrei“ ausgelobt sind, ist ein Spurenhinweis nicht erlaubt. Ebenso die Auslobung „glutenfrei“ bei gleichzeitiger Anbringung eines Spurenhinweises mit Gluten.

Bei glutenfrei ausgelobten Produkten ist die Spurenkennzeichnung „kann Spuren von Weizen enthalten“ möglich und zulässig. Das betreffende Produkt ist mit einem Glutengehalt von höchstens 20 ppm glutenfrei; für Personen mit einer Weizenallergie, die keinerlei Weizen zu sich nehmen dürfen, aber nicht geeignet.

Bei einem Spurenhinweis handelt es sich um eine freiwillige Kennzeichnung ohne gesetzliche Vorgaben. Grundsätzlich gilt, dass in einem Werk, in dem sowohl glutenfrei als auch glutenhaltig produziert wird, nie ausgeschlossen werden kann, dass Allergene in Spuren enthalten sein können.

Für Verbraucher*innen ist nicht zu erkennen, ob die Anbringung eines Warnhinweises bzw. der Verzicht auf einen solchen, das Ergebnis eines innerbetrieblichen Allergen-Managements ist (und tatsächlich ein Risiko besteht) oder ob er vorsorglich aus Gründen eines Haftungsausschlusses angebracht wird. Bei Produkten ohne Warnhinweis ist eine Kontamination ebenso wenig auszuschließen. Somit können Produkte, die Hinweise tragen, kontaminiert sein. Produkte ohne Hinweise schließen Kontamination nicht aus.





In unserer Aufstellung glutenfreier Lebensmittel finden Sie bei einigen Herstellern nach der glutenfreien Produktaufstellung den Hinweis „siehe Anhang“.

Im Anhang der Aufstellungen sind diese Firmen namentlich in einer Übersicht aufgeführt. Diese Firmen bestätigen, dass ihre in den Aufstellungen aufgeführten Erzeugnisse laut Rezeptur glutenfrei/lactosefrei sind. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass aufgrund möglicher Kontaminationsquellen bei der Abfüllung, Lagerung, Transport etc. Spuren von Allergenen enthalten sind.

Wir empfehlen Zöliakiebetroffenen, sich (bis auf die im Vorwort beschriebenen Ausnahmen) nach dem rechtlich geregelten Zutatenverzeichnis zu richten. Wir empfehlen, die Auswahl von getreide-/pseudogetreidehaltigen Produkten, Hülsenfrüchten und einigen Gewürzen wie Bockshornklee, Fenchel, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel (Cumin) und Kümmel **nur** mit Symbol der durchgestrichenen Ähre, der Aufschrift glutenfrei oder anhand unserer aktuellen Aufstellung zu treffen. Wir weisen in unseren jährlichen Anschreiben an die Hersteller explizit auf Kontaminationsrisiken hin. Es werden nur die Produkte aufgeführt, bei denen alle Risiken auf ein Minimum reduziert sind.

Bei Produkten, die nicht in unseren Aufstellungen aufgeführt sind, können wir die Hintergründe der Warnhinweise des Herstellers sowie das Risiko nicht einschätzen.



Antwort von Linda Tetzlaff, Diplom-Psychologin

Wie das Team Ernährung beschrieben hat, ist es eine sichere und pragmatische Art des Einkaufens, sich nach der Zutatenliste eines Produktes zu richten. Ob der Warnhinweis „Kann Spuren von Gluten enthalten“ tatsächlich ein Hinweis auf potenzielle Kontamination ist oder lediglich eine Absicherung gegen Klagen von Verbrauchern, können Betroffene als Endverbraucher nicht wissen. Auch wenn kein Warnhinweis vorhanden ist, kann das Produkt potenziell kontaminiert sein.

Diese Information ist damit mehrdeutig interpretierbar. Uneindeutige Informationen erhöhen immer den Grad der Verunsicherung, so auch für viele Zöliakiebetroffene in einer Situation, in der nach möglichst viel Sicherheit und Kontrolle in der Ernährung gesucht wird und in der gleichzeitig immer wieder mit Unkontrollierbarkeit und Unsicherheit umgegangen werden muss. Die folgenden Beispiele gehen nun immer von dem Fall aus, dass Produkte laut Zutatenliste glu-

tenfrei sind, jedoch mal den Spurenhinweis tragen und mal nicht. Die Ausnahmeregelungen sind dabei zu beachten.

Aus psychologischer Sicht stellt sich die Frage, warum manche Zöliakiebetreffene Produkte mit dem Warnhinweis „Kann Spuren von Gluten enthalten“ kaufen und andere Zöliakiebetreffene diese vom Kauf ausschließen.

Die Information auf dem Produkt ist für alle objektiv gesehen dieselbe, die Interpretation dessen ist allerdings individuell von den subjektiven Faktoren abhängig, die die Lebenswelt der jeweiligen Person ausmacht und die die betroffene Person in ihre Entscheidung mit einbezieht. Manche Personen lesen den Warnhinweis „Kann Spuren von Gluten enthalten“ und stufen diese Information als Bedrohung und großes Risiko für das eigene Wohlbefinden ein. Andere Zöliakiebetreffene lesen denselben Warnhinweis und kaufen das Produkt unbesorgt, weil sich ihre Risikoeinschätzung nach der Zutatenliste richtet.

Für alle Menschen mit Zöliakie gilt, dass zur Einhaltung der glutenfreien Ernährung mit Verzicht umgegangen und ein erhöhtes Sicherheitsverhalten gezeigt werden muss,

um Gefahren für die Gesundheit abzuwenden. Die Betroffenen unterscheiden sich aber entsprechend ihrer individuellen Situation in der Ausprägung dieses Sicherheitsverhaltens.

Der eine Faktor, der dem zugrunde liegt, ist die Persönlichkeit. Diese zeigt sich z. B. in der Stärke des Sicherheitsbedürfnisses. Manche Menschen sind von Natur aus risikofreudiger, andere mehr auf Sicherheit bedacht. Wenn ein Mensch mit hohem Sicherheitsbedürfnis den Warnhinweis über potenzielle Spuren liest und in seinem Leben von jeher mögliche Gefahren mit Vorsicht abwägt, könnte dieser bei der Wahl zwischen dem Produkt mit Spurenhinweis (Gedanke: „Achtung, hier *könnte* Gluten drin sein“) und ohne Spurenhinweis (es werden keine warnenden Gedanken angeregt) eher das Produkt ohne Spurenhinweis wählen, in der Einschätzung, dadurch potenzielle Risiken für die Gesundheit bestmöglich zu reduzieren. Mit dem Wissen allerdings, dass das tatsächliche Risiko in keinem der Fälle besser abzuschätzen ist, verzichtet diese Person auf Produktvielfalt, Genuss und vielleicht auch Komfort, da sie für bestimmte Produkte, möglicherweise extra in einen anderen Supermarkt etc. fährt.

Der andere Faktor ist die Situation, dass von Zöliakie Betroffene tagtäglich und in allen Essenssituationen lernen, ob sie sich richtig verhalten oder nicht. Wenn ein Mensch mit Zöliakie eine falsche Entscheidung in Bezug auf die Essensauswahl trifft, dann bekommt dieser eine Rückmeldung vom Körper, ob die Entscheidung richtig war oder falsch. Bei manchen ist die Reaktion eindeutig auf das Gluten zurückzuführen, da ihre Verdauung alle anderen Lebensmittel toleriert. Bei manchen liegen noch weitere Unverträglichkeiten vor, die zu einem großen Interpretationsspielraum in der Ursachenklärung führen. Manche merken gar nichts und erhalten die Rückmeldung nur einmal jährlich im Zuge der Kontrolluntersuchungen und können auf diese Weise kaum Rückschlüsse darauf ziehen, wo Diätfehler passiert sind. Hier findet ein ständiges Lernen statt, welches einen erheblichen Einfluss auf die Entscheidungen hat, die in Zukunft getroffen werden.





Erster und einfacher Fall:

Ein*e Zöliakiebetroffene*r isst Produkt(e) mit Spurenhinweis und fühlt sich weiterhin gut

- Die getroffenen Entscheidungen werden als richtig interpretiert. Der Spurensatz verliert seine Warnwirkung.

Gedanken:

„Das Produkt scheint glutenfrei zu sein. Ich kann auf das Zutatenverzeichnis vertrauen.“

Verhalten:

In Zukunft werden diese Produkte weiterhin gekauft, der Spurenhinweis wird ignoriert und auch neue Produkte mit Spurenhinweis werden ausprobiert.

Uneindeutiger und damit schwierigerer Fall:

Zöliakiebetroffene*r isst Produkt(e) mit Spurenhinweis und bekommt Beschwerden

- In Zukunft wird auf Lebensmittel, die zu den Beschwerden geführt haben können verzichtet, um Beschwerden zu vermeiden.

Gedanken:

„Laut Zutatenliste war mein Essen glutenfrei. Lag es möglicherweise an dem Spurensatz auf dem Produkt? Ich möchte diese Beschwerden nicht noch einmal! Wenn ich nicht vorsichtiger bin, geht es mir schlecht.“

Verhalten:

Das Produkt mit Spurensatz und ggf. alle anderen Produkte mit Spurensatz werden in Zukunft vermieden, die Produktvielfalt wird stark eingeschränkt, die Beschwerden bleiben aus. Die betroffene Person lernt, dass es ihr kurzfristig durch Vermeidung besser geht und hält dieses Verhalten aufrecht.

Hier zeigt sich die kurzfristige Wirkung von Vermeidungsverhalten auf die Beruhigung der Sorgen, langfristig leidet die Person aber möglicherweise unter den weitreichenden Einschränkungen und empfindet den Verzicht auf Auswahl, Geschmack und Pragmatik als Einbuße ihrer Lebensqualität und somit ihrem psychischen Wohlbefinden.

Ein in der Persönlichkeit begründetes starkes Sicherheitsbedürfnis und eine Unsicherheit in der Erklärung, was Beschwerden verursacht, führen einzeln bereits dazu, dass als Lösungsstrategie z. B. der Verzicht gewählt wird. Kommen beide Faktoren zusammen, fördert dies den Wunsch nach Kontrolle. Als Konsequenz wird das Verhalten rigider und weitere Lösungsstrategien finden meist keine Beachtung mehr.

Mit Verzicht umzugehen ist für Menschen mit Zöliakie unumgänglich. Gerade deshalb ist es sinnvoll, individuell herauszufinden, wo die persönlichen Grenzen in der Ernährung liegen und diese so genau wie möglich kennenzulernen, um nicht auf mehr zu verzichten als nötig. Dafür ist es hilfreich, sich nicht einseitig zu verhalten, sondern flexibel im Verhalten zu bleiben und langfristig zu experimentieren und neugierig zu bleiben.

Gerade beim 2. Fall lässt sich vermuten, dass die Person ggf. noch am Anfang des Heilungsprozesses steht und weitere Lebensmittel nicht verträgt oder auch auf lange Sicht, neben der Zöliakie noch weitere Unverträglichkeiten bestehen, die die Beschwerden ausgelöst haben können. An dieser Stelle können Betroffene ihre Situation aktiv durch ihr Verhalten verbessern.



**Antwort Ulrike Oelhoff,
Kontaktperson der DZG im
Rhein-Neckar-Raum:**

Leider hat uns der Gesetzgeber bei der Verabschiedung der Allergenkennzeichnung ein „faules Ei“ mit in den Korb gelegt. Er hat damals versäumt, die schon vorhandene Praxis der Hersteller mit der Spurenkennzeichnung ebenfalls gesetzlich zu regeln.

So kommt es, dass jeder Hersteller bei diesem Thema seine eigenen Regeln aufstellt und dies auf den Verpackungen auch so dem Konsumenten verkauft. Da wir aber als Konsumenten leider nicht wissen, was im jeweiligen Betrieb als Regel gilt, führt dies regelmäßig zu großer Unsicherheit.

Nur Produkte zu kaufen, die keine Spurenkennzeichnung enthalten, muss nicht sicherer sein, als die Spurenkennzeichnung generell zu ignorieren. Manche Hersteller schreiben „einfach“ so gut wie alle Allergene als Spuren auf ein Produkt – aus Furcht vor eventuellen Produkthaftungen. Manche schreiben gar nichts drauf, weil für sie „nur“ die Zutatenliste verbindlich ist. Egal, wie die Realität in der Produktion aussieht.

Untersuchungsergebnisse der Stiftung Warentest aus dem Bereich *Kontamination durch Nüsse*, zeigten hohe Kontaminationen an, unabhängig vom Spurenhinweis.

Bedauerlicherweise gibt in manchen Betrieben die juristische Abteilung die Kennzeichnung auf der Verpackung vor, nicht das

Qualitätsmanagement. Will heißen, dass es bei manchen Herstellern eine große Furcht vor der Produkthaftung und den damit ggf. verbundenen Rückrufaktionen gibt. Die Aussagekraft einer Spurenkennzeichnung zu bewerten, ist daher ähnlich wie die Vorhersage der Lottozahlen: sehr spekulativ.

Daher empfehle ich insbesondere allen Neulingen, nur Produkte zu kaufen, die entweder ausdrücklich als glutenfrei gekennzeichnet oder in der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel der DZG aufgelistet sind. Der Konsum ausschließlich nach Zutatenliste und die Interpretation der Spurenkennzeichnung sind sehr heikel und daher nicht empfehlenswert. Auch wenn es schwerfällt: im Zweifelsfall lieber die Finger von einem Produkt lassen.

Praxistipps:

- Das A&O: Werden Sie Expert*in in den Regeln für die glutenfreie Lebensmittelwahl!
- Fragen Sie sich: Wie gehe ich mit Unsicherheiten um? Schränke ich mich aus Angst vor Beschwerden ggf. mehr ein als nötig?
- Bleiben Sie neugierig und finden Sie heraus, welche weiteren Lebensmittel Ihr Körper (derzeit) nicht tolerieren kann. Dieser Prozess beginnt immer mit einem Ernährungsprotokoll, in welches Sie auch Ihre Beschwerden aufschreiben.
- Es braucht Disziplin und Geduld für diese erste Analyse und das Experimentieren bis hin zur Beschwerdefreiheit. Wenn Ihnen die Suche nach den Schmerzen bereitenden Nahrungsmitteln alleine zu schwierig ist, bekommen Sie Unterstützung bei der DZG und lokalen Ernährungsberater*innen.
- Schließen Sie auch psychologische Faktoren in Ihre Analyse mit ein. Ist Stress ggf. auch ein Faktor, der Beschwerden verursacht oder verstärkt?
- Halten Sie Ihre jährlichen Kontrolluntersuchungen ein. Wenn Sie beschwerdefrei sind und die Rückmeldung über die Werte zeigt, dass Sie kein Gluten zu sich nehmen, passen Sie offensichtlich sehr gut auf sich auf und können sich zutrauen auch andere glutenfreie Produkte auszuprobieren, selbst wenn diese den Spurensatz tragen. Dabei sind die Ausnahmeregelungen zu beachten.

Andalusien, Málaga / Spanien



Der glutenfreie Himmel auf Erden

Da ich meine Diagnose erst vor einem guten halben Jahr bekommen habe, war das mein erster Urlaub mit Zöliakie. Meine Rückkehr fühlte sich in etwa so an, wie ein Sturz aus dem Himmel: In Málaga gibt es zwei komplett glutenfreie Eisdielen, das *Bico de Xeado* und das *Yummy Helados*. Beide sind megalecker, allerdings ist das *Bico* günstiger (jedenfalls wenn man mehrere Sorten Eis möchte) und ich finde, dort ist die Waffel auch leckerer. Im *Bico de Xeado* gibt es auch glutenhaltige Waffeln, die gut versteckt liegen und auch nicht günstiger als die glutenfreien sind. Wenn der Verkäufer sie angefasst hat, um anschließend eine glutenfreie Waffel zu nehmen, wäscht er sich vorher gründlich die Hände. Im *Yummy* gibt es auch Brownies, Pancakes und Crêpes. Alles glutenfrei!

Am Plaza de la Merced gibt es das *Restaurant La Plaza*, das Pizzen, Nudeln und Burger auch glutenfrei anbietet. Ein paar Meter weiter gibt es eine zweite Filiale. Ich habe nur Burger und Pizza probiert, beide waren sehr lecker! Obwohl ich nicht extra auf mei-

ne Zöliakie hingewiesen habe, war nichts kontaminiert; ich hatte keinerlei Probleme.

In Málaga gibt es eine städtische Initiative, in Verbindung mit der spanischen Zöliakie-Gesellschaft, die unter anderem auch darin besteht, Restaurantpersonal im Umgang mit Zöliakie zu schulen. Einige Restaurants werden dann auch zertifiziert und man findet das Symbol groß an der Eingangstür. Dennoch lohnt es sich, einen Blick auf die nicht zertifizierten Restaurants zu werfen. Die meisten zeichnen schon in ihren Speisekarten aus, was gluten-, lactosefrei usw. ist. Die Kellner*innen fragen schon vor den Restaurants, ob sie helfen können. Wenn man sagt, man suche nach etwas Glutenfreiem, wird man in der Regel gefragt, ob es nur glutenfrei oder überhaupt gar nicht in Kontakt mit glutenhaltigen Lebensmitteln gewesen sein darf. Gibt man Letzteres an, dann zeigen sie, was man bei ihnen essen kann, geben aber auch Tipps für andere Restaurants, in denen die glutenfreie Auswahl größer ist.





Wenn man glaubt, dass das nicht mehr zu toppen ist: Es gibt die Bäckerei, *Nata & Chocolate*, die alles glutenfrei anbietet. Wenn man drin ist, kann man kaum glauben, dass das alles glutenfrei ist. Und wenn man dann erst von den ganzen Leckereien kostet ... saftiger Kuchen, fluffige Brötchen, knuspriges Brot – ich konnte es kaum fassen. Und alles zu erschwinglichen Preisen. Ich habe für meine Verpflegung für zweieinhalb Tage EUR 22,- bezahlt. Und als Ultratrail-Läuferin und passionierte Naschkatze esse ich nicht gerade wenig.

Ernüchternd war eigentlich nur der Ausflug nach Gibraltar: Eine im Internet als glutenfrei gekennzeichnete Bäckerei war ein Obst- und Gemüseladen. Die andere Empfehlung, die auch Imbisse anbieten sollte, gab es offenbar nicht mehr oder hatte eine längere Sommer- oder Coronapause. Bei Restaurants tut sich also nur Málaga so hervor. Ich bin trotzdem nicht verhungert, da in Spanien auch im Supermarkt die Auswahl leicht fällt. Beinahe alle Produkte, die kein Gluten enthalten, sind deutlich mit der Angabe „sin gluten“ gekennzeichnet. Man muss also nicht erst alle Inhaltsstoffe übersetzen.

Die Auswahl in den meisten Supermärkten ist traumhaft. Schon alleine beim kleinen City-Supermarkt habe ich drei verschiedene Sorten glutenfreies Bier und glutenfreie Pizzen gefunden, richtig fluffiges Brot, Marias (spanische Kekse) die sich von den echten nicht unterscheiden. Mein persönliches Highlight in der Tiefkühltruhe bei *Mercadona*: Glutenfreie Churros.



Ich muss wohl nicht erwähnen, dass die Hälfte des Platzes in meinem Koffer auf der Rückreise von Lebensmitteln eingenommen wurde. Eines konnte ich allerdings nicht mitnehmen: Das Gefühl von Leichtigkeit im Alltag, weil ich immer und überall etwas zu essen finde.

- Svenja Gerbendorf



Restaurant:

La Plaza Restaurant Malaga
Pl. de la Merced, 18, 29102 Málaga, Spanien

Eisdielen:

Bico De Xeadó
Calle Mendez Nunez Plaza De Uncibay, 29008 Málaga Spanien
Yummy Helados
Calle de Molina Lario 6, 29015 Málaga Spanien

Bäckerei:

Nata & Chocolate
Paseo Sancha 10, 29016 Málaga Spanien

Leonardo Hotel Arabellapark



**Große Auswahl beim
glutenfreien Frühstücks-
buffet**

**Zentral gelegenes Hotel
in München**

Im März 2022 waren wir für vier Tage in München und suchten im Vorfeld ein Hotel, zentrumsnah, mit gutem Preis-/Leistungsverhältnis. Ein Such-Kriterium war die glutenfreie Ernährung, da ich darauf angewiesen bin. Das *Leonardo Hotel Arabellapark* bot glutenfreies Frühstücksbuffet an, somit buchten wir diese Unterkunft.

Meine Erwartungen wurden noch positiv übertroffen. Beim Frühstücksbuffet gab es einen extra Bereich für gluten- und lactosefreies Brot (überwiegend Dr. Schär) sowie vegane/glutenfreie Angebote wie Joghurt, Milch und Kuchen. Die restliche Auswahl am kalt/warmen Buffet war riesig. Ich habe selten ein so großes Angebot gesehen. Verschiedene Müslivarianten, mehrere Joghurt- und Quarkmischungen. Frischer Obstsalat und Gemüseauswahl. Obligatorisches wie Marmeladen, Honig, Frischkäse, Ei und Butter selbstverständlich ebenso. Eine große Auswahl an Nüssen und Samen. Kalte Platten mit verschiedener Wurst, Salami und geräuchertem Fisch sowie eine Käseauswahl. Auch das warme herzhaftes Angebot mit überbackenen Tomaten, Rösti,

Pilze, Bohnen, Würstchen sowie Rührei und Speck ließ keine Wünsche offen. Alles war übersichtlich beschriftet, ob und welche Allergene enthalten sind. So etwas habe ich, außer in speziellen glutenfreien Hotels, bisher kaum erlebt.


Eine kleine Anregung von mir, wie beispielsweise einen separaten Toaster für glutenfreies Brot, wurde offen und mit Dank aufgenommen. Dass glutenfreies Brot besser schmeckt, wenn es kurz getoastet wird, kann man eben nur wissen, wenn man selbst betroffen ist. Das Servicepersonal teilte mir mit, die gluten- und lactosefreien Varianten fürs Frühstück seien erst seit vier Monaten im Angebot, man sei sehr motiviert, es

immer mehr zu verbessern. Überhaupt wurde auf Fragen und Wünsche freundlich und aufgeschlossen reagiert.

Eine Bushaltestelle gibt es in ca. 100 Metern Entfernung vom Hotel, so ist man schnell in der Stadt, ohne das Auto zu bewegen. Für eine Kurzreise nach München und Umgebung ist es genau das Richtige. Da wir öfter nach München kommen werden, sind wir froh, dieses Hotel gefunden zu haben. Wir können es Menschen mit Zöliakie und Glutenunverträglichkeit sehr empfehlen.

- Christel Rothenberg

Hotel Leonardo Arabellapark München
Effnerstraße 99
81925 München

 +49 89 92 79 80

info.arabellapark@leonardo-hotels.com
www.leonardo-hotels.de/munich/leonardo-hotel-munich-arabellapark

Glutenfreier Bio-Genuss mit Alnavit

Alnavit, aus dem Hause Alnatura, sorgt für glutenfreien Bio-Genuss von morgens bis abends. Das Sortiment umfasst über 80 Produkte mit ausgewogenen Zutatenlisten, die oft auch vegan sowie nachhaltig und fair hergestellt sind. Für Genuss mit gutem Bauchgefühl.

Abwechslungsreich genießen mit der Bio-Vielfalt von Alnavit

Ob im Frühstücksmüsli, beim Abendbrot, zum Mittagessen im Homeoffice oder beim Pasta-Abend mit Freunden – die glutenfreien Bio-Produkte von Alnavit sind genussvolle Begleiter für den ganzen Tag. Unterwegs ist man mit den süßen und herzhaften Snacks immer gut versorgt. Einige Neuheiten im Überblick:

Saatenbrot: Ein saftiges Brot ohne Mehl und Hefe.

Das glutenfreie und vegane Saatenbrot ist mit seinen wertvollen Bio-Zutaten wie Hafervollkornflocken, Leinsamen, Kürbiskernen und Hirse eine Proteinquelle. Die vorgeschnittenen Scheiben sind eine tolle Basis für das Abendbrot oder die Mahlzeit nach dem Sport.

Kokos-Waffelriegel: Schmeckt nach Urlaub.

Der glutenfreie und vegane Kokos-Waffelriegel überzeugt mit seinem herrlich cremigen Kokosgeschmack. Mit knuspriger Waffel und zarter Schokolade umhüllt ist der Bio-Snack ideal für alle Kokosliebhaber. Der Riegel kommt mit vergleichsweise wenig Zucker aus und ist frei von Palmöl.



Hafer Drink Natur:

Der glutenfreie und vegane Hafer Drink Natur ist mit seinem cremig-vollmundigen Geschmack ein Allroundtalent in der Küche. Der verwendete Bio-Hafer stammt zu 100 % aus Deutschland und der Drink kommt ohne Zuckerzusatz aus. Er schmeckt pur, in Müsli oder Porridge, in Getränken aller Art und eignet sich zum Kochen und Backen.

Glutenfrei und Bio – eine bewusst gute Entscheidung

Glutenfreie Lebensmittel, die wie die Alnavit Produkte mit dem Bio-Siegel nach EG-Öko-Verordnung gekennzeichnet sind, sind frei von vielen Stoffen, die einen empfindlichen Verdauungstrakt zusätzlich reizen können – ganz nach dem Motto „weniger ist mehr“. Chemisch-synthetische Pestizide, gentechnisch veränderte Organismen, künstlich hergestellte Farb- und Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker werden nicht verwendet. Glutenfreie Bio-Lebensmittel unterstützen daher einen ganzheitlich bewussten Ernährungsstil.

Das Herzstück der Alnavit Bio-Produkte sind die Zutatenlisten, die – sowohl in der Zusammensetzung als auch im Geschmack – stimmig sind, um zu einem besseren Wohlbefinden beizutragen. Jede einzelne Zutat wird sorgfältig ausgewählt, unter anderem nach diesen Leitgedanken: Nur so viele Zutaten wie nötig, möglichst vollwertige und naturbelassene Zutaten, sparsamer Umgang mit Süßungsmitteln und Vermeidung von möglichst vielen Hauptallergenen.

Bevor Alnavit ein Produkt in die Regale bringt, wird es von einem unabhängigen Expertenbeirat bewertet. Experten unterschiedlicher Fachrichtungen schauen sich nicht nur die Inhaltsstoffe an, sondern den gesamten Herstellungsprozess. Erst wenn sie grünes Licht geben, setzt Alnavit die Produktideen um.

Neugierig geworden? Die glutenfreien Alnavit Bio-Produkte gibt es zum Beispiel im Alnatura Super Natur Markt, bei Müller, HIT, Rossmann, tegut, in Rewe-Centern oder im Onlineshop FoodOase. Mehr Inspiration rund um einen glutenfreien und bewussten Ernährungsstil finden Interessierte auf den Social Media Kanälen von Alnavit sowie auf der Website alnavit.de.

- Anna Grimmer, Kommunikationsmanagement Alnavit

Buchbesprechung

Lotta und die Krümel: Eine glutenfreie Geschichte

Abigail Rayner

Molly Ruttan

Verlag: NordSüd Verlag

ISBN: 978-3-314-10590-6

Preis: 15,- Euro

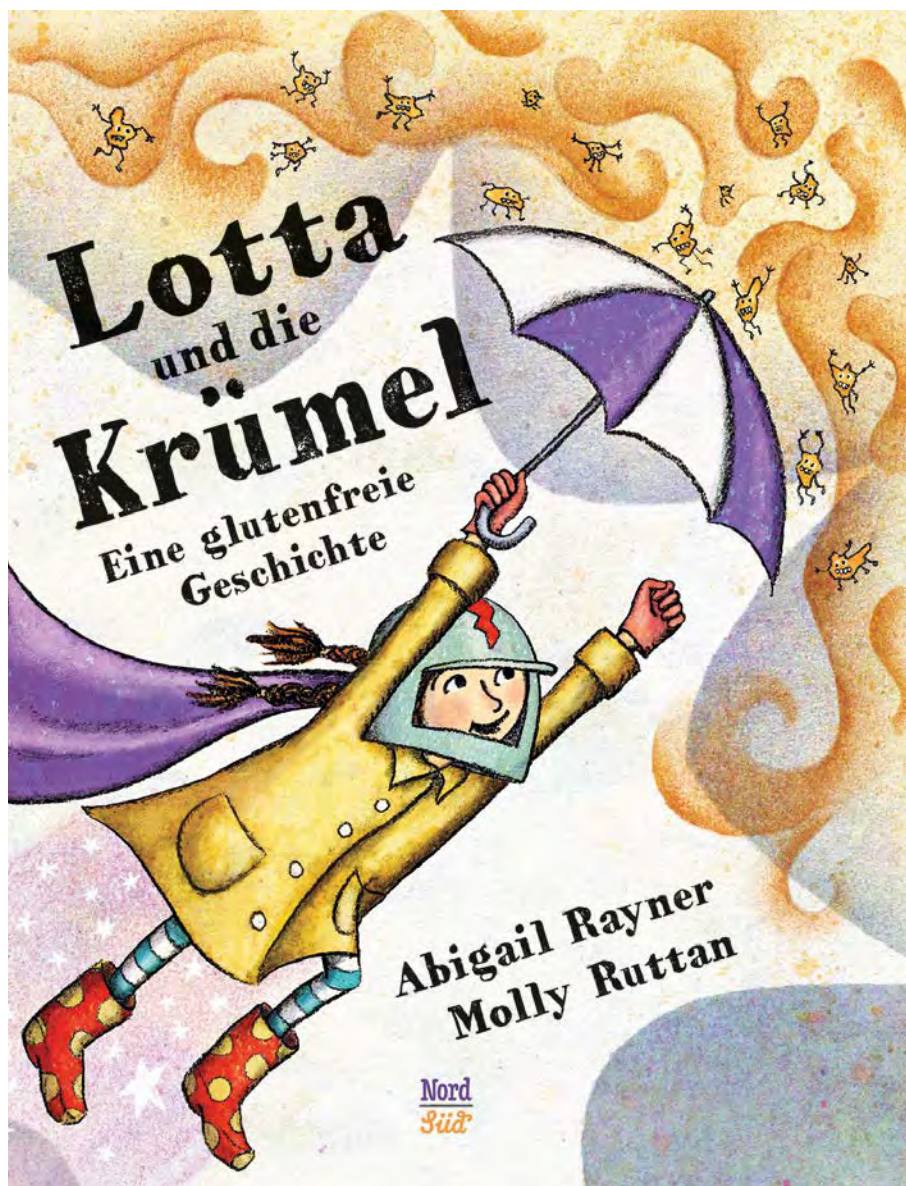
Das Schulmädchen Lotta hat Zöliakie. Sie ist früher immer gerne zu Geburtstagen und Schulfeiern gegangen oder hat etwas mit ihren Freund*innen unternommen. Doch jetzt muss sie bei vielen Lebensmitteln wie Brot, Kuchen und Pizza aufpassen, weil sie kein Gluten mehr verträgt. Wenn Lotta zum Beispiel ein Stück Kuchen isst, verwandeln sich die Zellen in ihrem Körper in kleine Soldaten, die das enthaltene Gluten bekämpfen. Daraufhin bekommt Lotta Bauchschmerzen und es geht ihr gar nicht gut. Auch ein winzig kleiner Krümel Gluten kann sie krank machen.

Anfangs ist die Umstellung schwierig für Lotta und sie fühlt sich oft ausgeschlossen, weil sie nicht das essen kann, was allen anderen so gut schmeckt. Aber das Mädchen lässt sich nicht so leicht unterkriegen und entdeckt Wege, die Zöliakiekrümel zu bekämpfen: Beim Schulfest setzt sie sich für Tiere ein, die auch kein Brot vertragen, zu Hause veranstaltet sie glutenfreie Backkurse und so macht ihr auch Geburtstag feiern wieder Spaß. Am Ende der Geschichte hat sie sogar neue Freund*innen gefunden.

Mit der Geschichte um das Schulmädchen Lotta hat Abigail Rayner ein tolles Kinderbuch geschrieben, das Mut macht und ein Grundverständnis für Zöliakie vermittelt. Dank der wunderschön gestalteten Illustrationen macht es noch mehr Spaß, in ihrem Buch zu blättern. Es ist leicht verständlich geschrieben und für Kinder ein schönes Buch zum Schmökern. In einem ausführlicheren Nachwort gibt es noch mehr Informationen zu Gluten, Kontaminationen und Therapie. Die Geschichte ist ideal für kleine Patient*innen, bei denen eine Zöliakie

neu diagnostiziert wurde und eignet sich, um Schulkamerad*innen/ Freund*innen und Verwandten die Risiken von Kontaminationen aufzuzeigen.

- Juliane Kaiser
Diätassistentin, Gastroenterologische Ernährungstherapie / VDD



Meine glutenfreie Hausmannskost

Tanja Gruber
 Verlag: Kneipp Verlag Wien
 ISBN: 978-3-7088-0812-3
 Preis: 27,- Euro

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“.

Dieser Satz steht auf der ersten Seite des neuen Kochbuchs der Bestsellerautorin und Foodbloggerin Tanja Gruber, erschienen im Januar 2022.

Die Autorin ist selbst von Zöliakie betroffen und möchte mit ihrer jahrelangen Erfahrung zeigen, dass glutenfreie Ernährung keineswegs bedeuten muss, auf Genussmomente und Lebensqualität verzichten zu müssen. Bei über 60 glutenfreien Hausmannskost-Rezepten ist garantiert für jede*n etwas dabei. Es sind viele Klassiker



wie Rindergulasch- und rouladen, Maultaschen oder Apfelstrudel enthalten, aber auch für Vegetarier*innen gibt es eine große Auswahl. Einige Gerichte lassen sich durch Alternativen sogar vegan gestalten.

Manche kennen vielleicht das Vorgängerbuch „Glutenfreie Hausmannskost, Kochen und Backen bei Zöliakie“ aus dem Jahr 2017, das neue Werk ist jedoch komplett überarbeitet und enthält auch einige neue Rezepte.

Die Rezepte sind gegliedert in:

- Schnelle Salate und wärmende Suppen (z. B. Leberspätzle-, und Semmelklößchensuppe oder Hirs Salat)
- Herzhafte Hauptspeisen (z. B. Lasagne, Käseknödel oder Putengeschnetzeltes)
- Klassische Soßen und Dressings
- Treue Begleiter (z. B. Spätzle, Kartoffelgratin und Schupfnudeln)
- Süße Hauptspeisen (z. B. mit Apfelstrudel, Bratapfelkaiser-schmarrn und Zwetschgenknödel)
- Verführerische Desserts
- Flammkuchen, Quiche und Co.
- Traditionelle Brötchen und frisches Brot (z. B. klassischer Hefezopf, Kornstangen oder Schwarzbrot)

Durch die Fotografien von Frauke Antholz wird jedes Gericht stimmungsvoll und appetitlich in Szene gesetzt. Bereits beim Anschauen der Bilder wird man bereits hungrig und bekommt Lust, in der Küche etwas Neues auszuprobieren. Die Rezepte sind klar und übersichtlich strukturiert. Mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung erhalten auch Kochanfänger*innen zuverlässige Hilfestellung. Zusätzlich ist fast jedes Rezept mit ergänzenden Tipps versehen. Zu möglichen Abwandlungen der Rezepte, zu Alternativen bei Lactoseintoleranz oder Milcheiweißallergie. Im Theorieteil am Ende des Buches, erhalten die Leser*innen viele fundierte Informationen zum Krankheitsbild, zu glutenfreien Lebensmitteln und Praxistipps zum gelingsicheren Backen von z. B. Hefeteig, Brandteig, Mürbeteig etc.

Ein schönes und animierendes Kochbuch, das Freude und Lust auf die glutenfreie Hausmannskost macht. Es zeigt in seinen acht Kapiteln wie genussvoll und abwechslungsreich eine glutenfreie Ernährung sein kann und vor allem auch, dass niemand sein „Lieblingshausmannsrezept“ aufgrund einer Zöliakie vom Speiseplan streichen muss. Dieses Buch sollte bei allen, die die gutbürgerliche Küche lieben, im Regal stehen.

- Juliane Kaiser
 Diätassistentin, Gastroenterologische Ernährungstherapie/ VDD

Service für Mitglieder

DZG - Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
 Kupferstr. 36 · 70565 Stuttgart
 Telefon: +49 711 45 99 81-0 · Telefax: +49 711 45 99 81-50
 E-Mail: info@dzg-online.de
www.dzg-online.de/geschaeftsstelle.83.0.html



www.dzg-online.de/geschaeftsstelle.83.0.html
 Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft Stuttgart,
 IBAN: DE62 6012 0500 0007 7008 00, BIC: 601 205 00/BFSWDE33STG

Herausgeber und Verleger und Adresse für alle Nachfragen und Beiträge:

DZG - Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
 Kupferstr. 36 · 70565 Stuttgart
 Telefon: +49 711 45 99 81-0 · Telefax: +49 711 45 99 81-50
 E-Mail: info@dzg-online.de · www.dzg-online.de

Vorstand

Gunnar Höckel, Stuttgart
 E-Mail: vs@dzg-online.de

Aufsichtsrat

1. Vorsitzende: Susanne Panz
 Stellvertretender Vorsitzender: Thomas Raab

Ansprechpartner der Gremien der DZG

Vorsitzende Jugendausschuss: Svea Mößner
 Vorsitzende Seniorenausschuss: Cornelia Paul
 Vorsitzender Wissenschaftlicher Beirat: Prof. Dr. Dr. Detlef Schuppan,
 Institut für Translationale Immunologie, Zöliakie- und Dünndarmambulanz,
 Universitätsmedizin Mainz und Celiac Center, Beth Israel Deaconess
 Medical Center, Harvard Medical School, Boston, USA

Verantwortlich für Redaktion

Michael Mikolajczak, E-Mail: michael.mikolajczak@dzg-online.de
 Birgit Stein, E-Mail: birgit.stein@dzg-online.de

Verantwortlich für Anzeigen

Birgit Stein, E-Mail: birgit.stein@dzg-online.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste: Nr. 30 gültig ab 1. Januar 2022

Anzeigen- und Redaktionsschluss Nr. 3/2022: 12.07.2022

Nächster Erscheinungstermin: 31.08.2022
 Der **Bezugspreis** ist im Mitgliedsbeitrag (45,- EUR) enthalten.
Auflage: 40.000 Exemplare

Wichtiger Hinweis an alle Absender von Zuschriften

Bitte beachten Sie, dass wir bei Zuschriften an die Redaktion der „DZG Aktuell“ Ihr Einverständnis zur kostenfreien Veröffentlichung, falls nicht ausdrücklich anders vermerkt, voraussetzen. Wir hoffen auf Ihr Verständnis, dass wir uns aus redaktionellen Gründen eine Kürzung des Beitrages vorbehalten. Für den Inhalt der Zuschriften ist allein der Autor verantwortlich, eine Übereinstimmung mit der offiziellen Meinung der DZG ist nicht zwingend. Unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Filme werden nicht honoriert und können nur zurückgesandt werden, wenn Rückporto beiliegt.

Beilagen

Diese Ausgabe enthält die Ergänzungen 2/2022 und die Terminankündigungen der jeweiligen Regionalgruppen.

Nachdruck

Auch auszugsweise nur mit Genehmigung der DZG. Für Aufsätze und Briefe, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, trägt dieser die Verantwortung.

Umwelt

Wir drucken unsere Inhaltsseiten auf einem mit dem **Blauen Engel** sowie dem **EU Ecolabel** ausgezeichneten, den Umschlag auf **FSC-Mix** zertifiziertem Papier.

Gesamtherstellung

Harsch & Ziegler oHG, 73269 Hochdorf

Besuchen Sie uns auch auf:



BILDNACHWEISE Adobe = www.stock.adobe.com, Pixabay = www.pixabay.com

Titelbild Adobe, ID: 14388991, Couple sitting on the supermarket floor and eating snacks von Drobot Dean; S. 2 Thomas Greter, ID: n.a., Scheidegg im Frühjahr von Thomas Greter; ID: n.a., Scheidegg im Frühjahr von Thomas Greter; S. 2 Scheidegg Tourismus; ID: n.a., Wandertierologie-Familie von David Knipping; S. 2 Thomas Greter, ID: n.a., Glutenfrei-Tag im Kurhaus in Scheidegg von Thomas Greter; S. 2 Scheidegg Tourismus; ID: n.a., Mädchen mit Pizza von Scheidegg-Tourismus; S. 3 DZG Bildarchiv, ID: n.a., Gunnar Höckel von DZG-Eigenaufnahme; S. 6 Adobe, ID: 27017078, Nice Concrete Room with Floor and Modern Wall Background von Berniulus; S. 8 Adobe, ID: 10175560, Ärztliche Untersuchung - Blutproben zur Bestimmung der Blutwerte von countrypixel; S. 10 Adobe, ID: 166788140, Dry rolled oatmeal in bowl, von gluski; S. 10 Adobe, ID: 278017984, Oat Plants Isolated On White Background von Bozena Fulawka; S. 10 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Dr. Stephanie Baas von DZG-Eigenaufnahme; S. 11 Adobe, ID: 166383153, Overnight oats with fresh blueberries and bananas in jars von Jenifoto; S. 12 Adobe, ID: 172794627, Oat groat in heart-shaped bowl, grain on oatmeal ears plants background von ulada; S. 14 Adobe, ID: 49719566, Search concept von okski; S. 14 Adobe, ID: 32119810, bowl of oatmeal von Latvia; S. 14 Adobe, ID: 24659815, Lot of whole flat raw rolled oats with wooden bowl von Bibró, Katerina; S. 14 Adobe, ID: 4554924, Balaisstoffe, Haler von photocrew; S. 15 Adobe, ID: 29465986, Oat flakes in wooden scoop von wabeno; S. 16 Balisa Opule; S. 16 Adobe, ID: 105561306, Oats von E.O.; S. 17 Adobe, ID: 344975162, Chocolate chips oatmeal cookies von Natalya Arzamasova; S. 18 Adobe, ID: 33915272, Selection of whole grains in white bowls von anuamenko; S. 19 Adobe, ID: 252191029, Namibia Potjiekos traditional lamb dish with vegetables close-up in a bowl, von FomaA; S. 20 Adobe, ID: 305448282, St James Beach, Cape Town, South Africa von Andrea Willmore; S. 20 Adobe, ID: 29846403, South Africa von zabiamedive; S. 21 Adobe, ID: 350185226, Bo Kaap District, Cape Town von mehdi3300; S. 22 Adobe, ID: 328990614, Port Elizabeth - der größten Städte der Republik Südafrika von HAJO; S. 22 Adobe, ID: 319647630, Eco friendly wooden cutlery von Micha Klootwijk; S. 23 Adobe, ID: 260646054, Pet food f8105, 8066 von Conugnero Silvana; S. 24 Adobe, ID: 47825950, Afrikaner mit Früchten am Kopf von Jeannette Dietl; S. 25 Kelly Cline, ID: 2066831055, Chef's Touch von Kelly Cline; S. 26 DZG Bildarchiv, ID: n.a., Milchtaete von DZG-Eigenaufnahme; S. 27 Adobe, ID: 179618173, Woman with notebook in grocery store, closeup, von Sergii Vorobiov; S. 28 Hf. Harsch & Ziegler oHG, ID: n.a., Soja-Mehl von S. Ziegler; S. 28 Hf. Pixabay, ID: 6736975, mountains von Fajar Arroai; S. 28 Hf. Pixabay, ID: 13724173, Witzman von Tabeajachhalt; S. 28 Hf. 274202371, crown splash of chocolate, cocoa or coffee von Good Job; S. 28 Hf. Adobe, ID: 247959576, wave of dark Chocolate or Cocoa splash von Anusom; S. 28 Hf. Adobe, ID: 207113159, Chocolate von niniel; S. 28 Hf. Adobe, ID: 234568968, Print von realstockvector; S. 28 Hf. Adobe, ID: 184575304, Sojamehl von Andrea Mücke; S. 28 Hf. Adobe, ID: 28035799, Print von realstockvector; S. 28 Hf. Adobe, ID: 82851378, Raw Organic Amaranth Grain von janna wruk; S. 28 Hf. Adobe, ID: 5493753, Belle verte a feuilles, image vectorielle von Beboy; S. 28 Hf. Adobe, ID: -Keine Daten von Verknüpfungen; Medical red lozenges for relief cough, sore throat and throat irritation von Maher; S. 28 Hf. Adobe, ID: 24614266, emoticone smiley von Bailou; S. 28 Hf. Adobe, ID: 163117148, Realistic White Blank template Packaging For Food, von Happy Man; S. 28 Hf. Adobe, ID: 146087671, Chiffres à 9 dans stoles von Brad Pict; S. 28 Hf. Harsch & Ziegler oHG, ID: n.a., Amaranth von S. Ziegler; S. 28 Hf. vectorpark.de, ID: n.a., Ja-Vein von C. Mahnkopf; S. 28 Hf. Harsch & Ziegler oHG, ID: n.a., Schokolade Chocky glutenhaltig von S. Ziegler; S. 28 Hf. Adobe, ID: 364373881, Pouch bag, sachet pack, blank plastic foil package von Vector Tradition; S. 28 Hf. Adobe, ID: 40908469, Eukalyptus von Xavier; S. 28 Hf. Adobe, ID: 41594522, Halsbonbons von sorcerer11; S. 28 Hf. Adobe, ID: 198473907, Active dry yeasts in wooden scoop von wabeno; S. 28 Hf. Adobe, ID: 42635146, upak_002 von butenkow; S. 28 Hf. Pixabay, ID: 5234820, buckwheat von pictavio; S. 28 Hf. Adobe, ID: 308123900, Fresh yeast isolated on white background von dulle94; S. 28 Hf. Adobe, ID: 421670439, white cardboard box von Dumrongsak Songde; S. 28 Hf. vectorpark.de, ID: n.a., Einkaufswagen von C. Mahnkopf; S. 28 Hf. Harsch & Ziegler oHG, ID: n.a., Mehlmischung von S. Ziegler; S. 28 Hf. Harsch & Ziegler oHG, ID: n.a., 1-2-3 husterrei von S. Ziegler; S. 28 Hf. Harsch & Ziegler oHG, ID: n.a., Schokolade Schokli von S. Ziegler; S. 28 Hf. Harsch & Ziegler oHG, ID: n.a., Tortenguss von S. Ziegler; S. 28 Hf. Harsch & Ziegler oHG, ID: n.a., Frische Qualitätshefe von S. Ziegler; S. 28 Hf. Harsch & Ziegler oHG, ID: n.a., Buchweizen von S. Ziegler; S. 28 Hf. Harsch & Ziegler oHG, ID: n.a., Hustlenbonbons von S. Ziegler; S. 28 Hf. Harsch & Ziegler oHG, ID: n.a., Müsli von S. Ziegler; S. 28 Hf. vectorpark.de, ID: n.a., Trockenhefe von C. Mahnkopf; S. 30 Hf. DZG Bildarchiv, ID: n.a., Einkaufskorb von DZG-Eigenaufnahme; S. 31 Adobe, ID: 45008710, Various gluten free flour von Natalia Klenova; S. 34 Hf. Adobe, ID: 42345304, Auswahl in einem Supermarkt von Erwin Wodicka; S. 35 Hf. Bildarchiv DZG, ID: n.a., Team Ernährung von Eigenaufnahme; S. 35 Adobe, ID: 32720376, Einkaufswagen von Lukas Klausner; S. 36 Adobe, ID: 96645598, Creative ideas for your business von Sergey Nivens; S. 38 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Susanne Panz, Gunnar Höckel & Ulrike Delfhoff von DZG-Eigenaufnahme; S. 38 Adobe, ID: 100858832, orchidea Phalaenopsis im Blumentopf von unvordebenir; S. 38 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Schlüsselübergabe Susanne Panz & Gunnar Höckel von DZG-Eigenaufnahme; S. 39 Adobe, ID: 103007819, Empty sheet of paper template of lightgrey; S. 39 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Ulrike Delfhoff & Gunnar Höckel von DZG-Eigenaufnahme; S. 40 Adobe, ID: 263258971, Stuttgart Germany skyline in red von Towseef; S. 40 Adobe, ID: 494390417, Volunteers accepting and loading donation boxes in truck of social nonprofit organization von Good Studio; S. 40 Adobe, ID: 288916270, Family activities von Good Studio; S. 40 Adobe, ID: 325799608, Businesspeople driving arrow to goal von Bro Vector; S. 41 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Stefanie Keck von Ringfoto Schneider; S. 41 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Eigenaufnahme von Noelia Montero Caletro; S. 41 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Juliane Kaiser von STUDIO ONE by fotofrenzel; S. 42 Adobe, ID: 363686822, The primary school children upset to heavy workloads von okski; S. 42 Adobe, ID: 33107891, Die Techniker Krankenkasse von brutiertack69; S. 43 Christian Scharpenberg, ID: n.a., ZZ Character-Design von Christian Scharpenberg; S. 43 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Drehbuch „Zacharias Zöliakie“ von M. Mikolajczak; S. 44 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Autor Michael Mikolajczak; S. 44 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Christian Scharfenberg von M. Mikolajczak; S. 44 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Michael Dietl; ID: n.a., Arbeit im Tonstudio von M. Mikolajczak; S. 44 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Simon Brendel als Sprecher von M. Mikolajczak; S. 44 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Simon, Moritz & Schirni Brendel von M. Mikolajczak; S. 45 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Tobias Braun am Klavier von M. Mikolajczak; S. 45 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Filmposter „Zacharias Zöliakie“ von Christian Scharpenberg; S. 46 Adobe, ID: 263640271, Ukraine detailed map with flag of country von lauritta; S. 46 Adobe, ID: 309773177, Overhead shot of woman's hands writing on empty white sheet of paper von Leszek Czernowka; S. 47 Adobe, ID: 282627373, Envelope und blank letter von adragant; S. 47 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Transportvorbereitungen von Birgit & Mahesh Radhakrishnan, Judith Angerer; S. 48 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Gepakkt für den Weg in die Ukraine von Birgit & Mahesh Radhakrishnan; S. 49 Adobe, ID: 49071948, Children ask for peace von Elena Skarynka; S. 50 Adobe, ID: 79965639, Kinderzeichnung - Hoffnung von motorradbr; S. 51 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Alles kann passieren – auch das Gute! von naumova olga; S. 52 Pixabay, ID: 3378970, EU-Banner von Ralph; S. 52 Adobe, ID: 472996832, Nahrungsmittel Preise von Ingo Hoffmann; S. 53 Adobe, ID: 98758001, Map of European Union von BestStock; S. 54 FreeFromHero, ID: n.a., Logo FreeFromHero-Held von Christiane Rückerts; S. 54 FreeFromHero, ID: n.a., Logo FreeFromHero von Christiane Rückerts; S. 55 FreeFromHero, ID: n.a., Battle von Christiane Rückerts; S. 55 Christiane Rückerts, ID: n.a., Portraitfoto von Christiane Rückerts; S. 56 Adobe, ID: 47673552, Happy couple cooking together in their kitchen von Andro Budjoso; S. 56 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Eigenaufnahme Vater & Tochter von A.R. Hilger; S. 58 Adobe, ID: 347455687, Female hand in blue medical glove hold white plate with fried potatoes and stewed vegetables von H. Ko; S. 60 Adobe, ID: 281012719, Deckle edge photo frame with piece of paper on transparent background von dewelth; S. 60 Adobe, ID: 806200; S. 60 Adobe, ID: 112742180, rad0706a von Fiedels; S. 60 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Hannah Schritner von DZG-Eigenaufnahme; S. 60 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Nina Kurandt von DZG-Eigenaufnahme; S. 61 Adobe, ID: 97296497, Rome and Basilica of St. Peter in Vatican von Furgny Sergej; S. 62 DZG Bildarchiv, ID: n.a., Bildcollage Essen außer Haus in Rom von Svea Mößner; S. 63 Adobe, ID: 129557708, Madrid von joyt; S. 64 DZG Bildarchiv, ID: n.a., Bildcollage Essen außer Haus in Madrid von Julia Herz; S. 64 Adobe, ID: 97031651, Plaza de Cibeles in Madrid von Furgny Sergej; S. 66 DZG Bildarchiv, ID: n.a., Marienkäfer von Cornelia Paul; S. 67 Adobe, ID: 240749888, At the Supermarket von Gordenokff; S. 68 Adobe, ID: 36108312, Verbraucherin nimmt Nährwertinformationen unter die Lupe von toivto; S. 68 Adobe, ID: 490502232, A young beautiful mother with her son in aprons at home in the kitchen prepare dough for baking cookies against the background of ears of wheat von AV_Antropov; S. 69 Adobe, ID: 134851826, Real 3D paperback white books on a wood background von CesarGodyy Fotografiy; S. 70 Adobe, ID: 240321910, young japanese mom choosing snack for kids von J.Romnie W; S. 72 Adobe, ID: 277724789, Assortment of gluten free food von ricka; kinamoto; S. 73 Hf. Bildarchiv DZG, ID: n.a., Glutenfrei in Málaga von Svenja Gerberdorff; S. 73 Hf. Adobe, ID: 84013176, View of Malaga with bullring and harbor von Kiko Jimenez; S. 75 Hf. Leonardo Hotels Germany South & Switzerland, ID: n.a., Frühstücksbuffet von Regey Kalaf; S. 76 Bild Advertiserment Glutenfreie Heimat, ID: n.a., zur Verfügung gestellt von Constanze Walcher; S. 77 Bild Advertiserment Alnairt, ID: n.a., zur Verfügung gestellt von Inka Junges; S. 78 Nord Süd Verlag AG, ID: n.a., Lotta und die Krümel von Mollly Buttan; S. 79 Verlaggruppe Styria GmbH & Co KG, ID: n.a., Meine glutenfreie Hausmannskost von Knapp-Vierling; S. 83 Adobe, ID: 301415713, barcas en el lago al atardecer von kespiun; S. 83 Pixabay, ID: 4561344, Autumn forest von Peggychouair; S. 83 Adobe, ID: 208264829, Cartoon Sonne präsentiert mit Daumen hoch Geiste von Artenautas; S. 83 Adobe, ID: 218251965, Lustige Cartoon Herbstblätter mit Sonnenblumen von Artenautas; S. 83 vectorpark.de, ID: n.a., Papierschnipsel von C. Mahnkopf; Rückseite Bildarchiv DZG, ID: n.a., Filmposter „Zacharias Zöliakie“ von Christian Scharpenberg

Sie erhalten über die DZG-Geschäftsstelle:

Preise gültig ab 01.01.2022. Vorherige Preise verlieren ihre Gültigkeit.



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Unser Tipp:

Viele unserer Informationen stehen Ihnen auch zum kostenlosen Download auf unserer Website www.dzg-online.de zur Verfügung.

Art.-Nr.	Bezeichnung	Preis / Stück	Anzahl
ERNÄHRUNG			
1000	Ordner – Rezeptsammlung	10,00 €	
	Ergänzungsrezepte zur Rezeptsammlung: 1030 <input type="checkbox"/> Kinderrezepte 1031 <input type="checkbox"/> Rezepte Weihnachtsbäckerei	je 4,50 €	
1001	Broschüre Rezeptwettbewerb - Glutenfreie Rezepte	5,00 €	
FLYER – LEBEN MIT GLUTENFREIER ERNÄHRUNG			
	1002 <input type="checkbox"/> deutsch 1003 <input type="checkbox"/> englisch <i>Flyer in Papierform solange der Vorrat reicht und/oder als Download auf unserer Homepage.</i>	–	
FLYER – LEBEN MIT GLUTENFREIER ERNÄHRUNG – IN WEITEREN SPRACHEN			
	1004 <input type="checkbox"/> türkisch 1005 <input type="checkbox"/> polnisch 1006 <input type="checkbox"/> kroatisch 1007 <input type="checkbox"/> russisch <i>Flyer sind nur noch in Papierform über die Geschäftsstelle bestellbar und solange der Vorrat reicht.</i>	–	
MEDIZIN			
2000	Broschüre – DZG Medizin	5,00 €	
2002	Heft – Zöliakie-Pass inkl. Ausweis im Scheckkartenformat	–	
2004	Flyer – Diagnostik und Betreuung (Erwachsene)	–	
2005	Flyer – Diagnostik und Betreuung (Kinder)	–	
2006	Flyer – Zöliakie - Patienten besser betreuen	–	
2007	Flyer – Zöliakie und der stationäre Aufenthalt	–	
2008	Flyer – Zöliakie und Diabetes mellitus	–	
2009	Flyer – Zöliakie und Laktoseintoleranz	–	
2010	Flyer – Zöliakie und Fructosemalabsorption	–	
2011	Flyer – Zöliakie und Zahnschmelzdefekte	–	
INFO - MATERIAL			
3000	Ordner „DZG Beratungs-Leitfaden“ für Ernährungsfachkräfte – im Papierformat	20,00 €	
3001	Ordner „DZG Beratungs-Leitfaden“ für Ernährungsfachkräfte – im pdf-Format	10,00 €	
3002	Broschüre in Leichter Sprache, deutsch	2,00 €	
3003	Broschüre in Leichter Sprache, englisch (simple language)	2,00 €	
3004	Flyer – Eine Bitte an den Koch – Kärtchen zum Heraustrennen	–	
3005	Flyer – Glutenfreies Essen in Hotels und Restaurants (solange Vorrat reicht)	–	
3006	Flyer – Zöliakie und Kindergarten (Kindergartenkinder)	–	
3007	Heft – Paul und der Gluttenkobold (Kindergartenkinder)	–	
3008	Flyer – Zöliakie und Schule (Schulkinder)	–	
3009	Heft – Mikrovilli und Käsekuchen (Schulkinder)	–	
3011	Flyer – Jugendausschuss	–	
3012	Flyer – Seniorenausschuss 55 +	–	
INFO - MAPPEN DRUCKVERSION			
	3016 <input type="checkbox"/> Kita & Schule 3017 <input type="checkbox"/> Senioreneinrichtung 3018 <input type="checkbox"/> Schullandheim 3019 <input type="checkbox"/> Stationärer Aufenthalt 3020 <input type="checkbox"/> Gastfamilien /Au-pair 3021 <input type="checkbox"/> Glutenfreie Verpflegung in der Gastronomie <i>Info-Mappen jeweils auch als pdf erhältlich.</i>	je 1,50 €	

Art.-Nr.	Bezeichnung	Preis / Stück	Anzahl
	DZG IMAGE-POSTKARTEN MIT MOTIV		
	3013 <input type="checkbox"/> „Flache Zotten“ 3014 <input type="checkbox"/> „Millionen“ 3015 <input type="checkbox"/> „Barcodesuche“	-	
	URLAUBSINFOS DRUCKVERSION		
	3022 <input type="checkbox"/> Fluggesellschaften 3023 <input type="checkbox"/> Kreuzfahrtgesellschaften 3024 <input type="checkbox"/> Ferieninfo/ Bitte das Land hier angeben: 3025 <input type="checkbox"/> Katalog „Sorglos Reisen“	je 1,50 €	
	AUFSTELLUNGEN		
4001	Aufstellungen glutenfreier Lebensmittel (LMA) – Buch Teil I	7,50 €	
4002	Aufstellungen glutenfreier Lebensmittel (LMA) – Buch Teil II	7,50 €	
4005	LMA – Bücher Teil I + II mit Ergänzungen – (einmalige Zustellung)	20,00 €	
4007	LMA – Bücher Teil I + II mit Ergänzungen – (jährliche Zustellung)	17,50 €	
	ALLTAGSHELPER		
5000	DZG Stehsammler	10,00 €	
5001	DZG Schürze „Koch glutenfrei!“ Erwachsene	12,00 €	
5002	DZG Schürze „Koch glutenfrei!“ Kinder	10,00 €	
5003	DZG Schneidebrettchen	5,00 €	
5004	Plakat „Zöliakie-Monster“ (A2)	1,50 €	
5005	DZG Tasse	3,50 €	
5006	DZG Brotbox	2,00 €	
5007	DZG Aufkleber rund (maximal 30 Stück bestellbar)	-	
	ZUZÜGLICH AUFWANDSPAUSCHALE – WIRD NACH GEWICHT DER BESTELLUNG BERECHNET!		
6000	für Verpackung und Versand bis 500 g*	1,50 €	
6001	für Verpackung und Versand ab 501 g bis 2000 g*	2,50 €	
6002	für Verpackung und Versand ab 2001 g und größer und ins Ausland*	5,00 €	

*Die Erläuterungen zur Aufwandspauschale finden Sie auf unserer Website im Online Shop: www.dzg-online.de/online-shop.90.0.html.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir auch bei Lieferung sogenannter kostenloser Artikel eine Aufwandspauschale erheben.

Sie erhalten zu jeder Lieferung eine detaillierte Rechnung. Mit Ihrer Rückantwort / Bestellung stimmen Sie der Datenverarbeitung durch die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. zu.

Unsere vollständige Datenschutzerklärung können Sie unter www.dzg-online.de/datenschutzerklaerung.898.0.html einsehen.

SEPA- Lastschrift Mandat

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V., Kupferstr. 36, 70565 Stuttgart, Deutschland / Gläubiger-Identifikationsnummer: DE27ZZZ00000161764 – Mandatsreferenz = Mitgliedsnummer

Ich ermächtige die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. einmalig die Zahlung für diese Bestellung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut (Name und BIC): _____

IBAN: | | | |

Bitte deutlich Name und Anschrift des Kontoinhabers: _____

Datum und Unterschrift des Kontoinhabers: _____

Absender (nicht vergessen!) und an die DZG-Geschäftsstelle, Kupferstraße 36, 70565 Stuttgart senden. Fax: +49 711 45 99 81-50

Name:	Mitgliedsnummer:
Anschritt:	

Große Freizeiten

für kleines Geld!

Anmeldungen bitte über den Link
www.dzg-online.de/veranstaltungen
oder QR-Code:



Kinder- und Jugendfreizeiten 12 – 14 Jahre – Sommer 2022



Sa. 25.06.2022 bis
Sa. 02.07.2022

Erlebniswoche English Fun Week
Deutsche Jugendherberge Nideggen
Nordrhein-Westfalen



Sa. 09.07.2022 bis
Sa. 16.07.2022

**Erlebniswoche Fjord-Adventure
an der Schlei**
Deutsche Jugendherberge
Borgwedel an der Schlei
Schleswig-Holstein



Sa. 30.07.2022 bis
Sa. 06.08.2022

**Erlebniswoche Asiatisches Jurten-
dorf, Kunstwerkstatt Natur**
Deutsche Jugendherberge
Panarbor / Waldbröl
Nordrhein-Westfalen

Kinder- und Jugendfreizeiten 15 – 17 Jahre – Sommer 2022



Sa. 16.07.2022 bis
Sa. 23.07.2022

Erlebniswoche Graffiti and Tides
Deutsche Jugendherberge Leer
Niedersachsen



Sa. 23.07.2022 bis
Sa. 30.07.2022

**Erlebniswoche Feuer, Erde,
Wasser, Luft**
Deutsche Jugendherberge
Hildesheim
Niedersachsen



Sa. 20.08.2022 bis
Sa. 27.08.2022

Erlebniswoche Film / Media Camp
Deutsche Jugendherberge
Lauterbach
Hessen

Kinder- und Jugendfreizeiten 12 – 14 Jahre – Herbst 2022



Sa. 01.10.2022 bis
Sa. 08.10.2022

**Erlebniswoche James-Bonn
Geheimagentenausbildung**
Deutsche Jugendherberge Bonn
Nordrhein-Westfalen



Sa. 22.10.2022 bis
Sa. 29.10.2022

Erlebniswoche Graffiti and Tides
Deutsche Jugendherberge Leer
Niedersachsen



So. 23.10.2022 bis
Sa. 29.10.2022

Erlebniswoche Feuer und Eis
Deutsche Jugendherberge
Lauterbach
Hessen

Kinder- und Jugendfreizeiten 15 – 17 Jahre – Herbst 2022



Sa. 16.10.2022 bis
Sa. 23.10.2022

**Erlebniswoche Fjord-Adventure an
der Schlei**
Deutsche Jugendherberge
Borgwedel an der Schlei
Schleswig-Holstein



So. 30.10.2022 bis
Sa. 05.11.2022

**Halloween-Projektwoche
Film / Media Camp**
Deutsche Jugendherberge
Pforzheim-Dillweißenstein
Baden-Württemberg

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



DER PARITÄTISCHE
GESAMTVERBAND

Bald auf der DZG-Website!



Ein Film von **MICHAEL MIKOLAJCZAK**

MIT DEN STIMMEN VON **SCHIRIN BRENDEL, MORITZ BRENDEL** UND **SIMON BRENDEL** ALS ZACHARIAS

GRAFIK, DESIGN UND ANIMATION VON **CHRISTIAN SCHARFENBERG** UND **MEIK LAUER**

SPRACHAUFNAHMEN **JKSTUDIO GMBH, JOSCHI KAUFFMANN** SOUNDDSIGN **MICHAEL DIEHL**

MUSIK **TOBIAS BRAUN** BUCH®IE **MICHAEL MIKOLAJCZAK**



**Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.**

