



# DZG Aktuell

01/2022



**Der Sommer  
kommt ...**

**Viele neue  
FREIZEITEN**



## **ZÖLIAKIE & PSYCHOLOGIE**

**PROBLEMLÖSUNG DURCH  
PERSPEKTIVWECHSEL.**

## **ERNÄHRUNG**

**DIE NÄHRSTOFFVERSORGUNG IN DER  
GLUTENFREIEN ERNÄHRUNG.**

## **MEDIZIN**

**AKTUALISIERUNG DER LEITLINIE  
ZÖLIAKIE.**



I feel

*free*

## Insa – 44 Jahre – liebt Käsespätzle,

is(s)t gerne spontan, hat eine Gluten-  
unverträglichkeit und hat die leckeren  
bofrost\*free-Käsespätzle neu für sich  
und ihre Familie entdeckt.



Mein Lieblingsessen:  
**free KÄSESPÄTZLE**

# MEINE FREIHEIT

## MIT GLUTEN- & LAKTOSEFREIER

### Produktvielfalt in bofrost\*Qualität



DE-063-015

**Entdecken Sie den Genuss und die Produktvielfalt von bofrost\*free.**

Das gesamte Sortiment finden Sie in unserem neuen Katalog. Jetzt bestellen unter **0800 – 200 88 44** oder **[www.bofrost.de/free](http://www.bofrost.de/free)** und sich von unserer leckeren Produktvielfalt, kostenlosen Lieferung, Geschmacksgarantie und Ernährungsberatung überzeugen lassen.

# Editorial

## Liebe Mitglieder,

die vergangenen Monate, seit Erscheinen der letzten Ausgabe unserer DZG Aktuell, waren für die Mitarbeiter\*innen der Geschäftsstelle und für alle Gremienmitglieder mit viel Arbeit verbunden. Die Mitgliederversammlung sowie die Wahlen



mussten – unter sich ständig verändernden Rahmenbedingungen – selbstverständlich coronakonform vorbereitet und durchgeführt werden. Wir sind rückblickend froh, dass unsere Mitgliederversammlung letztlich in Präsenz möglich war. Ein großer Dank gilt allen Beteiligten, die dies ermöglicht haben

sowie allen Teilnehmer\*innen der Mitgliederversammlung.

Im Nachgang der Versammlung galt es, die Arbeit in den neugewählten Gremien (Aufsichtsrat, Senioren- und Jugendausschuss) aufzunehmen und die Legislaturperiode zu planen.

Kaum wähten wir uns alle in der besinnlicheren Weihnachtszeit, wurden wir – wie auch andere Organisationen u. a. das Deutsche Rote Kreuz – ein Ziel von Hackern. Zum Glück wurden keine Daten gestohlen oder anderer Schaden angerichtet. Aber es stellte sich nach dem Hacker-Angriff heraus, dass die Server für die Dienste „Website“ und „DZG-App“ aufgrund ihres Alters nicht weiter verwendet werden konnten. Umgehend wurde über die Weihnachtstage ein Krisenstab gebildet: Bestehend aus Vorstand, Vorstandsassistenz, Aufsichtsrat, Datenschutzbeauftragte der DZG, Team Öffentlichkeit und externen IT-Dienstleistern. Mit vereinter Kraft erzielten wir zwischen und nach den Feiertagen bis Anfang Januar ein tolles Ergebnis.

Die konstante Arbeit an einer neuen Website durch das Team Öffentlichkeit und der *Kastanie Eins GmbH*, erwies sich als Glücksgriff. Im Januar ging die Website online – deutlich früher

als geplant, aber nach dem Hacker-Angriff genau im richtigen Moment. Der Aufwand der DZG für diese Website hat sich gelohnt.

Und noch mehr Neues können wir für dieses Jahr ankündigen: Neben vielen interessanten Angeboten unserer neuen DZG-Akademie für unterschiedlichste Themen und Zielgruppen bieten wir 2022 auch wieder Freizeiten für Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren an. Zusammen mit Kooperationspartnern, wie dem Deutschen Jugendherbergswerk und Circus Courage, wird es etliche Angebote deutschlandweit geben. Wir sind sehr glücklich, Kindern und Jugendlichen wieder attraktive Freizeitangebote anbieten zu können, und wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen.

Damit unser Mitgliederservice künftig umfangreicher werden kann, wurde das Team der Geschäftsstelle verstärkt. Die neuen Mitarbeiter\*innen möchten und werden sich in der nächsten Ausgabe der DZG Aktuell vorstellen. Hiermit schon mal ein herzliches Willkommen.

Aber auch Sie als Mitglied sind gerne zur Mitarbeit aufgerufen: Wir brauchen an vielen Stellen Ehrenamtliche. Etwa bei Freizeiten als Betreuer\*innen oder als Ansprechpartner\*innen für Betroffene vor Ort. Wenn Sie sich eine Mitarbeit vorstellen können, melden Sie sich bitte bei uns.

Viel Spaß wünschen wir nun beim Lesen und bitte, bleiben Sie gesund!

Herzlichst, Ihre Vorstände

Ulrike Oelhoff & Thomas Raab, Vorstände



Das „Chamäleon der Medizin“

# 6

◀ **Medizin**  
Aktualisierung der Leitlinie Zöliakie



# 27

**Ernährung** ▶  
Artikelreihe: Reise um die Welt



# 38

▼ **Vereinsarbeit**  
DZG-Mitgliederversammlung  
2021 in Stuttgart



# 46

◀ **Senioren 55 PLUS**  
177 Jahre DZG-Mitgliedschaft!  
Über den neu gebildeten Seniorenausschuss



# 51

**Jugend** ▶  
Ein Ehrenamt bringt mehr als Ehre



# 54

▶ **Veranstaltungen**  
Große Freizeiten für kleines Geld

# 21

Unsere neue Artikelreihe!



◀ Ernährung  
Nährstoffversorgung in der glutenfreien Ernährung



# 66

▲ Zöliakie und Psychologie  
Alles eine Frage der Perspektive? – Essen im Restaurant

# 50

▲ Jugend  
Der Jugendausschuss stellt sich vor



# 69

▲ Zöliakie und Psychologie  
ZöliANGSTie? Nein Danke

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Editorial</b> .....	3
<b>Medizin, Wissenschaft und Forschung</b>	
Aktualisierung der Leitlinie Zöliakie. ....	6
Der Zöliakie-Pass .....	8
Neues vom Zöliakie-Register .....	10
Neue Studien zu Zöliakie – Aufrufe zur Beteiligung .....	11
Ringversuch zur Glutenbestimmung .....	16
<b>Ernährung</b>	
Aufstellungen glutenfreier Lebensmittel 2022 .....	20
Nährstoffversorgung in der glutenfreien Ernährung ..	21
Artikelreihe: Reise um die Welt .....	27
Rezept aus dem Reiseland .....	34
<b>Die DZG antwortet</b> .....	36
<b>Vereinsarbeit</b>	
DZG-Mitgliederversammlung 2021 in Stuttgart .....	38
Neues aus der Kupferstraße .....	40
Mehr als nur eine Geschäftsbeziehung – Über die Partnerschaft zwischen Herstellern glutenfreier Lebensmittel und der DZG .....	42
5 EURO mehr für einen guten Zweck! .....	44
Panta rhei – Alles fließt .....	45
<b>Senioren 55 Plus</b>	
177 Jahre DZG-Mitgliedschaft! .....	46
Der Seniorenbeirat wird zum Seniorenausschuss ..	48
<b>Jugend</b>	
NEWS .....	49
Der Jugendausschuss stellt sich vor .....	50
Ein Ehrenamt bringt mehr als Ehre .....	51
Rätsel .....	53
<b>Veranstaltungen</b>	
Große Freizeiten für kleines Geld .....	54
Kinder- und Jugendfreizeiten .....	56
Freizeit- & Fortbildungsangebote .....	64
<b>Zöliakie und Psychologie</b>	
Unsere neue Artikelreihe! Alles eine Frage der Perspektive? – Essen im Restaurant .....	66
ZöliANGSTie? Nein Danke .....	69
Wie Zöliakiebetroffene mit Ängsten umgehen können .....	71
<b>Reisen</b>	
Eine schöne Zeit im Passeiertal .....	78
Glutenfreie Restaurants rund um Stuttgart .....	79
Familienessen in Mönchengladbach .....	80
<b>Für Sie entdeckt</b>	
Willkommen im Strandkasten! – Deutschlands erster komplett glutenfreier Imbiss ..	82
Buchbesprechung .....	86
Zöliakie im Comic .....	87
<b>Impressum</b> .....	88



LANG ERWARTET

# Die Aktualisierung der Leitlinie Zöliakie

Bei Zöliakie handelt es sich um ein oftmals übersehenes oder nicht bedachtes Krankheitsbild. Dies liegt an der sehr variablen Symptomatik, mit der sich eine Zöliakie präsentieren kann und die dazu führte, dass Zöliakie auch als „Chamäleon der Medizin“ bezeichnet wird. In der Diagnostik werden häufig Fehler begangen, die zu einer Überdiagnostik und voreiligen Ernährungsumstellung führen können. Zum anderen wird eine Zöliakie vorschnell ausgeschlossen, sodass die Krankheit über längere Zeit unbehandelt bleibt.

Um eine bessere Versorgung der Betroffenen zu gewährleisten, wurde 2014 die erste nationale Leitlinie zur Zöliakie publiziert. Diese wurde jetzt nach 5 Jahren aktualisiert, da zwischenzeitlich neue Erkenntnisse vorliegen und die Handlungsempfehlungen alltagstauglicher werden sollten.

Seit dem 15.12.2021 kann die aktualisierte Endversion im Leitlinien-Portal der **AWMF**

<https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/021-021.html>

und bei der **DGVS** <https://www.dgvs.de/wissen/leitlinien/leitlinien-dgvs/zoeliakie/> eingesehen werden.



**1** Das erste Kapitel der Leitlinie bespricht sehr ausführlich die vielfältige Symptomatik und die klinischen Konstellationen, bei denen im Rahmen ihrer Abklärung an eine Zöliakie gedacht werden sollte. Dabei wird auch darauf eingegangen, wie dringlich eine Abklärung der Zöliakie ist. Übersichtliche Tabellen stellen mögliche Symptome und Beschwerdebilder und die jeweilige Nachdrücklichkeit der Empfehlung (soll, sollte oder kann) gegenüber. Daran kann sich die behandelnde Ärzt\*in leicht orientieren, wie sinnvoll und vorrangig eine Zöliakiediagnostik wäre.

Auch die unterschiedlichen Formen der Zöliakie mit den gängigen internationalen Definitionen werden, wie schon in der ersten Version der Leitlinie, vorgestellt.

**2** Die zweite Arbeitsgruppe widmete sich dem großen Thema der Antikörper-Testung. Diese hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Dabei wird die Voraussetzung einer glutenhaltigen Ernährung für die gesamte Diagnostik allen weiteren Aussagen vorangestellt und damit in ihrer Wichtigkeit betont. Denn im klinischen Alltag stellt es heutzutage ein häufiges Problem dar, dass eine glutenfreie Ernährung bereits versucht wird, um vorhandene Beschwerden zu lindern.

Das Kapitel zur Antikörperdiagnostik enthält umfassende Informationen zu den verschiedenen Aspekten dieses Themas: Zunächst werden eindeutige Empfehlungen zum sinnvollen Einsatz der serologischen Tests dargestellt. Dabei wird auch aufgezeigt, wann welche Tests nicht zur Verwendung kom-

men sollen oder müssen. Es sind auch etliche neue Empfehlungen in das Kapitel aufgenommen worden: So wurden erstmalig die Gründe aufgeführt, wann falsch-negative Befunde auftreten können. Dies wären Situationen, in denen die Antikörper unauffällig in der Norm liegen, aber dennoch eine Zöliakie vorliegt wie z. B. bei einem Antikörpermangel.

Ein weiterer wichtiger Aspekt behandelt das Thema der Diagnostik ohne Biopsie, was bislang nur bis zum 18. Geburtstag möglich ist. Dennoch gibt es auch im Erwachsenenalter gelegentlich Gründe, in denen keine Magenspiegelung und Biopsie durchgeführt werden kann. Etwa hohes Alter und / oder Vorerkrankungen, Schwangerschaft oder ausgeprägte Angstzustände. Erstmalig wurde nun die Möglichkeit geschaffen, auch diesen Personen eine möglichst sichere Diagnose an die Hand zu geben.

Weitere wichtige Punkte in diesem Themenabschnitt sind eine ausführliche Information und Erklärung zur genetischen Untersuchung bei Zöliakie sowie das Monitoring der Antikörper nach der Ernährungsumstellung. Eine weitere Neuerung ist die Empfehlung, allen neu-diagnostizierten Betroffenen ihre Untersuchungsergebnisse an die Hand zu geben (z. B. im Zöliakie-Pass der DZG), damit sie langfristig die gesicherte Diagnose nachweisen können. Zu diesem Punkt lesen Sie bitte den Artikel *Der Zöliakie-Pass – wertvolle Unterstützung für die Betroffenen* in dieser Ausgabe der DZG Aktuell.

**3** Mit dem dritten Kapitel schließt sich der nächste diagnostische Schritt, die Endoskopie, an. Es werden verschiedene Endoskopietechniken und ihre jeweilige Indikation und Kontraindikation vorgestellt. Auch das Prozedere bei ausbleibendem Ansprechen auf die glutenfreie Ernährung kann hier nachgelesen werden. Die Kommentare zur Biopsieentnahme und der erforderlichen feingeweblichen Beurteilung geben Gastroenterolog\*innen und Patholog\*innen klare Empfehlungen für ihre Tätigkeiten.

Eindeutig ist auch die Aussage, dass eine Spiegelung und Biopsie im Verlauf nicht notwendig ist, wenn von Seiten der Antikör-

per und Beschwerden ein zufriedenstellender Verlauf zu sehen ist. Hier erfolgt bei vielen erwachsenen Patient\*innen eine starke Überdiagnostik mit regelmäßigen, oftmals sogar jährlichen Untersuchungen der Dünndarmschleimhaut.

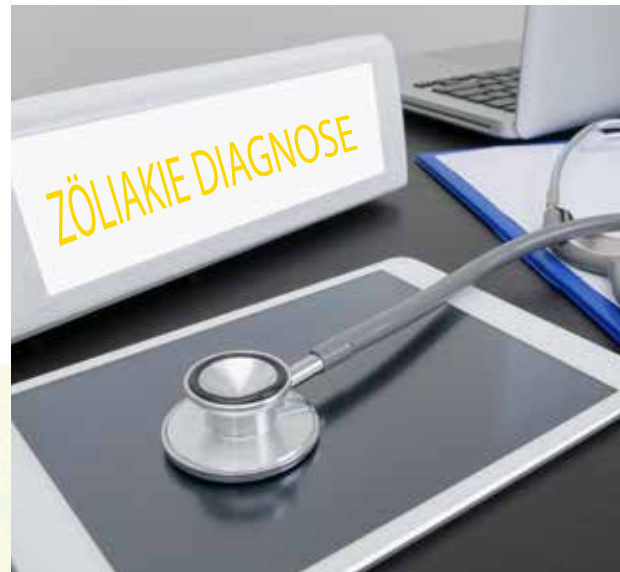
Mit diesen Informationen aus beiden Themengebieten kann bei den allermeisten Patient\*innen eine Zöliakie sicher nachgewiesen oder ausgeschlossen werden, wenn sie berücksichtigt und im Alltag umgesetzt werden.

**4** Das Thema Therapie (Kapitel 4 der Leitlinie) wurde komplett neu strukturiert. Die Wichtigkeit einer initialen und im Laufe der Zeit wiederholten Ernährungstherapie wurde durch eine erfahrene Ernährungsfachkraft hervorgehoben. Es enthält klare Handlungsempfehlungen für symptomatische wie asymptomatische Patient\*innen sowie für die Aufnahme von Hafer, Weizenstärke und Lactose in die Ernährung der Betroffenen. In diesem Themenkomplex werden auch umfangreiche Informationen zum Monitoring unter der glutenfreien Ernährung inklusive der sinnvollen Laborparameter gegeben.

Neue Empfehlungen im Vergleich zur vorherigen Version der Leitlinie beziehen sich auf die Möglichkeit des Nachweises einer ungewollten Glutenaufnahme durch den Nachweis immunogener Glutenpeptide im Stuhl bzw. Urin. Da sich heutzutage viele Personen glutenfrei ernähren, ohne dass eine Erkrankung nachgewiesen wurde, wird in diesem Kapitel auch darauf eingegangen, wo möglichen Risiken in einer glutenfreien Ernährung liegen können. Darauf sollte bei einer Beratung durch die Ernährungsfachkraft eingegangen werden. Vor allem, wenn sich die ganze Familie glutenfrei ernähren möchte.

Ein wichtiger Aspekt ist auch die Frage zur Durchführung einer Knochendichtemessung. Hier sind ebenfalls klare Statements aufgeführt, dass bei Personen älter als 50 Jahre, bzw. bei Vorliegen von Risikofaktoren, eine solche Testung früher durchge-

führt werden sollte. Auch der Umgang mit Personen, bei denen eine potenzielle Zöliakie festgestellt wurde, ist als neuer Punkt aufgenommen worden. Ein neu formuliertes Statement gibt Auskunft zu Impfungen. Dabei wird auch die Empfehlung einer Pneumokokken-Impfung für Zöliakiebetroffene ausgesprochen, wenn im Kindesalter noch keine entsprechende Impfung durchgeführt wurde. Dies betrifft vor allem Zöliakie-Patient\*innen, bei denen eine Unterfunktion der Milz (Hyposplenismus) bekannt ist.



Im Vergleich zu 2014 wurden die Aussagen zur Einführung von Beikost in die Ernährung von Kleinkindern der neuen Studienlage angepasst. Bei Kindern von betroffenen Eltern kann ab dem 5. Lebensmonat Gluten in die Ernährung eingeführt werden. Regelmäßige Antikörpertestungen sind ab dem 2. Lebensjahr sinnvoll, um eine Zöliakie frühzeitig zu erfassen, möglichst bevor Symptome auftreten.

**5** Das fünfte Themengebiet ist den Komplikationen „refraktäre Zöliakie (RCD) und Enteropathie-assoziiertes Lymphom (EATL)“ gewidmet, die ein eigenständiges diagnostisches Prozedere und Behandlungsschema erfordern. Anleitungen zur Diagnostik von RCD Typ I und RCD Typ II sowie dem EATL und eine Übersicht zu den verfügbaren Therapieoptionen können diesem Kapitel entnommen werden. Dabei wird auch auf die notwendige Differenzialdiagnostik zur Abklärung einer anhaltenden Zottenatrophie eingegangen.

**6** Da sich in den letzten Jahren zunehmend gezeigt hat, dass Abgrenzungen zu anderen weizenabhängigen Erkrankungen vorgenommen werden müssen, wurde als neues Themengebiet die Diagnostik und Therapie dieser Krankheitsbilder aufgenommen. Eine eingehende Beschreibung der Krankheitsbilder einer IgE- und einer nicht-IgE-vermittelten Weizenallergie und der Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität sowie ihrer Diagnostik und Therapie, sind Bestandteile dieses Abschnittes. Damit wird wichtiges Wissen zur Abgrenzung möglicher Weizen-assoziiierter Erkrankungen vermittelt.

Einige Empfehlungen in dieser Leitlinie wurden mit dem Vermerk „Klug entscheiden“ gekennzeichnet. Hierbei handelt es sich um besondere Statements, die eine Über- und Unterversorgung vermeiden sollen und zielgerichtet zur Diagnose führen. Dazu zählen die Empfehlungen, keine glutenfreie Ernährung vor der Zöliakie-Diagnostik auszuprobieren, welche Antikörpertests sinnvoll sind, zur Durchführung einer Ernährungsberatung durch eine erfahrene Fachkraft.

Damit ergibt sich aus dieser vollständig überarbeiteten Version eine alltagstaugliche Handlungsempfehlung für hausärztlich tätige Ärzt\*innen, (Kinder-) Gastroenterolog\*innen, Patholog\*innen und Ernährungsfachkräfte und weiteren Personen, die mit dem Krankheitsbild Zöliakie konfrontiert sind. Aus Sicht der Patient\*innen ist dies ein weiterer wichtiger Schritt, um ihre Versorgung nachhaltig zu verbessern.

Dabei darf aber nicht vergessen werden, dass es sich bei Leitlinien um Handlungsempfehlungen handelt. Es sind keine bindenden Anweisungen, die von den Ärzt\*innen befolgt werden müssen. Dennoch stellen sie das schulmedizinisch bekannte Wissen dar, um eine möglichst gute Diagnostik und Versorgung der Betroffenen zu ermöglichen.

- Dr. Stephanie Baas



# Der Zöliakie-Pass

## Wertvolle Unterstützung für die Betroffenen

**Den Zöliakie-Pass gibt es bei der DZG schon seit vielen Jahren. 2019 wurde er im Rahmen des EU-Projektes „Focus in CD“ vom Dr. von Hauner’schen Kinderspital in München in Kooperation mit der DZG neu gestaltet und aufgelegt. Die DZG Aktuell Ausgabe 3/2019 berichtete darüber.**

Im ersten Halbjahr 2021 führten Frau Prof. Koletzko, Herr Thimmel, Team Öffentlichkeitsarbeit der DZG und ich unter unseren Mitgliedern eine Umfrage zum Zöliakie-Pass durch. Wir wollten erfahren, ob die Mitglieder der DZG den Zöliakie-Pass angenommen haben, ob und wie sie diesen nutzen und ob sie den Zöliakie-Pass für die Dokumentation ihrer Krankheitsdaten nützlich finden.

An der Umfrage beteiligten sich über 1.100 Teilnehmer\*innen, von denen über 60 % bislang keinen Zöliakie-Pass besaßen. Etwa 450 Nutzer\*innen haben uns ihre Erfahrungen mit dem Pass mitgeteilt. Dabei wurde in der Umfrage nicht unterschieden, ob die neue Version verwendet wurde oder der Pass schon vorher ausgefüllt worden war. Die Frage, ob es von Seiten der Ärzt\*innen Probleme mit dem Ausfüllen gab, konnten Dreiviertel der Teilnehmer nicht bestätigen. Dies war bei Kindern und Erwachsenen grundsätzlich ähnlich.

In der Tendenz waren die Widerstände der die Erwachsenen betreuenden Ärzt\*innen allerdings größer. Hier berichteten ca. 16 % der Befragten, dass sie Schwierigkeiten hatten, den Pass von ihrer Ärzt\*in ausfüllen zu lassen. Bei Kindern und Jugendlichen lag der Anteil nur bei 10 %. Meist war das Ausfüllen für die Ärzt\*innen mit einem zu großen Aufwand verbunden, da die Angaben zu den ersten Untersuchungen bei Feststellen der Diagnose relativ umfangreich sind. Bei den meisten Befragten konnte aber die Diagnose auch von der ausfüllenden Ärzt\*in bestätigt werden, wenn der Zöliakie-Pass ausgefüllt wurde.





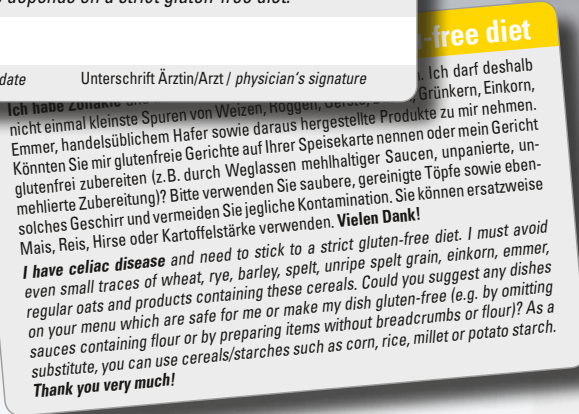
**So erhalten auch Sie einen Zöliakie-Pass:**

Anruf bei der DZG-Geschäftsstelle unter

**0711-459981-0**

oder per Mail an

**info@dzg-online.de**



Eintragungen von Verlaufsuntersuchungen wurden allerdings nur bei etwa der Hälfte der Betroffenen vorgenommen. Ein weiteres Merkmal des neuen Zöliakie-Passes, ein kleiner Zöliakie-Ausweis im Scheckkartenformat, wurde noch nicht von allen Befragten genutzt. Diese Angabe ist aber insofern zu relativieren, da in der alten Version des Zöliakie-Passes diese Karte noch nicht enthalten war. Dieser kleine Ausweis kann z. B. im Geldbeutel immer mitgeführt werden. Darauf ist vom Arzt unterschrieben worden, dass die Person an einer Zöliakie erkrankt ist und eine glutenfreie Ernährung benötigt. Das soll – gemeinsam mit der *Bitte an den Koch* auf der Rückseite der Karte – die Betroffenen beim Essen außer Haus unterstützen, damit auf ihre Frage nach glutenfreiem Essen mit größerem Verständnis und Ernsthaftigkeit eingegangen wird.

Als Fazit bewerten die Nutzer\*innen des Zöliakie-Passes diesen insgesamt als sehr hilfreich. Insbesondere die Dokumentation ihrer Diagnosedaten und der Folgeuntersuchungen stufen die meisten als wichtig ein. Auch die Karte im Scheckkartenformat erleichtert für viele den Umgang mit der glutenfreien Ernährung.

Da es sich bei der Zöliakie um eine lebenslange Erkrankung handelt, die nur unter einer glutenhaltigen Ernährung sicher diagnostiziert werden kann, ist das Festhalten der Ergebnisse aus den Untersuchungen bei Diagnosestellung besonders bedeutsam.

Es ist später nur noch mit großem Aufwand einer Glutenbelastung und damit oftmals mit vielen unangenehmen Symptomen für die Betroffenen verbunden, wenn Zweifel an der Diagnose aufkommen und diese überprüft werden soll. Daher wurde nun auch in der neu-

en Leitlinie die Empfehlung gegeben, dass die Patient\*innen eine Zusammenfassung der Untersuchungsergebnisse an die Hand bekommen sollen. Der Eintrag in den Zöliakie-Pass ist eine einfache Möglichkeit, alle Informationen zum Krankheitsverlauf in einem Dokument zusammenzustellen. Bei einem Arztwechsel kann der aktuelle Stand einfacher nachvollzogen werden.

Das gilt insbesondere für Kinder und Jugendliche, die zwangsläufig mit dem 18. Lebensjahr die Praxis wechseln. Nicht selten kommt dann die Frage auf, ob die Diagnose ausreichend nachgewiesen wurde. Diese Zweifel können durch den Nachweis der eindeutigen Befunde rasch ausgeräumt werden.

Da die Ärzt\*in auch die leitliniengerechte Diagnosestellung unterschreiben sollte, sollten sich Mediziner\*innen auch mit diesen Handlungsempfehlungen auseinandersetzen und sich umfassender mit dem Krankheitsbild der Zöliakie beschäftigen. Dabei dürfen Zöliakiebetroffene sich jetzt auch auf diese Leitlinien berufen, wenn die behandelnde Ärzt\*in das Ausfüllen des Zöliakie-Passes ablehnt.

Auch wenn es sich bei dem Zöliakie-Pass nicht um ein zwingend erforderliches Dokument für Zöliakie-Patient\*innen handelt, sollte die Verwendung doch verstärkt unterstützt und genutzt werden. Länger zurückliegende Diagnosen können nicht immer unterschrieben werden, aber die Werte können nachgetragen werden, wenn sie vorliegen. Dann haben Sie immer alles zur Hand!

- Dr. Stephanie Baas



## Was gibt es Neues beim Zöliakie-Register?

**D**as Zöliakie-Register kann nun schon auf über zwei Jahre seines Bestehens zurückblicken. In dieser Zeit haben mehr als 2.350 Personen den Fragebogen an die Studienzentrale zurückgeschickt, sodass wir mittlerweile auf eine recht gute Datenbasis zurückgreifen können. Seit über einem Jahr läuft die erste der jährlichen (kürzeren) Verlaufsbefragungen.

Von den fast 1.900 bisher versendeten Fragebögen haben wir von Ihnen auch bereits mehr als 1.200 erhalten. Und die zweite dieser jährlichen Umfragen ist auch schon seit vergangem November im Gange, und wir können nun auf 290 dieser Fragebögen zugreifen. Darauf wollen wir uns aber nicht ausruhen, sondern freuen uns weiterhin über eine rege Teilnahme und Unterstützung. Je breiter die Datenbasis ist, auf die wir uns bei der Auswertung berufen können, um so nachdrücklicher sind unsere Aussagen dazu.

Das Register wurde im vergangenen Jahr – wie schon in der letzten DZG Aktuell berichtet – auf einigen nationalen und internationalen Kongressen vorgestellt sowie erste Datenanalysen daraus gezogen. Es zeigt sich sehr eindeutig, dass ein Teil der Betroffenen nicht auf eine den gängigen Leitlinien entsprechende Diagnose blicken kann – bei Erwachsenen ist dies noch mehr ein Thema als bei Kindern und Jugendlichen. Mit der

Veröffentlichung der aktualisierten Leitlinie vor wenigen Wochen, wird das Thema auch von den Studienleitern des Registers und unserem wissenschaftlichen Beirat erneut aufgegriffen, um unter den ärztlichen Kolleg\*innen mehr Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für die Erkrankung und Diagnostik zu erreichen.

Wir hatten Sie anfänglich auch gebeten, einen Fragebogen an Ihre behandelnden Mediziner\*innen weiterzureichen, damit diese die Informationen zur Erstdiagnostik eintragen. Aufgrund der ersten Auswertung dieser Fragebögen konnten wir die oben zusammengefassten Rückschlüsse ziehen. Diese wurden allerdings nur auf der Basis von ca. 600 erhaltenen Datenblättern ermittelt. Daher hatten wir Ihnen in den letzten Wochen erneut eine E-Mail zugeschickt, die den Link zu einem solchen Fragebogen enthält. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie diesen ausdrucken und an Ihre Ärzt\*innen weiterreichen würden. Damit können

wir die von Ihnen gemachten Angaben zur Diagnostik mit denen der Ärzt\*innen abgleichen. Das hilft einzuschätzen, wie Sie selbst als Betroffene in die Aufklärung über Ihre Erkrankung eingebunden wurden. Sie können die Gelegenheit nutzen, dass Ihre Ärzt\*in dabei auch den Zöliakie-Pass ausfüllt, den Sie von uns erhalten haben. Auch wenn vielleicht keine Bestätigung der Diagnose über die ärztliche Unterschrift erfolgen kann, weil Ihr behandelnder Arzt diese gar nicht gestellt hat, so haben Sie doch durch die Eintragung der Befunde einen besseren Überblick zu den Daten. Mehr zum Zöliakie-Pass finden Sie im entsprechenden Artikel in dieser Ausgabe.

An dieser Stelle möchte sich die Studienleitung und die DZG bei Ihnen für Ihre finanzielle Unterstützung durch Ihre tolle Spendenbereitschaft bedanken. Neben der Teilnahme am Register mit Ihren Daten, ist das ein wichtiger Baustein, der garantiert, dass Ihre Daten auch entsprechend ausgewertet werden können. Fast 8.000 € kamen so auf dem Spendenkonto zusammen. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie auch weiterhin dazu beitragen könnten, dass das Zöliakie-Register ein Erfolg bleibt.

- Dr. Stephanie Baas



## Aufruf zur Teilnahme

# Klinische Studie zur präventiven Diagnostik einer möglichen Schädigung der Nerven durch Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)

### Was ist das Ziel der Untersuchung?

Wir wollen herausfinden, ob die Erkrankung „Zöliakie“ (Synonyme: Glutenunverträglichkeit) eine **Nervenschädigung** der **kleinen** Nervenfasern verursacht. Diese sogenannten C-Fasern finden sich in der Haut und in verschiedenen Organen und Extremitäten (z. B. Beine und Arme). Bei 5 % der Menschen mit Schmerzen oder Sensibilitätsstörung unbekannter Ursache liegt eine sogenannte Small-Fiber-Polyneuropathie vor, also eine **Nervenschädigung** der **kleinen** Nervenfasern. Eine rechtzeitige Entdeckung ist leider noch nicht möglich.

**Unsere Studie gibt Ihnen die Möglichkeit, eine kostenfreie Körper- sowie Nervenuntersuchung zu erhalten; somit wird ein mögliches Vorliegen dieser Art der Nervenschädigung zeitig erkannt und therapeutisch entgegengewirkt.**

**Dafür brauchen wir Ihre Mithilfe als Zöliakie-Patient\*in (gesicherte Diagnose)!**

In Ihrem Fall erwächst Ihnen aus der Teilnahme an dieser Studie ein direkter persönlicher medizinischer Nutzen, wenn sich ein Zusammenhang bestätigt.

Ihre Teilnahme ist selbstverständlich **freiwillig** und beeinflusst nicht eine eventuelle Therapie. Sie können **jederzeit** ohne Angaben von Gründen und ohne Nachteile Ihre Einwilligung widerrufen.

### Wie läuft die Untersuchung ab?

An einem Tag werden Sie bei uns in der Klinik in Hagen-Ambrock bzw. Helios Klinik in Wuppertal (Barmen) nach Terminvergabe empfangen. Folgende Untersuchungen werden durchgeführt:

1. **Anamnese und körperliche Untersuchung**
2. **Beantwortung von Fragebögen zum neuropathischen Schmerz**
3. **Elektrophysiologische Messung der Nervenleitgeschwindigkeit einiger Nerven**
4. **Hautbiopsie**

Dabei handelt es sich um eine **3 mm** lange Einmal-Hautbiopsiestanze, die aus dem fußnahen seitlichen Unterschenkel (meistens links) unter **sterilen** Bedingungen entnommen wird.

## Möchten Sie teilnehmen?

**Jetzt per E-Mail/Telefon einen Termin vereinbaren:**



+49 177 27 10 891

[saifalbasri@uni-wh.de](mailto:saifalbasri@uni-wh.de)

- **Doktorand:** Saif Al Basri, Leiter der Forschungsgruppe der neurologischen Klinik Hagen-Ambrock, Student an der Uni Witten/Herdecke; Department für Humanmedizin. Ambrocker Weg 60, 58091 Hagen
- **Projektbetreuer:** Prof. Dr. med. Juraj Kukulja, Chefarzt der Klinik für Neurologie und klinische Neurophysiologie; Universität Witten/Herdecke

# AUFRUF ZUR DIAGNOSTIKSTUDIE ZUM THEMA WEIZENSENSITIVITÄT



Institut für Ernährungsmedizin (Dir. Prof. Dr. med. C. Sina)

## Wer sind wir?

Wir sind das Studienteam der Hochschulambulanz für Ernährungsmedizin am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, in Lübeck.

## Wen suchen wir?

Sie leiden **seit über 6 Monaten** an einer **chronischen Verdauungsstörung**, für die bisher noch keine Ursache gefunden werden konnte?

### und

→ Ihre Beschwerden werden vor allem durch den Konsum von **Weizenmehlprodukten** hervorgerufen?

### oder

→ wurde bei Ihnen vielleicht schon die Diagnose einer **Nicht-Zöliakie Weizensensitivität** gestellt und Sie möchten gerne mehr über mögliche Ursachen erfahren?

**Wenn dieses auf Sie zutrifft, dann sind Sie bei uns richtig!**

## Worum geht es?

Identifikation von neuen Biomarkern für eine bessere Diagnostik und Therapie von Weizen-vermittelten Verdauungsbeschwerden in Abgrenzung zum Reizdarmsyndrom.

## Was erwartet Sie?

Im Rahmen klinischer Routineuntersuchungen werden Ihnen **Blut-, Speichel-, Stuhl-, Urin und Gewebeproben** für die Biomarkerforschung abgenommen und wissenschaftlich untersucht. Zusätzlich erhalten Sie die Möglichkeit der Teilnahme an einer **konfokalen Laserendomikroskopie**, einem neuen diagnostischen Verfahren, das im Rahmen einer herkömmlichen Magenspiegelung zum Einsatz kommt und Auskunft über mögliche Ursachen für Ihre Beschwerden gibt.

Im Anschluss an die Untersuchungen bieten wir Ihnen die Teilnahme an einer **12-wöchigen Ernährungsinterventionsstudie** an. Ergänzend erhalten Sie von uns Therapieempfehlungen basierend auf den dann vorliegenden Untersuchungsergebnissen.

## Wurde Ihr Interesse geweckt?

Bitte kontaktieren Sie uns unter einer der folgenden E-Mail-Adressen:

@ [ern.weizen@uni-luebeck.de](mailto:ern.weizen@uni-luebeck.de) oder  
[weizen-studie@the-inum.com](mailto:weizen-studie@the-inum.com).



- Dr. rer. nat. Anna Kordowski  
Universität zu Lübeck  
Institut für Ernährungsmedizin



## Ärztliche Sprechstunde

mit Frau Dr. Baas

☎ +49 711 45 99 81-30

@ [stephanie.baas@dzg-online.de](mailto:stephanie.baas@dzg-online.de)

Dienstag: 20:30 bis 22:00 Uhr

Mittwoch: 09:00 bis 12:00 Uhr

# AUFRUF zur Teilnahme an einer weiteren Wirksamkeitsstudie mit dem Studienmedikament ZED1227

## Sehr geehrte Zöliakie-Patientin, sehr geehrter Zöliakie-Patient,

im Rahmen der Erforschung von medikamentösen Zöliakie-Therapien, die unterstützend zur glutenfreien Diät Anwendung finden könnten, möchten wir die Wirksamkeit des Transglutaminase (TG2)-Hemmstoff ZED1227 weiter testen. In unserer ersten Phase 2a-Studie, die am 1. Juli 2021 im renommierten New England Journal of Medicine<sup>1</sup> veröffentlicht wurde, konnte die Wirksamkeit von ZED1227 an 160 erwachsenen Zöliakie-Patient\*innen untersucht werden, die freiwillig 3 Gramm Gluten in Form eines Plätzchens täglich über 6 Wochen eingenommen hatten. Die tägliche Kapsel mit ZED1227 verhinderte signifikant die durch das Gluten verursachte Darmentzündung. Es traten keine relevanten Nebenwirkungen auf. Damit handelt es sich um ein vielversprechendes, spezifisch wirksames Zöliakie-Medikament.

Wir freuen uns, Sie nun über die nachfolgende Phase 2b- (erweiterte Wirksamkeits-) Studie zu informieren, die im November 2021 in Deutschland startete und für die wir geeignete Zöliakie-Patient\*innen suchen.

ZED1227, ein Hemmstoff der Gewebetransglutaminase (TG2) in Form einer Hartkapsel zur oralen Einnahme, wurde von Zedira (Darmstadt) und Dr. Falk Pharma (Freiburg) in Zusammenarbeit mit dem Institut für Translationale Immunologie an der Universitätsmedizin Mainz entwickelt. Die TG2 ist entscheidend an der Aktivierung des Glutens in der Darmschleimhaut beteiligt, d.h., wenn die TG2 blockiert ist, kann keine Aktivierung der T-Zellen (Untergruppe der weißen Blutkörperchen) im Darm durch Gluten in Gang gesetzt werden und die Entzündung sollte ausbleiben.

Die positiven Ergebnisse der Phase-2a-Studie sollen in der aktuellen Studie, die in ca. 50 Studienzentren in mehreren europäischen Ländern durchgeführt wird, weiter untersucht und bestätigt werden. Hierfür sollen Zöliakie-Patienten, die **trotz glutenfreier Diät weiterhin Beschwerden und entzündliche Veränderungen** haben, eingeschlossen werden.

Die Studienteilnehmenden (Erwachsene mit einer vor mindestens einem Jahr durch eine Biopsie bestätigten Zöliakie-Diagnose) führen ihre vor mindestens einem Jahr begonnene Diät entsprechend weiter und behalten ihre üblichen Ernährungsgewohnheiten, einschließlich auswärts Essen in Restaurants und bei anderen zu Hause, auch in dieser Zeit bei; während Sie vor jeder größeren Mahlzeit (d.h. Frühstück, Mittagessen, Abendessen) jeweils eine Kapsel ZED1227 unzerkaut einnehmen sollen.

Die Studie wird mit vier verschiedenen Behandlungsgruppen durchgeführt. 75% der Teilnehmenden erhalten unterschiedliche Dosierungen der Studienmedikation (entweder 30 mg, 50 mg oder 75 mg ZED1227 täglich als Kapsel zur Einnahme) und 25% erhalten ein wirkstoffreies Placebopräparat. Unabhängig von der Behandlungsgruppe erhalten alle Studienteilnehmenden während des Studienzeitraums auch einige Wochen lang Placebo.

Nach den Voruntersuchungen und am Ende der 17-wöchigen Behandlungszeit werden, wie bereits in der Phase 2a-Studie, mittels Endoskopie kleine Schleimhautproben (Biopsien) aus dem oberen Dünndarm entnommen und zentral ausgewertet. Neben

der Untersuchung der Wirksamkeit bei unterschiedlichen Dosierungen und Einnahmeschemata werden Beschwerden und das Wohlbefinden der Studienteilnehmenden anhand von Fragebögen und eines elektronischen Tagebuchs ausgewertet. In regelmäßigen Abständen werden wichtige Blutwerte bestimmt.

Alle Studienteilnehmenden erhalten eine adäquate Aufwandsentschädigung und Fahrtkostenerstattung.

Das Zöliakiezentrum in Mainz ist mit der Studienleitung betraut. Alle teilnehmenden Studienzentren in Deutschland finden Sie in der nachfolgenden Übersicht. Sollten Sie sich für die Teilnahme an der Studie interessieren, dann kontaktieren Sie bitte Ihr nächstes Studienzentrum über Telefon (Anruferantworter) oder E-Mail. Sie erhalten dann weitere Informationen und Unterlagen.

Auf den beiden nachfolgenden Seiten finden Sie eine Liste der deutschen Studienzentren, die die Wirksamkeitsstudie mit dem Studienmedikament ZED1227 durchführen.

- Univ.-Prof. Dr. Dr. Detlef Schuppan  
Ambulanz für Zöliakie und  
Dünndarmerkrankungen  
Universitätsmedizin Mainz

\* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34192430/>

#### Quellen:

- Schuppan D, Maki M, Lundin KEA, Isola J, Friesing-Sosnik T, Taavela J, et al. A Randomized Trial of a Transglutaminase 2 Inhibitor for Celiac Disease. *N Engl J Med.* 2021; 385(1):35–45.

Liste der deutschen Studienzentren (Kontakt, E-Mail, Telefon) – Stand Dezember 2021:

Studienzentrum	Ort	Hauptprüfer	Ansprechpartner	E-Mail	Telefon
Universitätsklinikum Aachen Klinik für Gastroenterologie, Stoffwechselerkrankungen und Internistische Intensivmedizin (Medizinische Klinik III)	Aachen	Prof. Dr. med. Alexander Koch	Angela Breuer Sarah Henke (Studienassistentz)	studienzentrum-vm@ukaachen.de	0241-80 85660
Klinik für integrative Medizin und Naturheilkunde Sozialstiftung Bamberg Klinikum am Bruderwald	Bamberg	Prof. Dr. med. Jost Langhorst	Christine Uecker Oezlem Oeznur Christine Graap (Studienassistentz)	FIGN@sozialstiftung-bamberg.de	0951-503 11650
Charité – Universitätsmedizin Berlin - Campus Benjamin Franklin Medizinische Klinik für Gastro- enterologie, Infektiologie u. Rheumatologie	Berlin	PD Dr. med. Michael Schumann	Renate Pauli Patricia Schaafs (Studienassistentz)	renate.pauli@charite.de patricia.schaafs@charite.de	030-450 514 828
Ruhr-Universität Bochum Medizinische Klinik Universitätsklinikum Knappschafts- krankenhaus Bochum GmbH	Bochum	PD Dr. med. Jan Best	Dr. Michael Steckstor Herr Baraksei, Frau Hanitz (Prüfärzte) Dr. Jan Sowa Dr. Anja Halscheidt (Studienassistentz)	michael.steckstor@kk-bochum.de djawid.baraksei@kk-bochum.de isabell.hanitz@kk-bochum.de jan.sowa@rub.de anja.halscheidt@kk-bochum.de medklinik@kk-bochum.de	0234-299 3401 (Sekretariat) 0234-299 80197 0234-299 83451
Klinikum Bremen-Mitte Medizinische Klinik II	Bremen	Prof. Dr. med. Johann Ockenga	Dr. Gernot Sellge (Prüfarzt)	gernot.sellge@gesundheitsnord.de	0421 497-72507
Klinikum Chemnitz gGmbH Zentrum für Innere Medizin II	Chemnitz	PD Dr. med. Till Th. Wissniowski	Birgit Diefenbach Jacqueline Uhle (Studienassistentz)	b.diefenbach@skc.de juhle@skc.de	0371-333 33236
Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport Medizinische Klinik 1 Universitäts- klinikum Erlangen	Erlangen	Prof. Dr. med. Yurdagül Zopf	Dr. Walburga Dieterich (Studienassistentz)	Walburga.Dieterich @uk-erlangen.de	09131-8535128
Universitätsklinikum Freiburg Klinik für Innere Medizin II	Freiburg	Prof. Dr. med. Peter Hasselblatt	Laura Weber (Studienassistentz)	laura.katinka.weber @uniklinik-freiburg.de	0761-270 32611
Klinikum Fulda AG Medizinischen Klinik II Gastroenterologie, Hepatologie, Endokrinologie, Diabetologie und Infektiologie	Fulda	PD Dr. med. Carsten Schmidt	Frau Claudia Krapf (Studienassistentz)	claudia.krapf@klinikum-fulda.de	0661-845421
Universitätsklinikum Hamburg- Eppendorf Studienambulanz Hepatologie und Gastroenterologie	Hamburg	Prof. Dr. med. Ansgar Lohse	Dr. Sina Hübener (Prüfärztin)	s.huebener@uke.de	040-7410 52647
Medizinische Hochschule Hannover Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Endokrinologie	Hannover	Prof. Dr. med. Heiner Wedemeyer	Dr. Katja Deterding (Prüfärztin)	Deterding.Katja@mh-hannover.de	0511 532 3850
Universitätsklinikum Jena Klinik für Innere Medizin IV	Jena	Dr. med. Philip Grunert	Dr. Anja Schauer (Studienassistentz)	Anja.Schauer@med.uni-jena.de	03641-932 4582
Universität Leipzig KöR, Medizinische Fakultät, Klinik und Poliklinik für Onkologie, Gastroenterologie, Hepatologie, Pneumologie und Infektiologie - Bereich Gastroenterologie	Leipzig	Prof. Dr. med. Albrecht Hoffmeister	Yvonne Kurth (Studienassistentz)	yvonne.kurth @medizin.uni-leipzig.de	0341-97 12226



Studienzentrum	Ort	Hauptprüfer	Ansprechpartner	E-Mail	Telefon
EUGASTRO GmbH	Leipzig	Prof. Dr. med. Ingolf Schiefke	Sabine Falz (Studienassistentz)	Sabine.Falz@eugastro.de	0341- 493572-0
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein Campus Lübeck Medizinische Klinik I	Lübeck	PD Dr. med. Philipp Solbach	PD Dr. med. Philipp Solbach (Hauptprüfer) Katja Schaie Marie Hummel (Studienassistentz)	philipp.solbach@uksh.de katja.schaie@uksh.de marie.hummel@uksh.de	0451-50075611 0451-50044350 0451-50044537
Universitätsklinik Magdeburg AöR Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Infektiologie	Magdeburg	PD Dr. med. Ulrike von Arnim	Catrin Glaubitz Ines Gromeier (Studienassistentz)	catrin.glaubitz@med.ovgu.de ines.gromeier@med.ovgu.de	0391 6721511 0391 6721512
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	06131-17 9157
Medizinische Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg II. Medizinische Klinik	Mannheim	Dr. med. Christina Baur	Frau Gaby Stockman (Studienassistentz)	Gaby.stockman@umm.de	0621 383-4013
Klinikum der Universität München - Großhadern Medizinische Klinik und Poliklinik II	München	PD Dr. med. Helga Török	Simone Breitereicher (Studienassistentz)	ced-zentrum@med.uni-muenchen.de	089-440076014
Siloah St. Trudpert Klinikum Zentrum für Innere Medizin	Pforzheim	Prof. Dr. med. Oliver Bachmann	Sekretariat	innere1@siloah.de	07231-498 3701
Universitätsklinikum Regensburg Innere Medizin 1 Studienzentrum	Regensburg	PD Dr. med. Arne Kandulski	Dr. Arne Kandulski (Prüfarzt)	arne.kandulski@klinik.uni-regensburg.de	0941-944 7030
Universitätsklinikum Tübingen Innere Medizin 1 Studienzentrale	Tübingen	Dr. med. Stefano Fusco	Naomi Rieger-Hailfinger Kim Buckmüller (Studienassistentz)	Naomi.Rieger-Hailfinger@med.uni-tuebingen.de Kim.Buckmueller@med.uni-tuebingen.de	07071-298 44 24 07071-298 44 22
Universitätsklinikum Ulm Klinik für Innere Medizin I	Ulm	PD Dr. med. Jochen Klaus	Janine Klama (Studienassistentz)	CED-Studienambulanz.IM1@uniklinik-ulm.de	0731-500 44609



# RINGVERSUCH zur Glutenbestimmung

**mittels ELISA RIDASCREEN® Gliadin in verschiedensten Lebensmitteln**

**Ein internationaler Ringversuch mit 14 Laboratorien wurde durchgeführt, um die Anwendbarkeit des *R5 ELISA RIDASCREEN® Gliadin* für die Bestimmung von Gliadin als Maß für Gluten in verschiedensten Arten von Lebensmitteln zu bestätigen. Nach Zustimmung durch das Expertengremium der *Association of Official Agricultural Chemists (AOAC)*, wurde die Anwendbarkeit dieser Methode von „in reis- und maisbasierten Lebensmitteln“ auf „in Lebensmitteln“ erweitert.**

Der *Codex Alimentarius* ist eine Sammlung von Normen für die Lebensmittelsicherheit und Lebensmittelproduktqualität der Vereinten Nationen und garantiert den Schutz der Gesundheit von Verbrauchern mithilfe einheitlicher Normen. Um die Sicherheit glutenfreier Produkte für Zöliakiebetreffene zu gewährleisten, ist im *Codex Alimentarius* und in der Gesetzgebung ein Höchstwert von 20 mg/kg Gluten für glutenfreie Lebensmittel festgelegt, z. B. in Europa von der Europäischen Kommission und in den USA von der *Food and Drug Administration*. Daher sind spezifische und empfindliche Analysemethoden für die quantitative und qualitative Bestimmung von Gluten in Lebensmitteln erforderlich, wie *Enzyme-linked Immunosorbent Assays (ELISA)*. Das Prinzip des ELISA beruht auf der spezifischen Antigen-Antikörper-Wechselwirkung und ähnelt vom Messprinzip einem Corona-Antigentest. Hier ist Gliadin, der in 60 % Ethanol lösliche Teil des Glutens, das Antigen. Im *ELISA RIDASCREEN® Gliadin* wird der sogenannte R5-Antikörper verwendet, der hauptsächlich die Aminosäuresequenz QQPFP in Gluten aus Weizen, Roggen und Gerste erkennt. Diese Sequenz ist in vielen für Zöliakiebetreffene toxischen oder immunogenen Peptiden enthalten und misst daher die schädlichen Glutenbestandteile.

## **Unterschiedliche Sichtweisen zur Anwendbarkeit des *ELISA RIDASCREEN® Gliadin***

Das ELISA Testkit *RIDASCREEN® Gliadin* wurde im Jahr 2006 nach einem Ringversuch, einer Methode der externen Qualitätssicherung für Messverfahren sowie Mess- und Prüflaboratorien, als Typ 1 Methode in den Codex Standard 118-1979 der WHO und FAO aufgenommen. Auf Basis dieses Ringversuches wurde das Testkit im Jahr 2012 zudem von der AOAC (eine amerikanische Zertifizierungsorganisation) als *Official Method of Analysis (OMA) 2012.01 First Action* mit der Anwendbarkeit „in Lebensmitteln“ zugelassen.

Im Jahr 2016 wurde die Anwendbarkeit der OMA 2012.01 *Final Action* jedoch auf „in reis- und maisbasierten Lebensmitteln“ reduziert, weil nur diese Lebensmittel-Matrices im Ringversuch getestet worden waren. Dies entspricht dem normalen Vorgehen der AOAC, lag also nicht an möglichen Zweifeln an der Anwendbarkeit der Methode. Trotzdem führte diese Entscheidung bei vielen Laboratorien zu großer Verunsicherung, weil sie die Methode seit Jahren für die verschiedensten Lebensmittel angewandt hatten und nun umfangreiche zusätzliche Validierungen für alle Lebensmittel nötig wur-



den, die nicht reis- oder maisbasiert sind. Daher wurde ein weiterer internationaler Ringversuch konzipiert und erfolgreich abgeschlossen, um die Anwendbarkeit dieses ELISA für verschiedenste Arten von Lebensmitteln nachzuweisen.

**Lebensmittel und deren Herstellung**

Nach ausführlichen Beratungen mit Zöliakie-Gesellschaften aus den USA und Europa wurde die folgende Liste mit 19 verschiedenen repräsentativen Lebensmittelmatrices aus 16 verschiedenen Kategorien festgelegt: Stärke, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Soja, Gewürze, Pesto, Schokoladenkuchen, Kekse, Brot, Gnocchi, Gnocchi (zusätzlich mikrowellenbehandelt), Crema, Frischkäse, Nuss-Nougat-Creme, Saft, Fisch, Hackfleisch-Burger, vegetarischer Burger aus Fleischalternative und Karamell. Da die meisten unbeabsichtigten Kontaminationen von vermeintlich glutenfreien Lebensmitteln mit Mehl bzw. mit aus Mehl hergestellten Produkten auftreten, wurden die Matrices gezielt mit Weizenmehl mit definierten Gliadin- und Glutenkonzentrationen gemischt, sodass der Gehalt bei 0 bis 27 mg/kg Gliadin bzw. 0 bis 40 mg/kg Gluten lag. Um einen Vergleich mit den beiden vorangegangenen Ringversuchen zu ermöglichen, wurden zusätzlich einige Matrices (Hülsenfrüchte, Saft, Pesto, Hackfleisch-Burger, Crema und Schokoladenkuchen) mit dem Gliadin-Referenzmaterial der *Prolamin Working Group* (PWG) versetzt. Anschließend wurden Rezepturen für die 19 Lebensmittelmatrices entwickelt, wobei ein besonderes Augenmerk auf die Machbarkeit der Herstellung, die erreichbare Probenhomogenität und die Stabilität gelegt wurde. Die Matrices decken zudem unterschiedlich starke Verarbeitungsmethoden, wie z. B. Erhitzung, ab.

**Ringversuch**

Jedes der 14 Laboratorien, davon vier aus Deutschland, vier aus den USA, zwei aus Kanada und je eins aus Finnland, Irland, Italien, Österreich, erhielt zwei verblindete Replikate pro Matrix und Konzentrationsstufe, insgesamt 64 Proben. Zusätzliche Konzentrationsstufen (46 kontaminierte Proben und 13 glutenfreie Proben) der

verschiedenen Matrices wurden vom Methodenentwickler *R-Biopharm* analysiert. Die AOAC-Methode OMA 2012.01 wurde zur Verfügung gestellt und sollte ohne Abweichungen in allen Laboratorien durchgeführt werden. Nach Extraktion der Proben und Durchführung des ELISA wurden die Messwerte in ein Excel-Dokument übertragen und an die Ringversuchsleiterin (Dr. Katharina Scherf) übermittelt.

**Auswertung und Statistik**

Nach eingehender Sichtung der eingegangenen Datensätze von den 14 Laboratorien mit nunmehr 832 Einzelwerten wurden insgesamt 23 Werte (2,8 %) entfernt, die als Ausreißer identifiziert wurden. Anschließend wurden die Wiederfindung, die absolute und relative Wiederholstandardabweichung ( $S_r$  und  $RSD_r$ ) innerhalb eines Labs und die absolute und relative Vergleichsstandardabweichung ( $S_R$  und  $RSD_R$ ) zwischen den verschiedenen Labs berechnet. Eine Wiederfindung von 100 % wäre ideal, da in diesem Fall das Messergebnis und die tatsächliche Menge an Gliadin übereinstimmen. Für ELISA-Verfahren werden aber 80 bis 120 % in der Praxis als vollkommen ausreichend angesehen. Bei stark verarbeiteten oder komplex zusammengesetzten Lebensmitteln, wie z. B. Schokoladenkuchen, wird auch eine größere Spanne von 50 bis 200 % akzeptiert. Die Standardabweichungen sind ein Maß für die Streuung der Messergebnisse. Der Wert für  $RSD_R$  ist daher umso besser, je kleiner er wird, wobei hier 10 bis 30 % als üblich angesehen werden.

**Ergebnisse und Konsequenzen**

In **Tabelle 1** ist eine kompakte Übersicht der wichtigsten Ergebnisse dargestellt. Insgesamt lag der Wert für  $RSD_R$  zwischen den Laboratorien bei allen Matrices bei 10 bis 28 %, mit nur einer Ausnahme: dem Saft (39 %). Die Wiederfindungen, bezogen auf den jeweils zugesetzten Gehalt an Gliadin, lagen hauptsächlich im Bereich von 81 bis 130 %, einschließlich der Matrices mit starker Erhitzung. Die einzigen Ausnahmen waren Schokoladenkuchen (56 bzw. 58 %) und Saft (64 %).

**Tabelle 1:** Überblick über die im Rahmen des Ringversuchs getesteten Lebensmittel sowie jeweils die relative Standardabweichung ( $RSD_R$ ) zwischen den Laboratorien und die Wiederfindung.

Verarbeitungsmethode	Lebensmittelmatrices	$RSD_R$ [%]	Wiederfindung [%]
Keine Erhitzung	Stärke, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Soja, Gewürze, Frischkäse, Saft	10 – 23 <sup>a</sup>	83 – 128 <sup>b</sup>
Erhitzung bei mittleren Temperaturen	Pesto, Nuss-Nougat-Creme	10 – 20	83 – 120
Kochen	Fisch, Gnocchi, Crema, Karamell	11 – 28	81 – 130
Erhitzung bei hohen Temperaturen	Hackfleisch-Burger, vegetarischer Burger aus Fleischalternative, Schokoladenkuchen, Kekse, Brot	10 – 25	96 – 128 <sup>c</sup>

<sup>a</sup>mit Ausnahme von Saft, der mit Weizenmehl versetzt war und 6,84 mg/kg Gliadin enthielt (39 %), <sup>b</sup>mit Ausnahme von Saft, der mit PWG-Gliadin versetzt war und 5,00 mg/kg Gliadin enthielt (64 %), <sup>c</sup>mit Ausnahme von Schokoladenkuchen, der mit Weizenmehl versetzt war und 13,7 mg/kg Gliadin enthielt bzw., der mit PWG-Gliadin versetzt war und 10,00 mg/kg Gliadin enthielt (56 % bzw. 58 %)

Die Ergebnisse dieses umfassenden Ringversuchs waren sogar besser als die Ergebnisse der beiden vorangegangenen Ringversuche von 2006 und 2012, insbesondere im Hinblick auf die Komplexität aller Lebensmittelmatrices und die große Ähnlichkeit mit handelsüblichen Proben. Die Ergebnisse zeigten deutlich, dass die Methode für die Bestimmung von Gliadin (als Maß für Gluten) in allen Matrices aus 16 verschiedenen Lebensmittelkategorien geeignet ist. Dazu gehörten auch sehr hohe Gehalte an potenziell für die Analytik problematischen Zutaten wie Gewürze, Kakao, Fett und Zucker. Sowie auch sehr hohe Verarbeitungsgrade wie das Backen bei hohen Temperaturen für fast eine Stunde oder das Frittieren bei sehr hohen Temperaturen. Der Umfang und die Vollständigkeit dieser Studie sind nach derzeitigem Stand des Wissens beispiellos.

### Fazit

Alles in allem bestätigten die Ergebnisse dieses sehr umfassenden Ringversuchs, dass die Methode präzise und dazu geeignet ist, Gliadin als Maß für Gluten in wichtigen glutenfreien Lebensmittelmatrices zu bestimmen. Nach Zustimmung durch das AOAC Expertengremium wurde die Anwendbarkeit des *R5 ELISA RIDASCREEN® Gliadin* von „in reis- und maisbasierten Lebensmitteln“ auf „in Lebensmitteln“ erweitert.

### Danksagung

Laura Allred und Hertha Deutsch sei für die Beratung bezüglich der Lebensmittelkategorien gedankt. Zudem geht Dank an alle beteiligten Laboratorien: Joe Baumert, FARRP (University of Nebraska, Lincoln, NE, USA), Sharon Crowe (Public Analyst's Laboratory, Galway City, Irland), Tina Dubois (R-Biopharm AG, Darmstadt), Harrison Feldkamp (General Mills, Golden Valley, MN, USA), Rupert Hochegger (AGES, Wien, Österreich), Peter Köhler (biotask AG, Esslingen am Neckar), Terry Koerner (Health Canada, Ottawa, Kanada), Roberto Lattanzio (Eurofins, Hamburg), Rakhi Panda (U.S. Food and Drug Administration, Laurel, MD, USA), Katharina Scherf (Karlsruhe Institute of Technology, Karlsruhe), Tuula Sontag-Strohm (University of Helsinki, Helsinki, Finnland), John Szpylka (Food Safety Net Services, San Antonio, TX, USA), Jeremie Theolier (Université Laval, Quebec, Kanada), Alessandro Urbani (Nestlé Quality Assurance Center, Padova, Italien).

- Katharina A. Scherf

Abteilung für Bioaktive und Funktionelle Lebensmittelinhaltsstoffe, Karlsruher Institut für Technologie (KIT), Karlsruhe

### Literatur:

Lacorn M, Dubois T, Weiss T, Zimmermann L, Schinabeck T-M, Loos-Theisen S, Scherf KA. Determination of gliadin as a measure of gluten in food by R5 sandwich ELISA RIDASCREEN® Gliadin matrix extension: Collaborative study 2012.01.

Journal of AOAC International, 2021; im Druck.

Link: <https://doi.org/10.1093/jaoacint/qsab148> (open access)



# Für alle, die rustikales Brot lieben.



Glutenfreies Brot mit saftigem Sauerteig,  
ohne Konservierungsstoffe und bereits in Scheiben geschnitten.  
Jetzt im Online-Shop bestellen: [shop.schaer.com](http://shop.schaer.com)

# Aufstellungen **glutenfreier** Lebensmittel

Ausgabe 2022

*Liebe Mitglieder,*

wir freuen uns, Ihnen die **Aufstellungen glutenfreier Lebensmittel für das Jahr 2022** zu präsentieren, die bereits an Sie versendet wurden.

**NEU!** Sie erhalten ab diesem Jahr zwei Bücher:

- ➔ **Lebensmittelaufstellung Teil I** mit
  - Empfehlungen zur Einnahme von Arzneimitteln mit einer sog. Negativliste
  - Empfehlungen zur Auswahl von Hygiene- und Kosmetikartikeln
  - Bezugsquellen und Produktaufstellungen von Lebensmitteln speziell für Menschen mit Zöliakie/ Glutenunverträglichkeit
- ➔ **Lebensmittelaufstellung Teil II** mit
  - Aufstellung von Lebensmitteln geeignet für Menschen mit Zöliakie/ Glutenunverträglichkeit

Sollten Sie Ihre Exemplare bis zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht erhalten haben, so setzen Sie sich bitte mit der DZG-Geschäftsstelle unter

+49 711 459981-0

oder per E-Mail

[info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de) in Verbindung.

## Arzneimittel

„Nach einem Statement der Dachorganisation der europäischen Zöliakiegesellschaften und in Rücksprache mit dem wissenschaftlichen Beirat der DZG sind alle Medikamente glutenfrei einzustufen und damit als unbedenklich anzusehen. Die bisherige Aufstellung glutenfreier Arzneimittel (gelbes Cover) haben wir eingestellt. Die Menge an Gluten, die man über Weizenstärke in Medikamente aufnehmen könnte, ist tatsächlich so gering, dass sie im Alltag vernachlässigt werden kann.“

Für die **tägliche Einnahme von mehreren Tabletten mit Weizenstärke bzw. mit Hafer** haben wir für Sie eine Liste der Präparate zusammengestellt, die Weizenstärke oder Hafer (*Avena sativa*) enthalten.

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte prüfen Sie alle Medikamente, ob sie Weizenstärke oder Hafer enthalten und lassen Sie sich ggf. Alternativen verschreiben.



**Bitte beachten Sie, dass zahlreiche homöopathische Tabletten Weizenstärke enthalten.“**

## Hygiene- und Kosmetikprodukte

Auch Produkte zur Hygiene und Kosmetik werden von unserem wissenschaftlichen Beirat als unbedenklich eingestuft. Da die Inhaltsstoffe von Kosmetikprodukten mit der INCI-Bezeichnung gekennzeichnet werden müssen, verzichten wir ab diesem Jahr auf eine gesonderte Aufstellung von Hygiene- und Kosmetikprodukten. Hinter welchen Inhaltsstoffen sich Gluten verbirgt, können Sie in der Aufstellung glutenfreier Lebensmittel Teil I auf Seite 16 nachlesen. Dies gilt für Produkte, die mit der Mundschleimhaut in Berührung kommen und dadurch in den Magen-Darm-Trakt gelangen können. Präparate zur rein äußerlichen Anwendung sind unbedenklich und müssen nicht mit der INCI-Bezeichnung abgeglichen werden.

## Lebensmittel

Die Aufstellungen unterstützen Sie in gewohnter Weise in Ihrem Alltag, um eine sichere und vielfältige glutenfreie Lebensmittelauswahl zu treffen. Diesen Service bieten wir Ihnen als Ergänzung zur verpflichtenden Kennzeichnung von glutenhaltigen Zutaten, Zusatzstoffen und Hilfsstoffen auf der Lebensmittelverpackung im Rahmen der Allergen Kennzeichnung an. In Teil I finden Sie im Vorwort ab Seite 26 wichtige Informationen zur glutenfreien Ernährung.

Für ergänzende Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Ihr Team Ernährung der DZG-Geschäftsstelle

# Nährstoffversorgung in der glutenfreien Ernährung

Sie haben Ihre Ernährung nach der Zöliakie-Diagnose umgestellt. Sie sind geschult, welche Produkte glutenfrei sind, bei welchen Sie die Zutatenliste beachten müssen oder in den DZG-Aufstellungen glutenfreier Lebensmittel nachschauen sollen. Sie haben die Produkte, die glutenhaltig sind, aus Ihrem täglichen Speiseplan verbannt. Nun stellen Sie sich möglicherweise Fragen wie: Ist das nun auch gesund? Bekommt mein Körper alle erforderlichen Nährstoffe, um fit und leistungsfähig zu sein? Was ist mit dem Vitamin- und Mineralstoffmangel? Kann dieser mit der Ernährung ausgeglichen werden? Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung bestimmt unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und in jüngeren Jahren Entwicklung und Wachstum grundlegend mit. Wie sieht es mit der Nährstoffversorgung in der glutenfreien Ernährung aus? Wir geben Ihnen einen Überblick der Daten und Fakten, sowie Tipps zur Umsetzung im Alltag für eine glutenfreie, ausgewogene Ernährung.



## Daten und Faktencheck

Welche Daten zum Ernährungsstatus liegen vor?



Der Ernährungsbericht liefert Informationen, über die Ernährungssituation in Deutschland.

Studien geben Einblick zum Ernährungsstatus bei Zöliakie.

Die Ernährungsberichte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) haben die Aufgabe, die Ernährungssituation sowie deren Entwicklung

in Deutschland darzustellen und zu bewerten. Es werden relevante Themen aus den Bereichen Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaft aufgegriffen und gegebenenfalls Handlungsempfehlungen abgeleitet. Forschungsergebnisse und Aussagen des Ernährungsberichts dienen der Bundesregierung bei ihren ernährungs- und gesundheitspolitischen Maßnahmen als Entscheidungshilfe. Sie stellen eine objektive Informationsquelle für Politik, Wissenschaftler\*innen, Medien und alle Interessierten dar.

Der Ernährungsbericht erscheint alle vier Jahre. Die aktuelle Ausgabe ist der 14. DGE-Ernährungsbericht, der im November 2020 veröffentlicht wurde.

Bei Mikronährstoffen fanden sich ebenfalls erhebliche Mängel. Besonders häufig lag ein **Defizit bei Folsäure, Eisen, Zink und Vitamin D**, aber auch bei **Vitamin B12, B6, Magnesium und Vitamin A** vor. Nahezu bei allen untersuchten Personen fand sich mindestens ein Parameter verändert, bei der Hälfte auch zwei oder mehr. Besonders interessant ist die Tatsache, dass der Nachweis von Vitaminmangel unabhängig davon nachzuweisen war, welche Symptome bestanden, wie stark die Dünndarmschleimhaut geschädigt und wie der Ernährungszustand im Allgemeinen war.

## Daten und Fakten der Produkte

Aus Untersuchungen und Vergleichsdaten vom Nährstoffgehalt glutenfreier Produkte zu glutenhaltigen Produkten, wurden von Wissenschaftler\*innen bereits bekannte Erkenntnisse für die Wichtigkeit einer abwechslungsreichen, ausgewogenen glutenfreien Ernährung bestätigt. Bei dieser Untersuchung wurde festgestellt:

- Glutenfreie Produkte wie z. B. Brot, Nudeln und fertiges Gebäck zeigen einen durchschnittlich höheren Energiegehalt auf, als vergleichbare glutenhaltige.



## Ernährungsstatus



Einige Studien haben sich mit dem Ernährungsstatus von neudiagnostizierten Zöliakiepatient\*innen bei Diagnosestellung beschäftigt. Was wurde festgestellt? Was können wir davon ableiten?

Die Studien konnten einige interessante Aspekte zeigen. Für viele Ärzt\*innen und Ernährungsfachkräfte zeichnet sich das Bild der Zöliakie durch Gewichtsverlust und damit einhergehendem Unter-

gewicht aus. In den Untersuchungen konnte dies auch bei vielen Menschen mit Zöliakie entsprechend nachgewiesen werden. Es zeigte sich allerdings auch, dass Übergewicht kein Argument ist, um eine Zöliakie-Diagnose auszuschließen. Denn auch diese Patientengruppe zeichnete sich in der Studie ab.

- Der Proteingehalt glutenfreier Produkte ist signifikant niedriger als bei Vergleichsprodukten, insbesondere bei glutenfreien Mehlen, Broten, Nudeln oder auch bei Pizza. Der geringere Eiweißgehalt lässt sich mit der häufigen Verwendung von Maisstärke, Reismehl und Maismehl erklären, die einen geringeren Eiweißgehalt als Weizenmehl aufweisen.

- Der Gehalt an Kohlehydraten wurde in beiden Gruppen als ähnlich identifiziert. Bei glutenfreien Produkten war der Zuckergehalt höher.

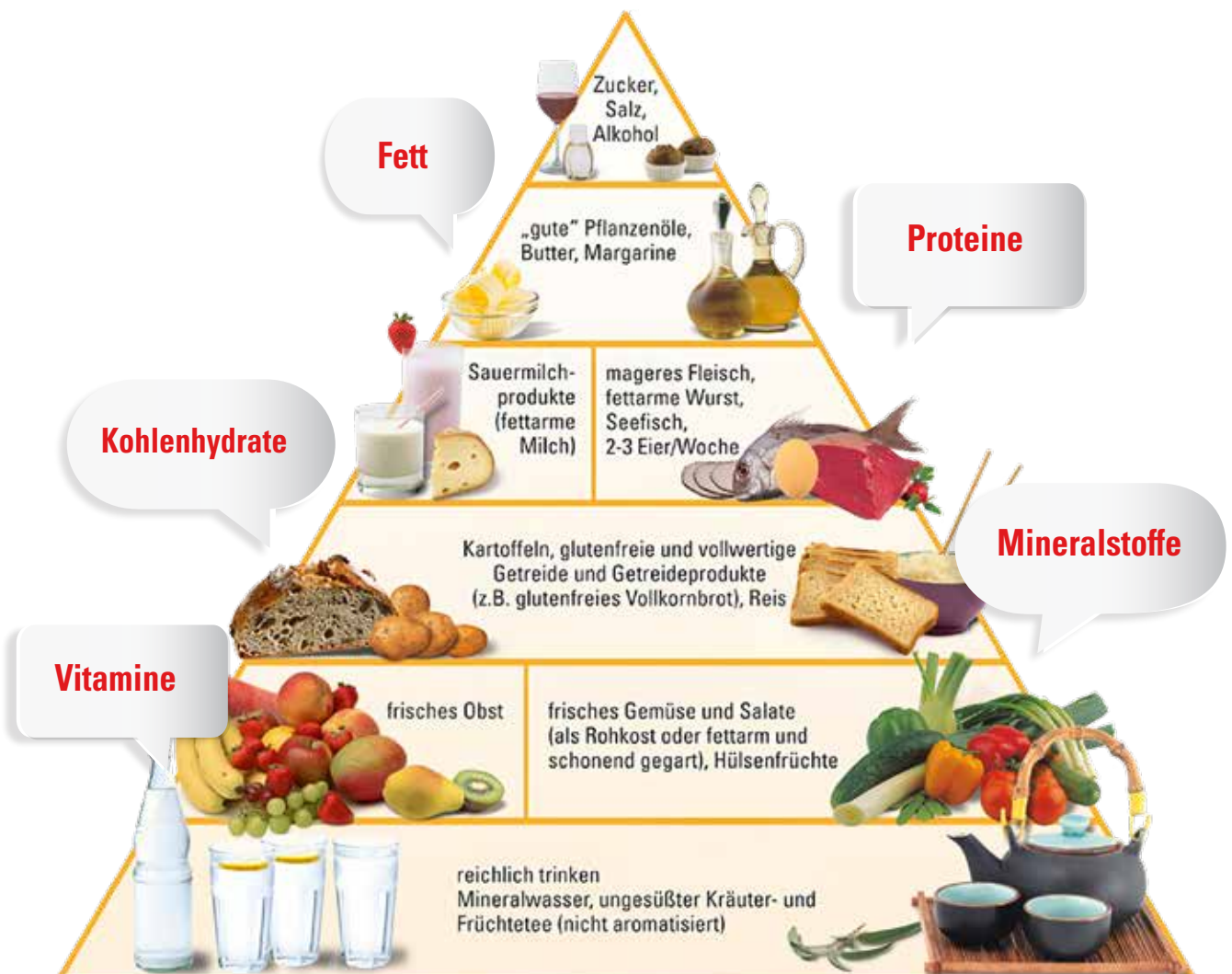
- Das Fettsäuremuster glutenfreier und glutenhaltiger Produkte zeigte starke Unterschiede auf. Vorwiegend die untersuchten glutenfreien Brot- und Backwaren zeigten einen höheren Gesamtfettgehalt und enthielten mehr gesättigte Fettsäuren als die glutenhaltigen Vergleichsprodukte.

**Genug der DATEN und FAKTEN.****Wie sieht die Umsetzung im Alltag aus?****Wie gelingt die Gestaltung einer abwechslungsreichen, ausgewogenen glutenfreien Ernährung?***Was ist eine „ausgewogene Ernährung“?*

Atmen, laufen, denken – das und noch viel mehr scheint der Körper ganz automatisch und selbstverständlich zu regeln. Tatsächlich sorgen jedoch viele komplexe Vorgänge dafür, dass unser Organismus funktioniert. Dafür benötigt er die unterschiedlichsten Nährstoffe in ausreichender Menge. Die meisten davon gelangen mit der Nahrung in unseren Körper. Eine ausgewogene Ernährung bedeutet, dass der Körper in seiner aktuellen Situation alle Nährstoffe erhält, die er benötigt, um Organfunktionen aufrechtzuerhalten sowie bei z. B. Kindern, in Schwangerschaft und Stillzeit zu wachsen. Unsere Lebensmittel enthalten „energieliefernde“ und „nicht energieliefernde“ Nährstoffe. Da jeder einzelne Nährstoff eine bestimmte

Funktion im Körper erfüllt, ist für eine ausgewogene Ernährung die Aufnahme aller Nährstoffe notwendig.

Die wissenschaftliche Grundlage liefern die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Sie werden von der DGE und weiteren Fachgesellschaften aus Österreich und der Schweiz herausgegeben. Bei den Referenzwerten handelt es sich in der Regel um Nährstoffmengen, die bei fast allen Personen für eine volle Leistungsfähigkeit sorgen und sie vor ernährungsbedingten Erkrankungen schützen. Hinter dem Begriff „Referenzwerte“ verbergen sich die empfohlene Zufuhr sowie Schätz- und Richtwerte für die Nährstoffzufuhr.



Eine **empfohlene Zufuhr** wird ausgesprochen, wenn mit ausreichender Sicherheit die zuführende Nährstoffmenge bekannt ist, die allen physiologischen individuellen Schwankungen gerecht wird und einen ausreichenden Vorrat an Nährstoffen im Körper sicherstellt. Das ist z. B. bei der Eiweißzufuhr, Vitamin A, B6, Folat, Calcium, Jod, Zink und weiteren Vitaminen und Mineralstoffen der Fall.

**Schätzwerte** gelten für Nährstoffe, deren Bedarf noch nicht mit wünschenswerter Genauigkeit bestimmt werden kann. Beispiele hierfür sind: Vitamin D, E, K und B12, Natrium, Selen ... usw.

**Richtwerte** stellen Orientierungshilfen dar. Beispiele hierfür sind die Energiezufuhr, Fett, Kohlenhydrate, Alkohol ...

Nun essen wir alle keine Nährstoffe, sondern Lebensmittel. Dabei kommt es nicht nur auf die Menge an, sondern auch auf eine hohe Qualität.

### Wie kann das in der Praxis gelingen?

- Nutzen Sie die glutenfreie Lebensmittelvielfalt
- Essen Sie drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag
- Bevorzugen Sie glutenfreie Vollkornprodukte
- Achten Sie auf gute Eiweißquellen
- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette
- Achten Sie nicht nur allein auf das „**Was gegessen wird**“, sondern auch „**Wie**“ und „**Wo**“ – langsames und bewusstes Essen fördert die Sättigung und den Genusswert.

Getreide und Getreideprodukte sättigen durch ihren Ballaststoff- und Kohlenhydratgehalt. Nur im ganzen Korn befinden sich viele Vitamine, Mineralstoffe und reichlich Ballaststoffe. Zudem enthalten sie Kohlenhydrate in Form von Stärke, Ballaststoffen, hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen (vorwiegend B-Vitamine, Eisen, Zink und Magnesium) sowie sekundären Pflanzenstoffen.

Die meisten glutenfreien getreideähnlichen Alternativen sind sogenannte Pseudogetreide. Das sind Pflanzen, die Körnerfrüchte tragen, jedoch nicht der Familie der Süßgräser, wie Weizen, Mais und Reis angehören. Pseudogetreide sind z. B. Amaranth, Buchweizen und Quinoa. Ernährungsphysiologisch betrachtet, haben diese Pseudogetreide einiges zu bieten.

#### Amaranth



Die kleinen Körner übertreffen in Sachen Nährstoffgehalt die meisten anderen Pseudogetreide. Das Eiweiß ist aufgrund seiner Zusammensetzung sehr hochwertig.

Der Fettgehalt ist höher als bei anderem glutenfreien Getreide. Das Fett besteht allerdings zum Großteil aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Der Mineralstoffgehalt ist, verglichen mit Weizen, Mais und Reis, ebenfalls sehr hoch. Insbesondere die hohen Gehalte an Eisen (ca. 9 mg/ 100 g) und Calcium (ca. 214 mg/ 100 g) sind zu erwähnen.

#### Buchweizen

Das in Buchweizen enthaltene Eiweiß weist einen hohen Gehalt an essenziellen Aminosäuren auf.

Buchweizen ist eine optimale Quelle für Polyphenole (insb. Quercetin), die als Antioxidantien vor oxidativem Stress schützen können.



#### Hirse

Hirse ist ein Sammelbegriff für verschiedene Getreidearten. Alle Hirse-Arten sind glutenfrei, wie z. B. auch Teff oder Brauhirse. Hirse ist reich an Eisen. Dabei befinden sich die Nährstoffe nicht nur in den äußeren Rand-



schichten, sondern im ganzen Korn verteilt. Der Proteingehalt von Hirse ist vergleichbar mit dem von Weizen. Hirse ist eine gute Quelle für B-Vitamine und Mineralstoffe (z. B. Eisen).



### Quinoa

Im Vergleich zu Weizen, Mais und Reis hat Quinoa höhere Gehalte an Protein, Fett und Ballaststoffen. Die Eiweißqualität weist ein besonders breites Aminosäurespektrum auf. Insbesondere die Gehalte der unentbehrlichen Aminosäuren (Lysin und Methionin) sind höher. Das Fett ist ebenfalls wertvoll, da es vorwiegend aus ungesättigten Fettsäuren besteht. Zudem werden diese Fettsäuren durch das in nennenswerten Mengen enthaltene Vitamin E vor Oxidation geschützt. Quinoa enthält signifikante Mengen an Folsäure, B-Vitaminen und Mineralstoffen (bspw. Calcium, Eisen und Zink). Das Eisen ist zudem gut löslich und kann gut absorbiert werden.



Im Rahmen einer ernährungsphysiologischen Beurteilung werden die energieliefernden Hauptnährstoffe wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen betrachtet. Für die Gesamtbewertung spielen Quantität und Qualität eine Rolle.

## Von den Makronährstoffen zu den Mikronährstoffen

Vitamine sind lebensnotwendig, da sie nicht vom Organismus selbst hergestellt werden können. Insgesamt sind 13 Vitamine bekannt und werden nach ihrer Löslichkeit in zwei Gruppen eingeteilt. Fettlösliche Vitamine (Vitamin A, D, E, K) und wasserlösliche Vitamine (B Vitamine, Biotin, Folat, Niacin, Pantothen säure, Vitamin C). Von den fettlöslichen Vitaminen kann der Körper Reserven anlegen. Wasserlösliche Vitamine lassen sich, mit Ausnahme von Vitamin B12 – nur in geringen Mengen speichern.

Die Mineralstoffe sind unentbehrlich für den reibungslosen Ablauf zahlreicher Stoffwechselprozesse. Sie werden in Mengenelemente (Natrium, Chlorid, Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium) und Spurenelemente (Eisen, Jod, Fluorid, Zink, Selen) unterteilt – entsprechend ihrem Vorkommen im Körper.

Nicht zu vergessen, dass mit der Therapie, der glutenfreien Ernährung, im Normalfall die Regeneration der Dünndarmschleimhaut einhergeht. Wenn diese wieder vollständig aufgebaut ist, verbessert sich auch die Resorption der Nährstoffe im Körper wieder. Zu beachten ist allerdings, dass der Körper nur die Nährstoffe resorbieren kann, die wir ihm über Lebensmittel zur Verfügung stellen.



empfohlene Zufuhr  
10–12 mg ♂ 15 mg ♀

### Tipps für eine ausreichende Eisenzufuhr

- Täglich glutenfreie Getreide und Getreideprodukte essen (hier sind Amaranth, Hirse und glutenfrei deklarierte Hafer gute Lieferanten)
- Eisenreiche Gemüsearten und Hülsenfrüchte wählen, wie Schwarzwurzel, Erbsen, Linsen
- Fleisch in Maßen essen, aber nicht mehr als 300 bis 600 g inkl. Wurstwaren pro Woche

Zur Verbesserung der Eisenversorgung kann zu eisenreichen pflanzlichen Lebensmitteln immer ein Vitamin-C-reiches Produkt, wie Orangensaft oder Paprika gegessen werden. Das ist besonders für Vegetarier\*innen wichtig. Eisen kann allerdings besser aus tierischen Lebensmitteln, als aus pflanzlichen, vom Körper aufgenommen werden.

empfohlene Zufuhr  
300 µg ♂ ♀ Nahrungsfolat

### Tipps für eine optimale Versorgung mit Folsäure

- Täglich mind. 2 bis 3 Portionen Gemüse essen. Bei der Zubereitung darauf achten, das Gemüse zu dünsten oder zu dämpfen, nicht kochen oder länger warmhalten. Folatverbindungen sind licht- und hitzeempfindlich sowie wasserlöslich.
- Täglich glutenfreie Vollkornprodukte essen (Quinoa ist ein guter Lieferant)

empfohlene Zufuhr  
11–16 mg ♂ 7–10 mg ♀

- Täglich fettarme Milch und Milchprodukte

### Tipps für eine optimale Versorgung mit Zink

Gute Zinklieferanten sind: Fleisch, Eier, Milch, Käse, Hülsenfrüchte. Bei glutenfreien Pseudogetreiden- und Gewächsen sind Quinoa und glutenfrei deklariertes Hafer vorteilhaft. Zink kann allerdings besser aus tierischen Lebensmitteln, als aus pflanzlichen, aufgenommen werden.

empfohlene Zufuhr  
300–400 mg ♂ ♀

### Tipps für eine ausreichende Magnesium-Zufuhr

- Täglich Milch und Milchprodukte essen und trinken
- Häufiger glutenfreie Vollkornprodukte und Kartoffeln
- Gemüse (besonders Hülsenfrüchte) „3 Portionen am Tag“
- Gelegentlich Fleisch- oder Geflügelgerichte in der Woche planen
- Magnesiumreiches Mineralwasser (mind. 100 mg Magnesium/l)

Vitamin D ist notwendig, damit das zugeführte Calcium im Dünndarm optimal aufgenommen wird. Es nimmt eine Sonderstellung ein, da es sowohl über die Ernährung zugeführt als auch selbst durch Sonnenbestrahlung gebildet wird. Die Zufuhr über die Ernährung mit den üblichen Lebensmitteln reicht nicht aus, um den Schätzwert für eine angemessene Zufuhr zu erreichen. Der Körper muss also auch selbst Vitamin D bilden. Über die Nahrung kann Vitamin D durch Lebensmittel wie Fischarten wie z. B. Hering, Sardine, Thunfisch, Lachs und Heilbutt sowie Pilze, Eigelb und Butter aufgenommen werden.

Die Aufnahme von Vitamin B12 erfolgt erst im Endteil des Dünndarms, dennoch bedarf es bestimmter Faktoren aus dem oberen Dünndarm (Enzyme) und Magen (intrinsic factor), damit es resorbiert werden kann. Bei 40 % der Zöliakiediagnostizierten besteht am Anfang ein Defizit. Unter glutenfreier Ernährung normalisieren sich die Werte. Vitamin B12 kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor (Fleisch, Kalbs- und Rinderleber, Hering und Makrele, Eigelb und Milchprodukte (z. B. Edamer, Camembert)).

Eine bedarfsdeckende Zufuhr aus ausschließlich pflanzlichen Lebensmitteln ist nach aktuellen Erkenntnissen nicht möglich. (Schätzwert: 4 µg ♂ ♀)

Alle weiteren Vitamine (wie Vitamin C, Vitamin K usw.) und Mineralstoffe (wie Calcium, Natrium usw.) sind für unseren Körper selbstverständlich genauso wichtig und sollen in ausreichender Menge gegessen werden. Daher sollen wir unsere tägliche Ernährung glutenfrei, vielseitig, abwechslungsreich und geschmackvoll gestalten.

Sie wollen mehr über die glutenfreie Ernährung wissen, neue Rezepte kennenlernen oder allgemeine Tipps zum Backen erfahren? Nutzen Sie die Möglichkeit unserer Live-Online-Seminare. Die DZG-Akademie bietet unterschiedliche Seminare rund um die glutenfreie Ernährung. Weitere Informationen finden Sie im aktuellen DZG-Akademie-Programm.

- Ulla Hirschmann, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie/ VDD

#### Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.) (2021): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Auflage, 7. aktualisierte Ausgabe. Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) (2020): 14. DGE-Ernährungsbericht. Bonn.
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.) (2020): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Auflage, 6. aktualisierte Ausgabe. Bonn.
- Steinkamp B. (2018): Pseudozerealien und glutenfreie Getreidesorten. In: Ernährungs Umschau (Hrsg.): Sonderheft Lebensmittel. Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag GmbH. S. 12–17.
- Wierdsma N. et al. (2013): Vitamin and mineral deficiencies are highly prevalent in newly diagnosed celiac disease patients. Nutrient.

# Reise um die Welt



Haben Sie sich schon einmal gefragt, wo Ihre Kaffeebohnen herkommen? Oder welche Länder am meisten Soja anbauen? Spätestens wenn es darum geht, wer für Rinderzucht bekannt ist, wer zu den klassischen Fußball-Nationen zählt oder wo der aktuelle Papst herkommt, müsste der Groschen fallen. In welche beiden Länder der Südhalbkugel nehmen wir Sie in dieser Ausgabe wohl mit? Machen Sie sich auf eine kulinarisch spannende Reise gefasst, die einige Überraschungen bereithält.



## ¡Bienvenidos a Argentina y Brasil! - Herzlich Willkommen in Argentinien und Brasilien!

Wie Sie sicher schon erraten haben, widmen wir diesen Artikel dem Kontinent Südamerika. Dafür haben wir uns Argentinien und Brasilien als Vertreter dieses Erdteils ausgesucht und stellen im Folgenden deren landestypische Küchen vor. Dabei soll es natürlich nicht nur um Rindfleisch und Rum gehen – wir wollen Ihnen die ganz alltäglichen Essgewohnheiten der Einwohner\*innen vorstellen. Werfen wir zunächst einen Blick auf Land und Leute, denn sowohl die kulturellen Wurzeln als auch die geographischen Gegebenheiten haben großen Einfluss auf die jeweiligen Traditionen und Vorlieben beim Essen.

### Steckbrief Argentinien

Möchte man das Land mit nur drei Worten beschreiben, so könnten dies Rindfleisch, Pampa und Vielfalt sein. Als achtgrößtes Land der Welt nimmt Argentinien neben Chile fast den ganzen Süden von Südamerika ein. Der eher heiße und trockene Norden des Landes bietet gute Bedingungen für die Rinderzucht. So kommt es, dass große Fleischstücke in reichlicher Menge zu vergleichsweise niedrigen Preisen Normalität sind. Rindfleisch dominiert folglich die argentinische Küche. Das Rind selbst gilt aber auch als Symbol für das Selbstbewusstsein der Bevölkerung.

Die grasbewachsenen Ebenen Argentiniens gelten als landwirtschaftliches Zentrum, hier wachsen u. a. auch Weizen, Mais und Soja als wichtige Exportgüter. Dagegen zeigt sich der Süden des Landes mit Patagonien und Feuerland eher kalt und rau. Bei einer Länge von 3.700 km ist es nicht verwunderlich, dass Argentinien mit einer hohen Artenvielfalt beeindruckend kann. Von den Anden im Westen bis zu Gletschern im Süden, von Jaguaren und Mähnenwölfen bis Pinguinen zeigt sich die Vielfalt des Landes.

Und die Menschen dort? Etwa ein Drittel der insgesamt rund 45 Mio. Argentinier\*innen wohnt im Ballungsraum der Landeshauptstadt Buenos Aires. Die argentinische Bevölkerung besteht zum größten Teil aus Nachfahr\*innen von italienischen und spanischen Einwandernden. Nur ein sehr geringer Bevölkerungsanteil hat einen indigenen Ursprung. Die Auswirkungen von kulturellem Ursprung, spanischer Kolonialzeit und großer Beliebtheit bei Einwandernden machen sich bei den Essgewohnheiten noch bemerkbar.





## Steckbrief Brasilien

Als größtes und mit ca. 212 Mio. Einwohner\*innen bevölkerungsreichstes Land Südamerikas, nimmt Brasilien gut die Hälfte vom Norden des Kontinents ein. Flächenmäßig ist Brasilien fast so groß wie ganz Europa und hat neben seiner Hauptstadt Brasilia im Landesinneren noch die bekannteren und größeren Städte São Paulo und Rio de Janeiro zu bieten. Durch die enorme Größe des Landes gibt es verschiedenste Landschaften zu entdecken: Pampa, Buschland, Savanne und den Amazonas als weltweit größten Regenwald. Neben Tapiren, Affen, Pumas und Faultieren leben hier noch einige wenige indianische Urvölker. Doch der Amazonas Regenwald ist stark gefährdet: Durch illegale Abholzungen für Rinderweiden und Sojaplantagen gehen teils Flächen von bis zu drei Fußballfeldern pro Minute verloren.

Auch Brasilien ist bezüglich seiner Bevölkerung von Einwanderungsbewegungen geprägt: Ob aus der Kolonialmacht Portugal, verschleppte Sklav\*innen aus Afrika oder eingewanderte Personen aus Europa und Asien – die kulturellen Wurzeln sind international. Durch den systematischen Obst- und Gemüseanbau der Portugies\*innen im 16. Jh. gilt Brasilien heute als wichtigster Exporteur von Kaffee, Kakao, Soja, Zucker und Fleisch. Im Land selbst sind jedoch Reis und Bohnen unersetzlich. Durch ihre gute Haltbarkeit sind die langen Transportwege kein Problem und sie lassen sich vielseitig zubereiten.

## Die drei Hauptmahlzeiten

Das Frühstück fällt in beiden Ländern eher klein aus. Mal gibt es Obst, ein Käsebrot oder ein Gebäckstück. In Brasilien wird gerne auch Marmelade gefrühstückt, die hier „Schmier“ genannt wird. Wie bei uns darf für die meisten ein Kaffee, Kakao oder ein Glas Saft nicht fehlen.

Während das Mittagessen in Argentinien mit einer Portion Pasta, Suppe, Salat oder Tortilla eher klein ausfällt, hat in Brasilien „Almo-co“ einen hohen Stellenwert. Auf den Märkten „Feirinhas“ können kleine Spezialitäten gekauft werden. An Fernstraßen und Busbahnhöfen bieten kleine Lokale und Imbisse täglich wechselnde, warme Mittagsgesichte an. In den Städten sind Mittagbuffets mit Selbstbedienung typisch, die „Self Service“ genannt werden und bei denen nach Gewicht gezahlt wird. Oder man besucht ein Rodizio-Restaurant, auch „Churrascaria“ genannt, in denen die Kellner\*innen mit Fleischspießen von Tisch zu Tisch gehen und direkt am Platz Scheiben davon abschneiden, während man sich für Beilagen und Salate am Buffet bedient.

Beim Abendessen verhält es sich folglich anders herum. In Brasilien besteht das „Jantar“ meist aus Reis, Bohnen, Fisch/ Fleisch, Gemüse und Salat. In Argentinien wiederum ist das Abendessen die Haupt-



mahlzeit des Tages. Meist erst nach 20 Uhr wird hier gerne Fleisch gereicht, z. B. Hühnchen mit Beilagen, Steak mit Salat oder ein paniertes Rinderschnitzel mit Pommes. Aber auch Pizza (gerne vom Grill) und Pasta (gefüllt/ ungefüllt/ überbacken) sind sehr beliebte Gerichte. Hier schlagen die italienischen Wurzeln durch, genauso wie bei der Vorliebe für Vorspeisen. Von gefülltem, überbackenem Gemüse, Reisbällchen mit Parmesan, Fischkroketten bis zu Meeresfrüchtesalat, Avocados und Oliven wird hier gerne und gut aufgetischt.

### Was darf's zu trinken sein?



In Argentinien gilt Mate als Nationalgetränk. Hierfür werden die Blätter des Yerbastrauchs mehrmals mit heißem Wasser aufgegossen. Durch den „Bombilla“, einem Trinkhalm mit einem Sieb am unteren Ende, kann der Aufguss bitter und heiß, stark gesüßt, mit Milch oder anderen Kräutern ganz verschieden genossen werden. Neben Mate ist Argentinien auch stolz auf seinen Weinanbau, der vor allem im Westen betrieben wird und kräftige Rotweine hervorbringt.

Als größter Produzent von Kaffee ist es naheliegend, dass dieser sich in Brasilien großer Beliebtheit erfreut. Mit viel Zucker und frischer Milch wird Kaffee dort gerne getrunken. Zur Erfrischung dienen Fruchtsäfte aus heimischem, frischen Obst wie z. B. Mango, Papaya, Ananas oder Maracuja. Daneben ist Bier sehr beliebt, wobei dieses mit Vorliebe eisgekühlt getrunken wird und für unseren Geschmack eher wässrig scheint. Wer es etwas hochprozentiger haben möchte, der greift zum „Cachaça“, dem klaren Zuckerrohrschnaps.

## Rezept „Caipirinha“

### Zutaten:

- ½ Limette
- 2 TL Rohrzucker, braun
- 6 cl Cachaça-Rum (alternativ 20 cl Ginger Ale)
- Eis, gecrushed

### Zubereitung:

- Limette waschen, vierteln, mit dem Zucker in ein Glas geben und mit einem Stößel ausdrücken
- Rum bzw. Ginger Ale hinzugeben, Glas mit Eis auffüllen und alles gut verrühren



Patricia Gáilty Julia Veigel Ulla Hirschmann Ellen Duba Veronika Bauer

## 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

## Zum Abschluss noch etwas Süßes?

So manche Tourist\*innen haben sich sicherlich schon gefragt, ob sie im falschen Land sind, wenn sie in Brasilien an italienisch anmutenden Bäckereien vorbeigekommen sind. Oftmals werden diese jedoch von Brasilianer\*innen mit portugiesischem Hintergrund betrieben. Herrliche Süßspeisen und Zuckergebäck – gerne mit Kokosmilch und -raspeln sowie viel Eigelb hergestellt – sind hier erhältlich. Doch Vorsicht, für unseren Gaumen fallen diese Köstlichkeiten oftmals viel zu süß aus.

Auch der Süden Argentiniens wartet mit europäisch erscheinenden Kaffeehäusern auf, was sich auf den hohen Anteil an Einwanderern aus Deutschland, Österreich und Schweiz zurückführen lässt. Eine oft verwendete Zutat ist hier „Dulce de Leche“. Die Milchkaramellcreme eignet sich sowohl als süßer Brotaufstrich als auch für Füllungen. Kuchen wird bei den Argentinier\*innen nicht wie bei uns nachmittags zum Kaffee gereicht, sondern eher als Dessert. Typische Nachtische sind in beiden Ländern außerdem Obstsalat, Pudding, italienische Klassiker wie Eiscreme, Panna Cotta und Tiramisu sowie kleine, süße oder salzige Gebäcke.



### Der Teller-Check

Sie wollen es noch konkreter wissen? Kein Problem, denn unser Teller-Check nimmt bekannte und beliebte Gerichte der beiden Länder nochmal genauer unter die Lupe. Ist der Eintopf glutenfrei? Könnte in diesem Püree Gluten enthalten sein? Die Teigbällchen sind doch sicher glutenhaltig? Finden Sie es mit uns heraus! Anhand der Farbe erkennen Sie, ob die Speisen darauf glutenfrei sind (**grün**), möglicherweise Gluten enthalten können (**gelb**) oder glutenhaltig sind (**rot**).

## Glutenfrei

### Argentinien

- Reisbällchen mit Parmesan
- Meeresfrüchtesalat
- „Patasca“ Eintopf aus Beinfleisch, Pansen, Kartoffeln, Mais und Chili
- „Locro“ Maiseintopf mit Rind, Bohnen, Süßkartoffeln, Weißkohl und Chili
- „Carbonada en zapallo“ Fleischtopf mit Mais, Reis, Kartoffeln und Süßkartoffeln in ausgehöhltem Kürbis serviert
- Frischer Fisch (Forelle, Lachs, schwarzer Seehecht) und frische Meeresfrüchte (Lammuschel, Meeresspinne)

### Brasilien

- „Carne seca“/ „Carne de sol“/ „Charque“ Dörrfleisch
- Salat mit „Bacalhau“ Kabeljau
- Krabben mit Gemüse, als „Fritada“ kleingeschnitten mit Eiern oder getrocknet und gemahlen als Würzzutat
  - „Vatapás“ Krabben gekocht mit Fischstücken, Cashew- und Erdnüssen, Zwiebeln, Koriander, Ingwer, Öl und Kokosmilch
  - „Moqueca Capixaba“ Fischgericht im Tontopf
  - „Pato ao Tucupi“ Entenstücke in Wildkräutersoße mit Brühe auf Maniokbasis aus dem Amazonas-Tiefland
  - „Arroz de Sua“ Reisgericht mit gebratenem Schweinefleisch
    - „Churrasco“ Rinderspießbraten, teils ganzer Ochse
    - Nationalgericht „Feijoada“ Eintopf aus schwarzen Bohnen, viel Fleisch, Knoblauch, Pfefferschoten mit Reis, geröstetem Maniokmehl, Orangenscheiben und Kohl
      - „Farofa“ geröstetes Maniokmehl
      - „Molho de Pimenta“ Pfeffersoße mit Zitronensaft, Koriander und Petersilie
      - „Maria Mole“ Konfekt aus Eiweiß und Zucker

## Kann Gluten enthalten

### Argentinien

- Marinierte Fleischstücke von Rind, Lama, Lamm, Geflügel etc.
- „Empanadas“ \*Teigtaschen mit unterschiedlicher Füllung
  - Kürbis als Püree, Brei, frittierte Scheiben, Auflauf
  - „Tamales“ Maispasteten mit Fleisch- oder Gemüsefüllung in Bananen- oder Maisblättern gegart
    - „Farinata“ \*Pfannkuchen
    - Fischkroketten
  - Gefülltes, überbackenes Gemüse

### Brasilien

- „Cozido“ Eintopf mit Fleisch, Fisch und Wurst
- Frittierte Bällchen mit „Bacalhau“ Kabeljau
  - „Acarajé“ \*Teigbällchen aus Bohnen, Nüssen und Krabben
  - „Pao de queijo“

\*Brandteig-Bällchen aus Maniok und Käse

\* je nach Mehlsorte

### Maniok „Mandioca“

Bereits von den Ureinwohner\*innen wurde dieses Knollengemüse genutzt, das aufgrund seiner Bitterstoffe roh ungenießbar ist. Geschält und gekocht, gebraten oder geröstet dient es als Brotersatz, Beilage oder Zutat für Kuchen und Süßspeisen. In Brasilien zählt es mit zu den Grundnahrungsmitteln und wird häufig als „Farofa“ gereicht. Dafür wird Maniokmehl geröstet und stellt so für viele Familien mit Butter, Speck, Bohnen, Eiern, Gemüse und mehr eine Hauptmahlzeit dar. Je nach Region ist Maniok auch als Kasava, Tapioka oder Yuka bekannt. Bei uns in Deutschland ist vor allem die Tapiokastärke bekannt, die ein Nebenprodukt der Herstellung von Maniokmehl ist.

### Das Grillfest „Asado“

Wie die Vorliebe für Rindfleisch nahelegt, ist das Grillen in Argentinien sehr beliebt. Egal ob im Grillrestaurant oder zuhause mit Familie und Freunden – Grillen gilt als nationale Freizeitbeschäftigung. So kommt beispielsweise am Sonntagmittag die Verwandtschaft zusammen und über Holz oder Holzkohle wird von Innereien über Würste bis zum marinierten Grillfleisch so einiges zubereitet. Da kommt es durchaus vor, dass ein ganzes Tier gegrillt wird. Nicht nur Rind, sondern auch Lamm, Fisch, Lama oder Hühnchen kommen auf den Grill. Besonders raffiniert ist die Zubereitung mit „Parrilla“, denn bei diesem Grill verhindern die Grillstäbe ein Abtropfen auf die heiße Glut. Im Vergleich zu uns wird häufig auch senkrecht gegrillt – so hat das Fleisch mehr Abstand zur Feuerstelle und große Stücke werden zarter. Vorspeise ist oftmals eine Pizza vom Grill und neben Salaten, Kartoffeln und Pommes ist Grillgemüse eine beliebte Beilage. Zum Fleisch werden noch Soßen wie „Chimichurri“ (aus Essig, Öl, konzentriertem Salzwasser, Petersilie, Knoblauch und weiteren Kräutern und Gewürzen) oder „Salsa Criolla“ (aus Paprikaschoten, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Essig, Öl und Kräutern) gereicht. Bei solch einer Tradition ist es kein Wunder, dass der jährliche Rindfleischverzehr in Argentinien bei 70 kg/ Person liegt, während wir Deutschen gerade einmal 12 kg konsumieren.





## Glutenhaltig

### Argentinien

- Pizza
- Pasta-Gerichte
- „Gaznates“ gefüllter Teig mit Karamell, glacierten Nüssen und Zuckerrohrhonig
- „Alfajores“ Biskuitkekse, unterschiedlich gefüllt mit Kuvertüre

### Brasilien

- Pasteten mit „Bacalhau“ (Kabeljau)
- Panierte und frittierte Krabben „a la milanese“
- „Bolo de Rolos“ Biskuit mit Guavenmarmelade oder Nusscreme

### Südamerika für zuhause – Empanadas

Wie es bei uns Maultaschen, in Osteuropa Piroggen oder in Italien Ravioli und Co. gibt, so haben die Südamerikaner\*innen mit Empanadas ihr Pendant für die gefüllten Teigtaschen. Dabei hat jede Region ihre eigenen Rezepte und Vorlieben. Der Teig ist meist ein Hefe-, Blätter- oder Knetteig und die Füllungen lassen sich ganz nach Geschmack variieren. Mit Fleisch, Hühnchen, Schinken, Käse, Gemüse, Pilzen, Thunfisch oder Frischkäse, aber auch mit



Früchten, Konfitüre oder Milchkaramellcreme lässt sich der beliebte National- snack füllen. Gebacken oder frittiert sind sie eine häufige Beigabe zum Essen. Für die südamerikanische Stimmung bei Ihnen zu Hause haben wir ein glutenfreies Empanada-Rezept mit pikanter Hackfleisch-Füllung parat. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

# Rezept „Empanadas“

## Zutaten

(20 Stück)

### Teig

- 100 g Mehlmischung, hell  
(z. B. Hammermühle, Rewe frei von, Seitzglutenfrei GmbH)
- 50 g Maismehl
- 50 g Tapiokastärke
- 1 TL Flohsamenschalen, gemahlen
- 1 TL Xanthan
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Jodsalz
- 1 Ei (Klasse M)
- 100 ml Wasser
- 70 g Butter

### Füllung

- 1 Zwiebel
- 1 Paprika, rot
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Hackfleisch, Rind  
Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Ei (Klasse M)



## Zubereitung

- ➔ Mehle auf die Arbeitsfläche sieben und Verdickungsmittel und Backpulver zugeben
- ➔ In der Mitte eine Mulde formen und Salz, Ei und Wasser hinein geben
- ➔ Kalte Butter in kleinen Flöckchen auf dem Rand der Mulde verteilen
- ➔ Mehl und Butter darüber schieben und mit zwei Teigkanten 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 kaltstellen
- ➔ Für die Füllung Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen und klein würfeln
- ➔ Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin anbraten
- ➔ Hackfleisch zugeben und mit anbraten
- ➔ Füllung mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Tomatenmark abschmecken
- ➔ Teig auf leicht bemehlter Arbeitsplatte ausrollen und ca. 20 Kreise (Durchmesser etwa 10 cm) ausstechen
- ➔ Je 1–2 Teelöffel Füllung in die Mitte geben und Ränder mit verquirltem Ei bestreichen
- ➔ Kreise zusammenklappen und Ränder mit einer Gabel gut andrücken
- ➔ Empanadas auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Ei bestreichen und bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 15–20 Minuten goldbraun backen



### Tipp:

Die Füllung kann nach Belieben abgewandelt und beispielsweise mit Gemüse, Pilzen, Käse usw. zubereitet werden.

## Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	1767	7395	44,1 g	96,4 g	190,2 g	19,0	22,2 g
Pro Stück	88	370	2,2 g	4,8 g	9,5 g	1,0	1,1 g



### Bitte an den Koch

Mit unserer „**Bitte an den Koch**“ helfen wir bei der Verständigung und Erklärung der glutenfreien Ernährung beim Essen außer Haus. In Argentinien empfehlen wir besonders die spanische und in Brasilien die portugiesische Version.

Sie können die „**Bitte an den Koch**“ telefonisch unter +49 711 45 99 81-0 oder per Mail an [info@dzg-online.de](mailto: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 Hotelpfehlungen. Senden Sie uns diese an: [info@dzg-online.de](mailto: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.

- Veronika Bauer, Diätassistentin, B.Sc. Diätetik

#### Quellen:

- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.) (2019): Ernährung im Fokus. Der Welt auf den Teller geschaut – eine kulinarische Reise. S. 80–89.
- Die Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien (Hrsg.) (2021): Argentinien. Online verfügbar unter: <https://www.kinderweltreise.de/kontinente/suedamerika/argentinien/daten-fakten/> (zuletzt ausgerufen am 29.10.2021).
- Die Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien (Hrsg.) (2021): Brasilien. Online verfügbar unter: <https://www.kinderweltreise.de/kontinente/suedamerika/brasilien/daten-fakten/> (zuletzt ausgerufen am 29.10.2021).

ANZEIGE



**voll BIO**  
**voll REIS**  
**voll LECKER**



[www.baecerei-vollkern.de](http://www.baecerei-vollkern.de)

## Medizin

### Frage 1:

Ich würde gerne wissen, ob bekannt ist, dass Zöliakie evtl. dazu beitragen kann, eine Makuladegeneration zu bekommen. Ich habe dazu auch von einer Studie an der Uni in Bonn gelesen, die die Rolle der Darmflora, dem Stoffwechsel und der Immunabwehr untersucht (<https://dgfi.org/studie-am-ukb-zur-rolle-der-darmflora-dem-stoffwechsel-und-der-immunabwehr-bei-amd-erhaelt-forschungspreis/>). Gibt es bezüglich der Zöliakie hierzu Informationen, ob es häufiger zu einer Makuladegeneration kommt?

### Antwort:

Man weiß bzw. vermutet heute bei einigen Erkrankungen, dass Veränderungen an der Darmflora für die Entstehung (mit-)verantwortlich sind. Das ist tatsächlich nicht ganz einfach zu beweisen, da sie so unterschiedlich zwischen Individuen sein kann und gar nicht so einfach zu sagen ist, was „normal“ wäre. Aber es ist sicher spannend, welche Ergebnisse sich dabei zeigen werden. Wenn man nun in der wissenschaftlichen Literatur nach der AMD und Zöliakie sucht, findet man keine Ergebnisse. Damit scheint es bislang keine Hinweise darauf zu geben, dass hier eine übermäßige Häufung der AMD bei Zöliakie auftritt.

**Anmerkung:** Bei der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) handelt es sich um eine Erkrankung der Netzhaut am Auge. Bei dieser kommt es im Laufe der Erkrankung zu einem zunehmenden Sehverlust, da der Bereich des scharfen Sehens (gelber Fleck = Makula) betroffen ist.

### Frage 2:

Meine Tochter (13 Jahre alt) ist an Zöliakie erkrankt, diagnostiziert wurde sie im Alter von 5 Jahren. Wir halten seither konsequent die Diät ein. Derzeit hat sie wohl trotzdem einen Eisenmangel, denn sie hat verschiedene dazu passende Symptome: die Zunge brennt beim Essen, vor allem von Obst. Sie hat abgenommen, ist häufig unkonzentriert und müde. Der Kinderarzt geht auch von einem Eisenmangel aus und rät, sie sollte mehr Fleisch und eine eisenreiche Ernährung zu sich nehmen. Medikamente zur Ergänzung lehnte er ab.

### Antwort:

Der erste Schritt wäre eine Blutuntersuchung. Dabei sollte geschaut werden, wie der Eisenstoffstatus ist (Bestimmung des Ferritinwertes) und wie die Zöliakie-Antikörper liegen. Diese Kontrolluntersuchungen sollten ja regelmäßig gemacht werden, damit sich keine Diätfehler unbewusst einschleichen. Isst sie denn so wenig Fleisch? Wenn ausgeprägte Symptome vorhanden sind, kann man auch beim Kind oder den Jugendlichen ein Eisenpräparat geben. Eisen wird in jedem Fall relativ schlecht aufgenommen, daher dauert es auch mit einem Medikament länger, bis sich der Spiegel erholt hat. Aber zugleich muss man auch nach der Ursache für den Mangel suchen. Das könnte über eine Reaktivierung der Zöliakie durch Diätfehler sein und sollte daher unbedingt abgeklärt werden. Hat Ihre Tochter schon ihre Tage? Regelmäßig? Stark? Auch das kann ein Grund für den Mangel sein. Wenn es dann über die Ernährung



alleine nicht auszugleichen ist, müssten schon Eisenmedikamente gegeben werden. Liegt auch eine Blutarmut vor (Hb-Wert unter der Norm), kann das Eisen auch bei über 12-jährigen noch auf Kassenrezept verschrieben werden.

## Ernährung

### Frage 1:

Ich habe neulich beim Einkaufen auf einer Zutatenliste „Glucosesirup (Weizen)“ gelesen. Das hat mich verunsichert, ich dachte Glucosesirup ist sicher glutenfrei. Kann ich das Produkt kaufen?

### Antwort:

Glucosesirup ist von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) von der „Kennzeichnungspflicht“ für Gluten/ glutenhaltige Erzeugnisse ausgenommen, da nach Prüfung kein schädliges Zöliakiepotential von dieser Zutat ausgeht. Einige Hersteller geben bei Verwendung dieser Zutaten das glutenhaltige Ausgangsmaterial im Zutatenverzeichnis an, da es sich bei der verwendeten Zutat um ein aus Weizen/ Weizenderivaten gewonnenes Produkt handelt. Dies kann bei Zöliakie betroffenen zur Verunsicherung führen.



Die EFSA hat folgende Erzeugnisse von der „Kennzeichnungspflicht“ für Gluten/ glutenhaltige Erzeugnisse ausgenommen:

- Glucose auf Weizenbasis einschließlich Dextrose
- Maltodextrine auf Weizenbasis
- Glucosesirup auf Gerstenbasis
- in Destillaten für Spirituosen verwendetes Getreide

Das heißt, diese Zutaten sind für Personen mit Zöliakie unbedenklich. Es handelt sich hier um eine für alle EU-Mitgliedsstaaten gültige Rechtsvorschrift.

### Frage 2:

Bei mir wurde erst kürzlich die Diagnose Zöliakie gestellt. Meine Ärztin sagt, ich soll mich vorsorglich lactosefrei ernähren, dabei hatte ich nie Probleme mit Milchprodukten. Soll ich Milch und Milchprodukte wirklich weglassen?

### Antwort:

Wenn Sie keine Bauchbeschwerden, wie Blähungen, Völlegefühl, Durchfall etc. nach dem Verzehr von Milchprodukten haben, besteht kein Grund, diese wegzulassen. Es ist so, dass nach Diagnosestellung der Zöliakie zu Beginn auch eine Unverträglichkeit auf milchzuckerhaltige Produkte bestehen kann. Der Grund hierfür ist,

dass das notwendige Enzym (Lactase) für die Spaltung des Milchzuckers (Lactose) im Dünndarm gebildet wird. Bei einer abgeflachten Dünndarmschleimhaut kann das Enzym nicht in ausreichender Menge gebildet werden. Wichtig zu wissen ist jedoch, dass in den allermeisten Fällen die Lactoseunverträglichkeit nur eine Zeit lang besteht, bis sich die Dünndarmschleimhaut wieder aufgebaut hat. Ein Verzicht ist meist nicht auf Dauer nötig.

### Frage 3:

Ich habe kürzlich gelesen, dass sich auch hinter E-Nummern Gluten verbergen kann. Welche E-Nummern sind sicher glutenfrei?

### Antwort:

Bei E-Nummern handelt es sich um Lebensmittelzusatzstoffe, die in der EU zugelassen sind. Das „E“ in „E-Nummer“ steht für Europa. Es gibt viele verschiedene Zusatzstoffe mit unterschiedlichsten Funktionen, wie z. B. Farbstoffe, Antioxidantien, Trägerstoffe, Trennmittel oder Aromen. Wenn glutenhaltige Substanzen enthalten sind, muss dies verbindlich im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden, z. B. Aroma (enthält Weizen).

- Dr. Stephanie Baas, Fachmedizinische Beraterin der DZG in Zusammenarbeit mit dem Team Ernährung



#### Gruppenbild der neu gewählten Ausschüsse

(v.l.n.r.): Cornelia Paul, Ursula Bremer, Ilse-Marie Majerle, Margot Schmidt, Susanne Panz, Dr. Corinna Lehnert, Heike Keuser, Nicole Wolbring, Paula Herz, Josefine Wenke, Magdalena Spieß



Im Internationalen Congresscenter (ICS) der Landesmesse Stuttgart, hat die DZG-Mitgliederversammlung am 20. November des vergangenen Jahres einen neuen Aufsichtsrat gewählt. Satzungsgemäß wurde im Rahmen der Wahl auch über die neue Zusammensetzung des Senioren- als auch des Jugendausschusses abgestimmt. Die DZG-Mitgliederversammlung fand im Rahmen der Messe „veggie & frei von“ statt. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie zusammengefasst alles Wichtige über Wahlergebnisse, personelle Veränderungen in den Gremien und zur „veggie & frei von“.

## DZG-Mitgliederversammlung 2021 in Stuttgart

### Die Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung 2021 war ein Novum, denn auf dieser wurden zum ersten Mal die neuen Gremien der DZG, der Aufsichtsrat und der Seniorenausschuss gewählt. Der amtierende Vorstand, vertreten durch die ehrenamtlichen Vorstände Ulrike Oelhoff und Thomas Raab, präsentierte in den Rechenschafts- und Kassenberichten die Bilanz und Fortschritte, welche die DZG in den vergangenen drei Jahren erreicht hat. Von besonderem Interesse für die Mitglieder waren sowohl die Digitalisierung und die Maßnahmen, welche zum Umgang mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie ergriffen wurden, als auch die Neuerungen im Bereich der Druckartikel und der Schulungsangebote.

Ebenso präsentierte der Aufsichtsrat, vertreten durch die stellvertretende Vorsitzende Susanne Panz, seinen Rechenschaftsbe-

richt. Die Entlastung des Vorstandes erfolgte gemäß der am 06.09.2021 eingetragenen neuen Satzung der DZG nicht mehr durch die Mitgliederversammlung, sondern durch den Aufsichtsrat. Es wurden alle Vorstände, die in den vergangenen drei Jahren ehrenamtlich aktiv waren, mit Ausnahme von Frau Dr. Wiedemann, durch den Aufsichtsrat entlastet. Der Aufsichtsrat wurde mehrheitlich seitens der anwesenden Mitglieder entlastet.

Die Mitgliederversammlung beschied einstimmig über die Aufnahme von Herrn Prof. Dr. Jobst Henker als Ehrenmitglied der DZG. Im Rahmen der Dresdener Fortbildungsveranstaltung für Ernährungsmedizin und Diätetik 2022 wird Sofia Beisel ihm die Ernennungsurkunde überreichen. Ebenso wurde die neue Wahlordnung vorgestellt und positiv seitens der Mitgliederversammlung beschlossen.



ihren unermüdlichen Einsatz für die DZG, teilweise in verschiedenen Ämtern: aus dem **Jugendausschuss** Alicia Abbrecht, Lukas Kraft, Stefanie Ischner, Marvin Müller, Larissa Nitz und Denin Wolbring, aus dem **Senioren ausschuss** Irene Fröbel, Evelyn Hinz und Thilde Rauch aus dem **Mitgliederausschuss** Andreas Abbrecht (früher auch Vorstand), Ingo Paus (früher auch Vorstand) und Dirk Meyer (früher auch Jugendausschuss) aus dem **Aufsichtsrat** Sabine Hellfeuer (vorher auch Mitglieder ausschuss).

Herr Ingo Paus wurde für über 25-jährige ehrenamtliche Tätigkeit in der DZG in den verschiedenen Gremien geehrt. Denin Wolbring wurde für sechs Jahre ehrenamtliche Tätigkeit im Jugendausschuss und als freie Mitarbeiterin des Jugendausschuss geehrt. Lukas Kraft, Marvin Müller und Stefanie Ischner erschienen zum Ende der Mitgliederversammlung. Ulrike Oelhoff dankte allen dreien nachträglich noch einmal für ihr jahrelanges Engagement für die DZG. Insbesondere dankte sie Marvin Müller und Dirk Meyer für zehn Jahre gemeinsames ehrenamtliches Engagement im Jugendausschuss, Jugendarbeit und auf Freizeiten.

Der dritte Abstimmungspunkt befasste sich mit der Erhöhung der Mitgliedsbeiträge ab 2023. Die Mitgliederversammlung stimmte einer **Erhöhung der Mitgliedsbeiträge ab 2023 auf 50,00 € (Vollmitglieder)** und auf **5,00 € (Partnermitglieder)** einstimmig zu.

Ulrike Oelhoff bedankte sich gemeinsam mit ihrem Vorstandskollegen Thomas Raab bei allen ausscheidenden bzw. in dieser Amtsperiode ausgeschiedenen Gremienmitgliedern für ihr jahrelanges, zum Teil jahrzehntelanges Engagement und

## Die Wahlergebnisse

### Aufsichtsrat

Es wurden **2.778 Stimmen** für die Wahl zum Aufsichtsrat abgegeben. Davon waren **421 ungültige Stimmen/ Fehlstimmen** und **2.357 gültige Stimmen**.

#### Von den gültigen Stimmen entfallen auf:

- Dr. Meike Moeller:**  
2.134 Stimmen – gewählt
- Dr. Corinna Lehnert:**  
1.737 Stimmen – gewählt
- Markus Plachta:**  
1.658 Stimmen – gewählt
- Susanne Panz:**  
1.575 Stimmen – gewählt
- Heike Keuser:**  
1.550 Stimmen – gewählt
- Nicol Wolbring:**  
1.521 Stimmen – gewählt

### Senioren ausschuss

Es wurden **2.778 Stimmen** für die Wahl zum Aufsichtsrat abgegeben. Davon waren **421 ungültige Stimmen/ Fehlstimmen** und **2.357 gültige Stimmen**.

#### Von den gültigen Stimmen entfallen auf:

- Doris Findeisen:**  
1.809 Stimmen – gewählt
- Sigrid Weidner:**  
1.804 Stimmen – gewählt
- Ursula Bremer:**  
1.719 Stimmen – gewählt
- Ilse-Marie Majerle:**  
1.667 Stimmen – gewählt
- Margot Schmidt:**  
1.447 Stimmen – gewählt
- Cornelia Paul:**  
1.375 Stimmen – gewählt

### Jugendausschuss

Es wurden **272 Stimmen** für die Wahl des Jugendausschusses abgegeben. Davon waren **60 ungültige Stimmen** und **212 gültige Stimmen**.

#### Von den gültigen Stimmen entfallen auf:

- Magdalena Spieß:**  
151 Stimmen – gewählt
- Paula Herz:**  
141 Stimmen – gewählt
- Josefine Wenke:**  
139 Stimmen – gewählt
- Svea Mößner:**  
136 Stimmen – gewählt

Alle drei Gremien trafen sich am darauffolgenden Sonntag – teilweise auch online – bereits zu einer ersten konstituierenden Sitzung. Wir gratulieren allen neu gewählten Gremienmitgliedern zur Wahl und freuen uns auf die Zusammenarbeit während der nächsten drei Jahre.

Wir danken dem Wahlausschuss Sandra Schmolz, Thorsten Klee, Denin Wolbring und Antje Eggers für die Durchführung der Wahl. Unser Dank gilt weiter allen Helfer\*innen, die uns bei der Mitgliederversammlung und der Wahl unterstützt haben.

## Die „veggie & frei von“



Bereits zum sechsten Mal war die DZG Kooperationspartner der „veggie & frei von“. Der gesamte Messeherbst, wie auch die DZG-Mitgliederversammlung, fanden natürlich unter Einhaltung des Hygienekonzeptes „Safe expo“ der Landesmesse Stuttgart statt. So galt für die Besucher\*innen auch die 2G-Regelung (genesen oder geimpft) für den Zutritt aufs Messegelände. Die Auswirkungen der Corona-Pandemie waren auch beim Aussteller\*innen-Angebot zu spüren. So waren in diesem Jahr deutlich weniger Stände im „glutenfrei“-Bereich angemeldet. Nichtsdestotrotz erfreuten sich die Hammermühle, Schnitzer, Bauckhof, Principessa's, Marcus Beran Catering und die EaT-Box über guten Zulauf. Und auch an unserem DZG-Infostand freuten wir uns über interessierte Besucher\*innen und angeregte Gespräche. Abgerundet wurde das Messe-Angebot von einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm mit Vorträgen durch DZG Mitarbeiterinnen und den Autorinnen vom glutenfree-joy Podcast sowie Kochshows im Bühnenbereich. Wir freuen uns schon auf ein Wiedersehen – dann hoffentlich unter einfacheren Bedingungen und einem größeren Aussteller\*innen-Angebot im „glutenfrei“-Bereich.

## DANKE

Unser Dank gilt allen Kontaktpersonen, Zöliakieberater\*innen, Mitgliedern und Mitarbeiter\*innen, die den DZG-Infostand auf der „veggie & frei von“ betreut und zahlreiche Fragen von Mitgliedern und Interessierten beantwortet haben. Danken möchten wir auch der Landesmesse Stuttgart – ganz besonders auch Sina Voss, Projektleiterin der „veggie & frei von“ – für die hervorragende Zusammenarbeit und Unterstützung in schwierigen Zeiten.

- Franziska Hanert, Assistentin des Vorstands und Judith Glögler

# NEUES aus der Kupferstraße



## Fühlen Sie den Unterschied?

Der Preis für Papier stieg im Laufe des vergangenen Jahres mehr und mehr an, da die Nachfrage auf dem Weltmarkt nach Holz und Holzprodukten sehr hoch war und nach wie vor ist. Die Preissteigerungen für umweltfreundliches Papier indes fielen im Vergleich weit geringer aus, sodass die DZG künftig die Lebensmittel-Aufstellungen und die DZG Aktuell auf umweltfreundlichem Papier drucken wird. Dieses Papier besteht aus Altpapier und wird ohne Chemikalien hergestellt.

## Glutenfrei? Ja bitte!



Am DZG-Stand auf der „veggie & frei von“.



## Alles neu. Oder steter Tropfen höhlt den Stein

Über die Weihnachtstage 2021 griffen Hacker die Website der DZG an. Der Angriff wurde abgewehrt, keinerlei Daten wurden geraubt. Die Website wurde abgeschaltet und unsere neue Website ging bereits im Januar 2022 online. Der Launch der neuen Website war ursprünglich für April geplant, deshalb ist die neue Website in ihren neuen Inhalten und Funktionen noch nicht vollständig. Schauen Sie regelmäßig vorbei und sehen Sie, was es Neues zu entdecken gibt.

## App-Alarm

Vom Hacker-Angriff auf unsere Website war auch unsere App betroffen. Um Ihnen einen sicheren Zugriff auf aktuelle Daten liefern zu können, haben wir die App neu programmiert, damit Sie sicher mit der digitalen Lebensmittelaufstellung einkaufen können. In den kommenden Monaten werden wir die App mit neuen Funktionen weiter aktualisieren.

## Wir gratulieren Judith Glögger

Unsere langjährige Mitarbeiterin Frau Glögger hat im Januar 2022 das Team Öffentlichkeitsarbeit verlassen und neue Aufgaben in der DZG übernommen. Als neue Teamleiterin betreut Frau Glögger die „DZG Akademie“ und zusammen mit unserer neuen Kollegin Frau Keck das Thema „Essen außer Haus“.

## Vielen Dank für Ihre gute Arbeit!

Neulich besuchte ich einen Supermarkt, legte Fria-Brötchen für meinen Zöli-Sohn auf das Laufband der Kasse. Die Kassiererin scannte das Produkt und fragte, ob die Brötchen gut schmecken würden, sie hätte sie noch nie versucht. Ich bejahte und erfuhr: Die Verkäuferin hatte Zöliakie und war Mitglied in der DZG. Ich outete mich als Teamleiter Öffentlichkeitsarbeit der DZG und erntete einen erstaunten Blick und mehr noch, ein dickes Lob. „Vielen Dank für ihre gute Arbeit“, gab mir die Verkäuferin mit auf den Weg. Dies war ein Gänsehaut-Moment, der mir bewies wie lohnend es ist, eine sinnvolle berufliche Tätigkeit auszuüben und Menschen zu helfen.

Das Lob war selbstverständlich nicht nur an mich gerichtet, sondern auch an die Geschäftsstelle der DZG, mit der ich diese motivierenden und emotionalen Worte gerne teile: Vielen Dank für Eure gute Arbeit!

- Michael Mikolajczak, Teamleiter Öffentlichkeitsarbeit



Ende November 2021 war es wieder so weit, die „veggie & frei von“-Messe öffnete nach Corona-Abstinenz wieder ihre Pforten. Mit einem Stand vor Ort zeigte nicht nur die DZG Flagge, sondern auch die Bauckhof Mühle, Hammermühle, Principessa's und Schnitzer. Viele Hersteller mieden unter steigenden Corona-Zahlen die Veranstaltung, viele Menschen mit Zöliakie taten es ihnen gleich. Dennoch war die Messe für die DZG und die Messebesucherinnen und Besucher ein Erfolg. Viele gute Gespräche wurden am Stand und in der Halle geführt und neue Kontakte geknüpft. Unsere Standgäste schauten auch bei der Bauckhof Mühle, der Hammermühle, Principessa's und Schnitzer vorbei, füllten ihre glutenfreien Lebensmittelbestände mit Klassikern und neuen Produkten auf und genossen im kulinarischen Zelt von Markus Beran leckere glutenfreie Gerichte.

## Sie haben gewählt!

Die DZG ist im steten Wandel und dieser setzte sich auch auf der Mitgliederversammlung am 20. November fort. Jugend- und Seniorenausschuss wurden neu gewählt, der erste Aufsichtsrat in der Geschichte der DZG ebenso. Dieser wagte sich erfolgreich an die große Aufgabe, einen hauptamtlichen Vorstand auszuwählen. Viele Bewerbungen folgten der Stellenausschreibung, wir dürfen gespannt sein, welche Persönlichkeit sich unter diesen Bewerberinnen und Bewerbern durchsetzen wird.

## Da tut sich doch was...

Lange ist es her, seit die DZG Freizeiten für ihre Mitglieder organisiert und angeboten hat. Eine schmerzliche Lücke, die wir nun schließen wollen. Dank Nicole Van Beeck als Freizeitenkoordinatorin der DZG ist es uns gelungen, eine Vielzahl an Freizeiten für Kinder und Jugendliche vorzubereiten. Im Sommer geht es los – bundesweit. Wir halten Sie auf dem Laufenden...



# Mehr als nur eine Geschäftsbeziehung!



## Über die Bedeutung einer Partnerschaft zwischen Herstellern glutenfreier Lebensmittel und der DZG.

**Pizza, Nudeln, Backwaren, Knabberien, Limonade oder Bier – was zu den Anfängen der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft unvorstellbar war, ist heute Wirklichkeit. In Supermärkten, Biomärkten, Reformhäusern, Drogerien und in Online-Shops finden Menschen mit Zöliakie ein tiefes und breites Sortiment an glutenfreien Lebensmitteln. Vielfalt herrscht, wo einst Mangel Normalität war.**

Um Menschen mit Dermatitis herpetiformis Duhring und Zöliakie zu unterstützen, gründeten die Eltern betroffener Kinder 1974 einen gemeinnützigen Selbsthilfverein, nannten diesen Deutsche Zöliakie-Gesellschaft und schrieben sich in die Vereinsatzung, Menschen zu helfen, die eine glutenfreie Ernährung für ein gesundes Leben benötigen. Die Vereinsgründer griffen eine Idee von Prof. Rothauwe, einem Mitglied im ärztlichen Beirat, auf. Lebensmittelhersteller wurden angeschrieben und nach glutenfreien Lebensmitteln befragt. Der Startschuss für die Lebensmittelaufstellung, wie wir sie heute kennen, war gefallen.

Das Team Ernährung der DZG sucht jährlich den Dialog mit Herstellern, erstellt nach deren Angaben die Aufstellung glutenfreier Lebensmittel, die Vereinsmitgliedern als Druckversion ebenso zur Verfügung steht, wie als digitale Information in der DZG-App. Was einst als Liste mit wenigen Produkten begann, ist heute ein Verzeichnis von ca. 65.000 Artikeln, die von 970 Unternehmen benannt wurden. Diese wurden alle vom Team Ernährung angeschrieben und um Auskunft gebeten.

2008 waren bereits zweiundvierzig Hersteller glutenfreier Lebensmittel Lizenznehmer der DZG und hatten sich damit das Recht erworben, das Gütesiegel der glutenfreien Ähre auf ihren Produkten zu nutzen. In früheren Jahren fanden Herstellertreffen der DZG als Gespräche nach Infoveranstaltungen oder bei der Planung von Erlebnistagen der DZG statt. 2010 wurde die Idee eines Herstellertreffens, so wie die DZG es heute abhält, geboren und der Dialog zwischen Lebensmittelproduzenten und DZG intensivierte sich. Ein Kennenlernen und Austausch wurde in Stuttgart abgehalten und ist seitdem jährliche Tradition, so auch im Januar 2022. Dank Covid-19 fand das Herstellertreffen zum zweiten Mal als Videokonferenz statt.

Gastgeber\*innen waren die Vorstände der DZG, Ulrike Oelhoff und Thomas Raab, die Vorsitzende des Aufsichtsrats, Susanne Panz, die Teamleiter\*innen Judith Glöggl (Team DZG Akademie/Glutenfrei außer Haus), Sofia Beisel (Team Wissenschaft), Michael Mikolajczak (Team Öffentlichkeit) sowie Anett Ebock, die Expertein der DZG für Lizenzierung des Gütesiegels der durchge-

strichenen Ähre und Ansprechpartnerin für Lizenznehmer.

In einem munteren Dialog mit Alnavit GmbH, Bauck GmbH, Berka GmbH, Bionade GmbH, BLIXXUM GmbH, bofrost\*Dienstleistungs GmbH & Co.KG, Bürger GmbH & Co. KG, dennree GmbH, Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG, Dr. Schär Deutschland GmbH, Fria GmbH, Gutena Nahrungsmittel GmbH, Hammermühle GmbH, KOMEKO GmbH, Minderleinsmühle GmbH & Co. KG, Neumarkter Lammsbräu, Gebr. Ehrnsperger KG, Scheidegg-Tourismus, F.W. Praum GmbH & Co. KG/ Biback Zwiebackfabrik SOMMER GmbH & Co. KG, Spezial-Diät-Bäckerei Poensgen GmbH, Spielberger GmbH und Stöhr-Brot vermittelte die DZG Ausblicke auf geplante Veranstaltungen und Freizeiten 2022 und stellte die Mediadata des neuen Jahres vor.

Über Neuigkeiten der AO ECS, der Dachgesellschaft der europäischen Zöliakie-Gesellschaften, wurde berichtet und darüber informiert, bei welchen durch die DZG autorisierten Zertifizierungsgesellschaften deutsche Lebensmittelproduzenten ein Lebensmittel-Audit durchführen lassen können, um Men-



schen mit Zöliakie die maximale Sicherheit einer glutenfreien Ernährung zu ermöglichen.

Nach einer Umfrage der AO ECS aus dem Jahr 2021 vertrauen 80 % aller europäischen Zöliakie betroffenen dem glutenfreien Gütesiegel der AO ECS, welches die durchgestrichene Ähre zeigt. Dies ist zu Recht ein Spitzenwert und ein Ansporn für Hersteller, Lizenznehmer der DZG zu werden. Nach einem unabhängigen Audit nach AO ECS-Standard, erhalten Hersteller die Lizenz und Berechtigung, das Gütesiegel der durchgestrichenen Ähre für ein Jahr auf ihren Produkten verwenden zu können, danach muss ein neues Audit erfolgen. Diese zeitlich engmaschige Überprüfung nach einem hohen Lebensmittelstandard ist und sollte die Richtschnur aller Menschen mit Zöliakie beim Einkauf glutenfreier Lebensmittel sein.

120 Unternehmen sind heute Lizenznehmer der DZG, darunter Start-Ups, mittelständische aber auch international agierende Unternehmen. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft dankt ihnen allen, weil sie Verantwortung für Menschen mit Zöliakie übernehmen und ihnen maximale Sicherheit beim Einkauf glutenfreier Lebensmittel vermitteln.

**Eine Partnerschaft ist eben mehr als nur eine Geschäftsbeziehung.**

- Anett Ebock, Lizenzen/Team Wissenschaft  
Michael Mikolajczak, Leiter Team Öffentlichkeitsarbeit

# Danke, Rosa!



**Nach vielen Jahren heißt es für uns – die Zöliakie-Selbsthilfegruppe München und Südbayern – Abschied nehmen. Von einer langjährigen, sehr engagierten Kontaktperson in unseren Reihen. Rosa Maria Ober legte aus gesundheitlichen Gründen ihr Amt als Kontaktperson zum 31.12.2021 nieder.**

Ihr zu verdanken haben wir Stammtische für Kinder und Familien, die sie in mühevoller Arbeit aufgebaut und stets über viele Jahre hinweg betreut hat. Auch der Kontakt und die Zusammenarbeit mit der Zöliakiegruppe in Österreich sind durch sie entstanden. Zu nennen ist auch der enge Kontakt zur Hauner'schen Kinderklinik, mitsamt der Organisation von Informationsveranstaltungen und der Unterstützung im Rahmen der PreventCD Studie. Ferner hat sie uns tatkräftig beim Glutenfreien Oktoberfest unterstützt und mit verschiedenen Standbetreuungen (z. B. am Diabetikertag in Rosenheim) zur weiteren Öffentlichkeitsarbeit beigetragen.

*Wir wünschen Rosa für die Zukunft in jedem Fall  
alles Gute sowie Gesundheit.*

*Wir werden sie sehr vermissen.*

- Christa Porer und Sandra Schmolz  
im Namen der Kontaktpersonen der Zöliakiegruppe München und Südbayern

# 5 EURO mehr für einen guten Zweck!



Warum es notwendig ist,  
2023 den Mitgliedsbeitrag zu erhöhen.

**B**ei der Vereinsgründung der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. wurde 1974 ein jährlicher Mitgliedsbeitrag von 60 DM festgesetzt. Dies entspricht 30,68 Euro.

2006 wurde der jährliche Mitgliedsbeitrag auf 42 Euro erhöht. Eine Partnermitgliedschaft konnte für 3 Euro im Jahr erworben werden.

2013 folgte eine Erhöhung des jährlichen Mitgliedsbeitrags um 3 Euro auf nunmehr 45 Euro. Der Beitrag für eine Partnermitgliedschaft blieb unverändert.

Auf der Mitgliederversammlung der DZG im November 2021 wurde beschlossen, den Beitrag ab 2023 um 5 Euro zu erhöhen. 50 Euro wird die Mitgliedschaft in der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. ab 2023 wert sein, eine Partnermitgliedschaft wird sich auf 5 Euro im Jahr belaufen.

5 Euro Mehrkosten pro Mitglied bedeuten in erster Linie mehr Leistung, die die DZG für Sie erbringen möchte. Verstärkt werden wir uns dem Thema „Glutenfrei unterwegs“ widmen und uns um ein verbessertes glutenfreies Essensangebot beim Essen außer Haus bemühen.

Die Umsetzung hat bereits begonnen. Judith Glöggler und unsere neue Mitarbeiterin Frau Stefanie Keck bringen seit Januar 2022 gemeinsam das Thema „Glutenfrei außer Haus“ voran und werden mit unserem IT Partner *Kastanie Eins GmbH* eine Datenbank dazu erstellen und befüllen.

**I**n den letzten Jahren wurde die Welt immer digitaler. Ein Wandel, dem sich auch die DZG nicht verschließt. Jahrzehntlang fanden Seminare und Fortbildungen in Präsenz und meist in der Geschäftsstelle in Stuttgart-Vaihingen statt. Mobilität war gefordert, wollte man aktiv am Vereinsleben teilnehmen. Die DZG AKADEMIE wird dies verändern. Unter diesem Oberbegriff werden künftig wissensbasierte Inhalte in Präsenz und digital vermittelt. Auch dieses Themas hat sich Frau Judith Glöggler seit Januar 2022 angenommen und wird Ihnen unter dem Obergriff der DZG AKADEMIE ein breites und interessantes Angebot unterbreiten. Es lohnt sich, regelmäßig auf unserer Website vorbeizuschauen.

Unsere Website war in die Jahre gekommen, unsere App ebenso. Das Team Öffentlichkeitsarbeit erarbeitet mit unserem IT Partner einen digitalen Neustart. Das Go-Live

der neuen Website auf einem neuen Server musste weit früher stattfinden, als geplant. Ein Hackerangriff in der Vorweihnachtszeit 2021 hat uns dazu bewogen, unsere veraltete Website abzuschalten. Glücklicherweise scheiterte der Angriff, die Hacker konnten keine Daten erbeuten. Nach und nach wird die neue Website nun mit neuen Inhalten gefüllt. Klicken Sie immer mal wieder rein. Es gibt viel Neues zu entdecken.

**N**eues entdecken können auch unsere neue Kolleg\*innen. Frau Juliane Kaiser, die seit Jahresbeginn in Elternzeitvertretung das Team Ernährung verstärkt. Neu in unseren Reihen ist darüber hinaus Frau Noelia Montero-Caletrio, die das Team Wissenschaft bereichert sowie der erste hauptamtliche Vorstand in der Geschichte unseres Vereins, der im Laufe des Jahres 2022 seine Tätigkeit aufnehmen und die DZG in die Zukunft führen wird.

Viele Veränderungen warten auf uns als Verein. Veränderungen, die durch Ihren Mitgliedsbeitrag möglich werden. 5 Euro mehr für einen guten Zweck! Danke dafür.

- Michael Mikolajczak, Teamleiter Öffentlichkeitsarbeit

# Panta rhei – *Alles fließt*

„Alles bewegt sich fort und nichts bleibt“,

schrrieb einer der berühmtesten griechischen Philosophen der Antike, Platon.

Platon beschrieb die Veränderung, der alle Menschen und Dinge unterliegen.

Veränderungen zum Guten oder zum Schlechten, wir alle kennen diesen Wandel aus eigener Erfahrung. Wie wir Menschen unterliegt auch die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. solchen Lebenszyklen und kann auf eine lange Geschichte mit Höhepunkten verweisen, wie etwa die Vereinsgründung 1974. Damals wurden die ersten Schritte unternommen, um Menschen mit Zöliakie zu helfen und sie zu einer Gemeinschaft zu formen.

Einen weiteren Meilenstein haben wir im vergangenen Jahr erreicht. 2021 begann für die Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V. ein neuer Abschnitt, der dem Verein eine neue Satzung bescherte und nun zu einem hauptamtlichen Vorstand und einem Aufsichtsrat führt.

47 Jahre Vereinsarbeit liegen zwischen diesen beiden Ereignissen. Fast ein halbes Jahrhundert, in dem ehrenamtliche Mitglieder als Vorstände, in Gremien und als Kontaktpersonen dem Verein so viel gaben, wie sie es nur vermochten.

Eine Reise in der Geschichte der DZG, die von manchen dieser so wertvollen ehrenamtlichen Mitglieder unseres Vereins nun zu Ende geht.

**Die DZG und alle, die ihr als Mitglieder und Mitarbeiter\*innen angehören, möchten heute**

**Alicia Abbrecht, Andreas Abbrecht, Miriam Eiswirth, Irene Fröbel, Sabine Hellfeuer, Evelyn Hinz, Stephanie Ischner, Lukas Kraft, Dirk Meyer, Marvin Müller, Larissa Nitz, Ingo Paus, Thilde Rauch und Denin Jasmin Wolbring**

**für ihren unermüdlichen Einsatz zum Wohle unseres Vereins danken.**

Alles fließt und bewegt sich weiter. Wir wünschen Euch als Mensch und Mitglied der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. eine gute Reise, wohin diese Euch auch immer führen mag.

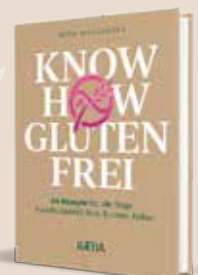
- Ulrike Oelhoff & Thomas Raab, Vorstand der DZG  
Michael Mikolajczak, Teamleiter Öffentlichkeitsarbeit

ANZEIGE

**Know-how glutenfrei.**  
66 Rezepte für alle Teige:  
Nudeln, Knödel, Brot, Kuchen, Kekse

ISBN 978-88-7283-794-8  
Euro 27,50  
[www.raetia.com](http://www.raetia.com)

**RÆTIA**



# 177 Jahre DZG-Mitgliedschaft!

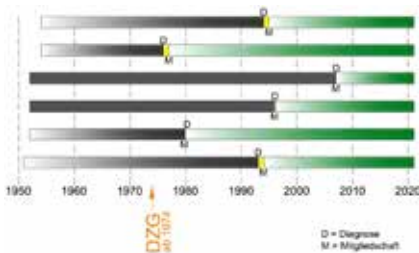
Über den neu gebildeten Seniorenausschuss der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V.

**Im November 2021 wurde erstmalig der neue Seniorenausschuss gewählt.**

**Von Norden bis Süden, von Westen bis Osten, sind wir 6 Damen im gesamten Bundesgebiet verteilt.**

Am Tag nach der Wahl wurde die erste Sitzung abgehalten und nun gehen wir mit Elan an unsere Aufgaben heran.

Ende 2021 wurde erstmals ein Seniorenausschuss der DZG gewählt. Wir, Cornelia Paul, Ilse-Marie Majerle, Margot Schmidt, Ursula Bremer, Sigrid Weidner und Doris Findeisen, sind sechs strikt glutenfrei lebende Frauen. Wir übernehmen Amt und Verantwortung und bringen 180 Lebensjahre sowie 177 Jahre DZG-Mitgliedschaft in unsere neue Aufgabe als Seniorenausschuss der DZG ein. Mehr Erfahrung mit Zöliakie geht kaum.



In der Grafik ist 1974 als das Gründungsjahr der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft gekennzeichnet. Das „D“ in der Darstellung meint für uns Seniorenausschuss-Damen den Zeitpunkt der Diagnose, das „M“ den Beginn der Mitgliedschaft in der DZG. Lange gezögert mit dem Eintritt hat keine von uns.

Schaut man sich unsere Zöliakie-Lebensläufe genauer an, gibt es viele Übereinstimmungen, aber auch interessante Unterschiede.

Keine von uns wurde als Kind oder Jugendliche diagnostiziert, obwohl bei einigen schon deutliche erste Hinweise in der Kindheit erkennbar gewesen wären. Die Diagnosen liegen zwischen den Jahren 1976 und 2007. Die Aufmerksamkeit und der Wissensstand der Ärzte hatte Zöliakie bis in die Mitte des letzten Jahrhunderts kaum im Blick, schon gar nicht bei Erwachsenen. Immer wieder wurde und wird – als „medizinhistorische Nachwirkung“ – davon ausgegangen, dass sich Zöliakie „auswächst“, spätestens im Jugendalter.

Die Berichte über die „Diagnoseodysseen“ ähneln sich. Die Beschwerden steigerten sich über lange Zeit und betrafen immer mehr Bereiche mit immer größerer Ausprägung. Die Ärzte vernachlässigten, oft durch Vermuten einer psychischen Ursache, Fachkollegen einzuschalten. Die geschilderten Beschwerden wurden über lange Zeit nicht ernst genommen, ungeeignete Medikationen oder Eingriffe veranlasst, trotz schließlich eskalierender Erkrankung die Ursachensuche fast aufgegeben.

Jede von uns wurde kurz nach der Diagnose Mitglied der 1974 gegründeten Deutschen Zöliakie-Gesellschaft.

Erst nach längerer Zeit strikt glutenfreier Diät kehrte bei uns allen das sichere Körpergefühl zurück, wie man sich „richtig wohl fühlt“. Beeinträchtigungen gingen zurück oder verschwanden ganz. Einige aus der langen Zeit sich steigender Belastung bleibende Schäden weisen darauf hin, was Diätfehler anrichten können. Jahre, in denen immer mehr Organe schwere Störungen entwickelten und die Ratlosigkeit der Ärztinnen und Ärzte begründen berechnete Ängste.

Bei unseren Verwandten fanden sich mehrere mit diagnostizierter Zöliakie, in zwei Fällen eine Generation überspringend, einige, die so früh an damals unerklärlichen Verdauungs- und Gedeihstörungen verstorben sind, dass wir sie nicht kennen gelernt haben.

## Zöliakie „verschwindet“ nicht

Zöliakie „verschwindet“ nicht, jede Diät- Ungenauigkeit stresst das Immunsystem und beeinträchtigt die wichtige „Chemiefabrik“ Dünndarm.

Wir Damen von Seniorenausschuss beraten andere Betroffene, mehrere von uns als offizielle DZG-Kontaktpersonen oder -Berater\*innen. Immer wieder wenden sich Personen an uns, die von uns bestätigt haben möchten, dass Diätungenauigkeiten vom Körper verkräftet



werden. Das würde die Teilnahme am sozialen Leben außerhalb des eigenen Haushalts vereinfachen. „Ein bisschen oder nur manchmal kann doch nicht schaden, schließlich bin ich ja bisher auch nicht dran gestorben.“

In medizinischen Handbüchern, zu Vor-Internet-Zeiten, standen statistische Erfahrungswerte, u.a. die Häufung von Co-Erkrankungen, verkürzte Lebenserwartung, rachitische Schäden, ein 60-fach erhöhtes Darmkrebsrisiko. Viel später tauchten dann Erkenntnisse auf, wie „Patienten, die die Diät strikt einhalten, haben eine durchschnittliche Lebenserwartung und kein erhöhtes Krebsrisiko“.

Die Liste von Koinzidenzen ist erheblich, Zusammenhänge und Auslöser sind noch nicht für alle geklärt. Verdauungsbeschwerden, Nährstoffmangel, Hautauffälligkeiten, Unfruchtbarkeit, Rheuma, Entzündungen, u.a. der Leber, Bauchspeicheldrüse, des Herzmuskels, niedriger Blutdruck, Zwerchfellschäden, usw. bilden sich zum großen Teil unter der Diät so deutlich zurück, dass die Erholung erlebbar ist.

Schwieriger im Entstehungszusammenhang sind Hashimoto-Thyreoiditis oder Diabetes. Diese sind, wie auch die Auslöser für die Zöliakie, bei vorliegender Disposition zwar seit langem beforscht, aber noch nicht geklärt worden.

Nicht alle Beeinträchtigungen sind reversibel, so dass wir nur raten können, sich nicht in die immer größer werdende statistische Kategorie der „nur Glutenreduzierer“ oder „Mal eine Weile, wenn es passt, ohne Gluten“ einzureihen.

Wer tatsächlich Zöliakie hat, riskiert Schäden durch die Aufnahme von Gluten. Zu „glutenfrei“ gibt es kein „eigentlich“, „ungefähr“ und „gelegentlich“. Außerdem spielt eine Zöliakie bei vielen Entscheidungen, z. B. für Bildungseinrichtungen, die berufliche Entwicklung, Urlaubsziele, Aufenthalte in Krankenhäusern, Reha- und Senioreneinrichtungen eine wichtige Rolle.

Dass uns andere Personen nicht immer glauben, dass besonders „Essen außer Haus“ risikobehaftet ist, sollte uns nicht in Panik versetzen. „Essen außer Haus“ erfordert von Betroffenen viel kommunikative Kompetenz.

Sogar einige von Krankenkassen beauftragte Berater\*innen behaupten fälschlicherweise: „Und wenn sich der Darm erholt hat, kann man wieder schrittweise mit Gluten anfangen.“

Die Annahme, dass eine behandelnde Ärztin oder Arzt auf dem Stand der neuesten Erkenntnisse ist, hat schon vielen Zöliakie-Betroffenen geschadet. Meist ist das Hinzuziehen eines Facharztes bzw. das Einholen einer ärztlichen Zweitmeinung zu empfehlen.

Ohne die entsprechenden diagnostischen Möglichkeiten sollte keine Medizinerin und kein Mediziner eine glutenfreie Diät veranlassen, sie würden dadurch sogar Erkenntnisse aus geeigneten Untersuchungen erschweren, da die nur aus der Normalkost heraus möglich sind. Es dauert oft sehr lange, bis man das „strikt glutenfrei“ wirklich hinbekommt und sich dann eine Zöliakie aus der Diätphase heraus vermuten ließe.

Nichtbetroffenen zu vermitteln, dass nur „Pingeligkeit“ die eigene Gesundheit sichert, ist anspruchsvoll. Vermehrt erwecken „Glutenvermeider“ den Eindruck, es gehe nur um eine jederzeit aufhebbare Reduzierung des Glutenanteils. Dass z.B. viele Gewürzmischungen Gluten enthalten und schon eine Spur das Essen für Zöliakie-Betroffene ungenießbar macht, wissen nur die, die sich durch eine aktive Beschäftigung mit dem Thema genaue Kenntnisse angeeignet haben.

„Glutenfrei“ ist eine der wenigen Diäten, mit denen man sich vollwertig, schmackhaft und sättigend ernähren kann durch kenntnisreiches Auswählen von Zutaten, organisatorische Erfahrung, zuverlässige Mitmenschen, Zugang zu neuen medizinischen Erkenntnissen und durch die Mitgliedschaft in der DZG, die mit Herstellern, Fremdversorgern und auch Forschungseinrichtungen auf übergeordneter Ebene kommuniziert, auch die Mehrkosten für die Betroffenen thematisiert.

- Cornelia Paul, Ursula Bremer, Ilse-Marie Majerle, Margot Schmidt, Sigrid Weidner, Doris Findeisen vom Seniorenausschuss

# Der Seniorenbeirat wird zum Seniorenausschuss

Nach vielen Jahren im Seniorenbeirat scheiden nun im November 2021 drei Mitglieder aus.



Wir bedanken uns recht herzlich bei **Evelyn Hinz** für ihren Einsatz. Sie war seit März 2013 Mitglied und seit Februar 2014 Sprecherin des Seniorenbeirates. In den über acht Jahren hat sie sich an vielen Aktivitäten und etlichen Messen unterstützend beteiligt. Durch unsere Sitzungen hatte sie uns stets gut geleitet und wichtige Informationen an uns weitergegeben. Wir bedauern es sehr, dass sie unserer Runde nicht mehr zugehört. Für die Zukunft wünschen wir Frau Evelyn Hinz alles Gute und bedanken uns für ihre Mitarbeit.



Des weiteren bedanken wir uns bei **Thilde Rauch**, die seit September 2012 Mitglied des Seniorenbeirates war. Über neun Jahre hat sie aktiv viele Messen besucht, stand beratend am DZG-Infostand und veranstaltete Freizeiten in Nürnberg mit Besuchen auf dem Weihnachtsmarkt. Für die Zukunft wünschen wir Frau Thilde Rauch alles Gute und bedanken uns für ihre Mitarbeit.



Wir bedanken uns bei **Irene Fröbel**, die seit Februar 2014 Mitglied des Seniorenbeirates war. Auch sie hat an Messen unterstützend geholfen und organisierte eine Freizeit in Oppenheim. Am Senioren Sommerfest in Mainz präsentierte sie sich mit einem DZG-Infostand. Für die Zukunft wünschen wir Frau Irene Fröbel alles Gute und bedanken uns für ihre Mitarbeit.





# NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS

## *Liebe Zölis,*

am 20.11.2021 wurde in Stuttgart euer neuer Jugendausschuss gewählt und wir nutzen nun die erste DZG Aktuell des Jahres, um uns und unsere Pläne vorzustellen.

Es ist unser Ziel, eine Gemeinschaft zu schaffen, eine Basis für Austausch und Verständnis, in der sich alle wohl und sicher fühlen. Dies machen wir in den kommenden drei Jahren zu unserer gemeinsamen Aufgabe. Wir möchten für und mit euch neue Ideen entwickeln und Projekte starten.

Dabei wollen wir unseren Fokus auf Zeitgerechtigkeit und Modernität legen. Es ist uns wichtig zu signalisieren, dass Zöliakie viel mehr

Facetten hat als nur die glutenfreie Ernährungsweise und zu zeigen, dass wir mit unseren Gefühlen nicht allein sind. Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass es nicht immer einfach ist, mit Zöliakie aufzuwachsen.

Darum möchten wir unsere Erfahrungen teilen und genauso an euren wachsen. Wir wollen mit euch gemeinsam wachsen, lernen und lachen, und wir laden Dich herzlichst dazu ein, ein Teil davon zu sein!

Dein Jugendausschuss

# Der Jugendausschuss stellt sich vor...

## Josefine Wenke

**Geburtsdatum:** 07.08.2001

**Wohnort:** Garmisch-Partenkirchen



**Das mache ich zurzeit (Beruf/Tätigkeit):**

ich bin eine staatlich anerkannte Kinderpflegerin und im September 2022 beginne ich die Teilzeitausbildung zur Erzieherin

**Meine Aufgaben im JA:** stellv. Vorsitzende, CYE, Freizeiten, Ansprechpartner Vorstand, Neubetroffenenseminar

**Special Facts über mich:** Skifahren, Reiten, Paartanz und bin Teamer beim Kreisjugendring

**Meine Motivation im JA/ Was ich erreichen möchte:** Dass wir viel gemeinsam unternehmen und sehr viel Spaß haben. Ich freue mich auch über die neuen Projekte.

## Svea Mößner

**Geburtsdatum:** 01.09.1994

**Wohnort:** Abtsgmünd, Ostalbkreis



**Das mache ich zurzeit (Beruf/Tätigkeit):**

Elternzeit, zuvor Erzieherin mit Schwerpunkt Jugend- und Heimerziehung

**Meine Aufgaben im JA:** Vorsitzende, Finanzen, Jugendherbergsführer, Freizeiten

**Special Facts über mich:** In meiner Freizeit beschäftige ich mich neben den Aktivitäten für den JA noch gerne mit meinen 3 Kindern; Konzerten und allem, was mit Musik zu tun hat; der Verunstaltung meiner Küche; anderen Vereinen

**Meine Motivation im JA/was ich erreichen möchte:** Dass Zöliakie von der Gesellschaft ernster genommen wird; Aufklärungsarbeit über die Zöliakie und die Folgen, wenn Diätfehler passieren oder Mahlzeiten kontaminiert sind.

## Paula Herz

**Geburtsdatum:** 18.10.2001

**Wohnort:** Gießen, Schwetzingen



**Das mache ich zurzeit (Beruf/Tätigkeit):**

Studium Interkulturelle Kommunikation & Wirtschaft

**Meine Aufgaben im JA:** Social Media, DZG Aktuell, Knöllchens Blatt, Homepage, Finanzen

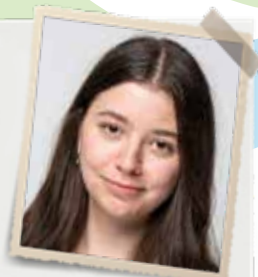
**Special Facts über mich:** In meiner Freizeit bin ich gerne kreativ, treffe mich mit Freunden oder mache Yoga. Außerdem liebe ich Tanz und Musik und Spaziergänge oder Wanderungen. Ich bin aber auch immer für lange Filmabende zu haben ...

**Meine Motivation im JA/ Was ich erreichen möchte:** Ich freue mich darauf, zusammen mit anderen jungen Zölis coole Projekte auf die Beine zu stellen. Außerdem möchten wir vom JA für euch da sein, sodass ihr euch jederzeit mit Fragen und Wünschen an uns wenden könnt. Für mich ist ein lebendiger Austausch zwischen uns Zölis sehr wichtig.

## Magdalena Spieß

**Geburtsdatum:** 10.12.2004

**Wohnort:** Berlin



**Das mache ich zurzeit (Beruf/Tätigkeit):** Abi

**Meine Aufgaben im JA:** Social Media, DZG Aktuell, Knöllchens Blatt, Homepage

**Special Facts über mich:** Ich liebe es zu backen, schreiben und organisieren, lebe bis auf kleinere Ausnahmen vegan, liebe die Serie Gilmore Girls, ich organisiere eigentlich mein ganzes Leben in meinem Bullet Journal, Winter ist meine Lieblingsjahreszeit, meine Lieblings-Selfcare-Abende: mit einer Kerze bei Regen mein Bullet Journal gestalten

**Meine Motivation im JA/ Was ich erreichen möchte:** Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Zöliakie längst nicht nur das körperliche bleiben muss, sondern manchmal auch eine psychische Belastung sein kann. Ich erhoffe mir, einen Austausch zwischen uns Zölis zu schaffen, in dem wir uns Halt geben und über unser Glutenfrei-Leben sprechen können, in guten wie in schlechten Zeiten.

Ein

EHRENAMT

bringt mehr als Ehre

**Jedes Jahr am 5. Dezember ist der Tag des Ehrenamtes.**

Als **neu gewählter** Jugendausschuss fragen wir uns: Was ist ein Ehrenamt eigentlich? Wer kann ein Ehrenamt ausüben? Welche Gründe sprechen für eine solche Tätigkeit im Allgemeinen oder ein Ehrenamt im Jugendausschuss der DZG im ganz Speziellen?

## Was ist ein Ehrenamt?

Früher war das Ehrenamt, ähnlich wie ein Schöffendienst, eine zugewiesene Aufgabe, deren Ausübung mit langanhaltender Ehre verbunden war. Heute versteht man darunter vielmehr eine selbstgewählte Tätigkeit, bei der vor allem die Freude am Helfen im Vordergrund steht. Die Synonyme „Bürgerschaftliches Engagement“ oder „Freiwilligenarbeit“ weisen auf weitere zentrale Aspekte des Ehrenamtes hin. Die Bereiche, in denen ein Ehrenamt ausgeübt werden kann, sind zahlreich. Ob Gesellschaft, Sport, Kirche oder Katastrophenschutz – die Möglichkeiten des freiwilligen Engagements sind breit gefächert und in nahezu allen Lebensbereichen gegeben.

In Deutschland sind derzeit laut BMI rund 30 Millionen Ehrenamtliche tätig. Sei es die Freude am Helfen, der religiös motivierte Dienst am Nächsten oder die persönliche Betroffenheit – egal was uns dazu bewegt, ein Ehrenamt auszuüben, jede\*r kann selbst aktiv werden. Egal ob jung oder alt, ob innerhalb Deutschlands oder im Ausland – für jede\*n ist etwas dabei. Viele junge Menschen entscheiden sich nach der Schule für ein FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr) oder für einen BFD (Bundesfreiwilligendienst), doch es gibt unendlich viele andere Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren.

## Warum ein Ehrenamt?

„Ein Ehrenamt? Da habe ich keine Zeit für!“, wird manch eine\*r sich sagen, aber seien wir mal ehrlich – für Netflix & Co. ist doch immer noch irgendwie Zeit, oder? Den Filmabend in allen Ehren, aber wäre es nicht sinnvoller selbst etwas zu tun, anstatt vor dem Fernseher zu liegen und anderen zu zuschauen, wie sie die Welt retten?

Nicht zuletzt hat uns die Pandemie gezeigt, wie wichtig soziale Kontakte und Begegnungen mit anderen Menschen sind. Natürlich kann ein Ehrenamt auf der einen Seite auch mühsam oder zeitintensiv sein, aber auf der anderen Seite ist es auch sehr erfüllend. Im Ehrenamt erfährst du oft unmittelbar, wie das Leben anderer Menschen erleichtert und verbessert wird. Ebenso kannst du im Rahmen einer ehrenamtlichen Tätigkeit neue Freundschaften knüpfen und mit Gleichgesinnten zusammenarbeiten.

Doch es ist nicht nur die Gelegenheit, andere Menschen und ihre Lebenswege kennenzulernen. Gleichzeitig kannst du auch dich selbst neu oder besser entdecken. In dieser Zeit wirst du dir über deine Stärken bewusst, kannst persönlich wachsen und dich weiterentwickeln. Das ist nicht nur gut für den Lebenslauf auf dem Papier, sondern es bringt dir auch viele wertvolle Erfahrungen fürs Leben :) Oft werden Menschen auch ehrenamtlich tätig, um anderen für selbst erlangte Hilfe zu danken. Doch leider fehlen zunehmend ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen, und das, obwohl es so wichtig und bereichernd ist, den eigenen Verein zu unterstützen.

## Welcher Engagement-Typ bist du?

### Ehrenamtliches Engagement beim Jugendausschuss?

Die Wahlen sind zwar schon vorbei und der Jugendausschuss ist gewählt. Trotzdem kannst du uns jederzeit unterstützen, indem du als freie\*r Mitarbeiter\*in bei uns tätig wirst.

Durch unsere Steckbriefe konntest du dich schon ein bisschen über unsere Aufgabenfelder informieren. Egal, ob du gerne schreibst und gestaltest oder Anregungen für Social Media hast – wir freuen uns

jederzeit über deine Unterstützung! Vielleicht fotografierst du gerne, zeichnest oder hast Ideen für knifflige Rätsel? Oder aber du möchtest uns in einem Bericht an einer Erfahrung als Zöli teilhaben lassen? Möglicherweise interessierst du dich brennend für ein Thema, über das du einen Artikel schreiben möchtest?

**Dann melde dich doch mal bei uns:**

@ [jugendausschuss@dzg-online.de](mailto:jugendausschuss@dzg-online.de)

- Paula Herz



26,3 %

der Engagierten haben eine Leitungs- oder Vorstandsfunktion in ihrer freiwilligen Tätigkeit



38,8 %

der Bewohner in städtischen Regionen bringen sich ein.



39,7 %

der Bevölkerung ab 14 Jahren engagieren sich regelmäßig oder gelegentlich



41,6 %

der Bewohner in ländlichen Regionen bringen sich ein



**Quellen:**

- <https://www.aktion-mensch.de/was-du-tun-kannst/deine-moeglichkeiten/ehrenamt>
- <https://deutsches-ehrenamt.de/ehrenamt/>
- <https://www.ehrenamt-deutschland.org/>
- *Deutscher Freiwilligensurvey 2019: <https://www.bmi.bund.de/DE/themen/heimat-integration/buergerschaftliches-engagement/bedeutung-engagement/engagement-artikel.html>*

# Rätsel

## Ehrenamt

Viele Kinder und Jugendliche überlegen ein Ehrenamt zu machen. Nebenbei lernen sie viele neue Freunde kennen und können anderen Zölis helfen.

Wart ihr schonmal ehrenamtlich tätig?

Die 10 Wörter sind senkrecht und waagrecht versteckt:

UNBEZAHLT

FREIWILLIG

HELFEN

SOZIAL

GEMEINNÜTZIG

ENGAGIERT

FREIZEIT

EHRENAMT

SPASS

FREUDE

Viel Spaß beim Suchen

A	P	O	V	C	X	I	Z	H	B	M	P	I	T	O	L
X	U	N	B	E	Z	A	H	L	T	X	D	O	F	U	K
F	N	M	T	D	N	K	T	Z	D	S	Q	H	B	N	N
I	H	E	L	F	E	N	R	H	T	F	K	J	N	T	E
Y	Ö	K	B	R	N	M	E	Z	L	R	O	G	K	E	G
Z	S	P	N	E	A	L	H	F	C	E	F	E	L	R	G
U	O	G	M	I	O	U	R	H	S	U	A	M	B	S	L
G	Z	W	O	Z	X	T	E	E	A	D	S	E	E	T	B
K	I	U	C	E	I	A	N	W	J	E	F	I	A	Ü	E
Z	A	H	J	I	B	Z	A	R	T	Ä	I	N	X	T	D
T	L	T	K	T	S	X	M	R	G	G	O	N	R	Z	A
U	F	R	V	D	E	F	T	F	P	X	U	Ü	R	U	F
L	A	S	Z	G	Z	V	C	K	L	Y	M	T	T	N	I
P	F	R	E	I	W	I	L	L	I	G	N	Z	P	G	Q
C	X	W	Y	O	I	B	N	T	U	H	I	N	I	F	
D	E	N	G	A	G	E	M	E	N	T	C	G	T	U	R
I	L	U	Z	Z	P	I	N	V	O	X	E	A	S	X	A

## SUDOKU

			1	2			6	4
5	6		4	8				
	7		9	3			1	
		6		9				1
4			7	8				
9	2		8	1	3			5
7		2	5	6				
	8	3				4	5	
1		9	2					3



# Große Freizeiten für kleines Geld

**Gemeinsam Zeit verbringen, Lachen, Freundschaften schließen und pflegen, kleine und große Abenteuer erleben, all das verbinden wir mit Freizeiten. Gemeinsame Mahlzeiten während eines Aufenthalts in einer Jugendherberge sind ein wichtiger Teil am Beginn und Ende eines Tages. Gesellig plaudert man beim Essen, teilt Erlebnisse und bespricht den Tag.**

Dieses Gemeinschaftsgefühl endet bei Menschen mit Nahrungsunverträglichkeiten oft beim Essen. Sind vegane oder vegetarische Zubereitung von Speisen schon lange Alltag in der Gemeinschaftsverpflegung, sieht es bei Nahrungsunverträglichkeiten anders aus. Diese können zu körperlichen Reaktionen und Gesundheitsschäden führen, wie zum Beispiel Gluten bei Menschen mit Zöliakie. Hier steht kein Ernährungstrend im Mittelpunkt, dem man sich freiwillig unterwirft, sondern eine medizinisch begründete, lebenslange und ausschließlich glutenfreie Ernährung.

## **Teilhabe und Verantwortung**

Heute leben wir in einer Gesellschaft, in der Inklusion und Teilhabe gelebt werden. Menschen mit Zöliakie dürfen nicht länger ausgegrenzt werden. Um diesen Menschen den Urlaub, die Ferienfreizeit oder die Klassenfahrt in einer Jugendherberge so sorgenfrei wie möglich zu machen, bietet die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. den Jugendherbergen seit Januar 2022 Unterstützung an. Ziel ist es, Personal zu schulen und Küchen auf Gäste mit Zöliakie vorzubereiten, damit neben dem kulinarischen Genuss auch die Sicherheit in der Ernährung von Menschen mit Gluten gewährleistet ist.

## **Eine Chance für alle**

800.000 Menschen mit Zöliakie in Deutschland bedeuten 800.000 potenzielle Gäste in Jugendherbergen. Das Jugendherbergswerk Deutschland nimmt sich in Kooperation mit der DZG ab 2022 dieser Zielgruppe an und vermittelt als guter Gastgeber Vertrauen, das auf dem Fachwissen der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft und ihrem Schulungsangebot beruhen und das vielen Jugendherbergen neue und glückliche Gäste aller Altersgruppen bescheren wird.



### Glutenfrei in Jugendherbergen

Erstmals wird eine Freizeitskooperation zwischen dem Deutschen Jugendherbergsverband und der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. Wirklichkeit werden. Kinder und Jugendliche mit Zöliakie werden Gäste in Jugendherbergen sein, dort tolle Freizeiten erleben sowie glutenfrei essen können. Die DZG hat bereits tolle Freizeitangebote geplant. Begleitet werden die Kinder- und Jugendgruppen von professionellen Erlebnispädagogen und Teamern sowie von zwei ehrenamtlichen Betreuern der DZG, die auch als zuverlässige Ansprechpartner für alle Themen rund um Zöliakie und Einhaltung der Diät mit dabei sind.

**Vereinsmitglieder, die Interesse haben, eine Freizeit zu begleiten, können sich gerne bei Nicole van Beeck unter [Nicole.vanBeeck@dzg-online.de](mailto:Nicole.vanBeeck@dzg-online.de) melden.**

- Michael Mikolajczak, Teamleiter Öffentlichkeitsarbeit

ANZEIGE

# Schnitzer

gluten-free



DE-006



DE-ÖKO-003



## BIO GENUSS HOCH 3

- Mit Mohn, Sonnenblumenkernen, Leinsamen und Sesam
- Reich an Ballaststoffen

**PANINI  
GRAINY**



**NEU**



Schnitzer GmbH & Co. KG | Marlener Str. 9 | 77656 Offenburg  
[www.schnitzer.eu](http://www.schnitzer.eu)

# Kinder- und Jugendfreizeiten 12 – 14 Jahre

## Sommer 2022

*Endlich Sommerferien!*

Es ist Zeit, an einer unvergesslichen Ferienfreizeit der DZG teilzunehmen. Egal, ob Du alleine oder mit einem Freund/ einer Freundin teilnehmen möchtest.

Egal, ob Du eher sportlich oder kreativ bist. Bestimmt findest Du in den folgenden Freizeitangeboten eine für Dich passende Auswahl, die Dich begeistern wird, wo neue Freunde auf Dich warten. Einfach sorglos glutenfrei essen, die Gemeinschaft genießen und die Anstrengungen der vergangenen Monate vergessen. Ein Team aus erfahrenen Erlebnispädagogen und unseren eigenen DZG-Betreuern freut sich auf Dich!

### Anmeldung auf [dztg-online.de](https://dztg.de)

**ab dem 01.04.2022**

\*Anmeldungen, die vor dem genannten Datum eingehen, können leider nicht berücksichtigt werden.

Bitte nutzen Sie das Online-Anmeldeformular der jeweiligen Ferienfreizeit.

*Anmeldungen per E-Mail oder Post können leider nicht berücksichtigt werden.*

#### Bei Rückfragen:

DZG Geschäftsstelle  
Nicole van Beeck



[nicole.vanbeeck@dztg-online.de](mailto:nicole.vanbeeck@dztg-online.de)





Preis:

DZG-Mitglied: 249,- €  
Nicht-Mitglied: 299,- €



## ERLEBNISWOCHE

### English Fun Week

Deutsche Jugendherberge Nideggen  
Nordrhein-Westfalen

Erlebnispädagogik: QuoVadis

Englischsprachiges Camp:

Geländespiele, Sport, Felsen-Klettern,  
Townrallye, Hüttenbau, Movienight

Sa., 25.06.2022 – Sa., 02.07.2022



Preis:

DZG-Mitglied: 219,- €  
Nicht-Mitglied: 269,- €



## ERLEBNISWOCHE

### Fjord-Adventure an der Schlei

Deutsche Jugendherberge  
Borgwedel a. d. Schlei  
Schleswig-Holstein

Erlebnispädagogik: Fördeakademie

Hochseilgarten Altenhof, Bogenschießen,  
Stadrallye Eckernförde, Floßbau,  
Spiele-Olympiade, Domino Effekt,  
Nachtwanderung, Lagerfeuer

Sa., 09.07.2022 – Sa., 16.07.2022



Preis:

DZG-Mitglied: 249,- €  
Nicht-Mitglied: 299,- €



## ERLEBNISWOCHE

### Asiatisches Jurtendorf, Kunstwerkstatt Natur

Deutsche Jugendherberge  
Panarbora / Waldbröl  
Nordrhein-Westfalen

Erlebnispädagogik: QuoVadis

Bau von Nature Art Kunstwerken,  
Upcycling Day, Spiele, Natur erkunden  
im Wald, Waldfreibad, Natur + Duft,  
Färben mit Pflanzenfarben, Capture the  
flag, Lagerfeuer mit Stockbrot, Party

Sa., 30.07.2022 – Sa., 06.08.2022



Preis:

DZG-Mitglied: 219,- €  
Nicht-Mitglied: 269,- €



## PROJEKTWOCHE

### Film / Media Camp

Deutsche Jugendherberge  
Pforzheim-Dillweißenstein  
Baden-Württemberg

Erlebnispädagogik: InterACT English

Unter Anleitung englischsprachiger  
Filmstudenten und Schauspieler  
sammelst Du einmalige Erfahrungen am  
Filmset und erstellst mit den anderen  
Teilnehmern einen HD-Kurzfilm.  
Du bist Teil des Teams und gewinnst  
ganz nebenbei Englischkenntnisse, ohne  
die Schulbank zu drücken.

So., 31.07.2022 – So., 07.08.2022

# Kinder- und Jugendfreizeiten 15 – 17 Jahre

## Sommer 2022

*Endlich Sommerferien!*

Es ist Zeit, an einer unvergesslichen Ferienfreizeit der DZG teilzunehmen. Egal, ob Du alleine oder mit einem Freund/ einer Freundin teilnehmen möchtest.

Egal, ob Du eher sportlich oder kreativ bist. Bestimmt findest Du in den folgenden Freizeitangeboten eine für Dich passende Auswahl, die Dich begeistern wird, wo neue Freunde auf Dich warten. Einfach sorglos glutenfrei essen, die Gemeinschaft genießen und die Anstrengungen der vergangenen Monate vergessen. Ein Team aus erfahrenen Erlebnispädagogen und unseren eigenen DZG-Betreuern freut sich auf Dich!

### Anmeldung auf [dzg-online.de](https://dzg-online.de)

ab dem 01.04.2022

\*Anmeldungen, die vor dem genannten Datum eingehen, können leider nicht berücksichtigt werden.

Bitte nutzen Sie das Online-Anmeldeformular der jeweiligen Ferienfreizeit.

*Anmeldungen per E-Mail oder Post können leider nicht berücksichtigt werden.*

#### Bei Rückfragen:

DZG Geschäftsstelle  
Nicole van Beeck



[nicole.vanbeeck@dzg-online.de](mailto:nicole.vanbeeck@dzg-online.de)



Preise je Sommerfreizeit:  
 DZG-Mitglied: 219,- €  
 Nicht-Mitglied: 269,- €



**ERLEBNISWOCHE**

**Graffiti and Tides**

Deutsche Jugendherberge Leer  
 Niedersachsen

Erlebnispädagogik: DJH Leer

Graffiti-Workshop unter Anleitung eines Graffiti-Künstlers, Wattwanderung, Besuch der Seehundstation Norddeich, Handwerker-Workshop „Seifenkisten-Auto bauen und Rennen fahren“, Schwimmen und Spiele

Sa., 16.07.2022 – Sa., 23.07.2022



Preise je Sommerfreizeit:  
 DZG-Mitglied: 219,- €  
 Nicht-Mitglied: 269,- €



**ERLEBNISWOCHE**

**Feuer, Wasser, Erde, Luft**

Deutsche Jugendherberge  
 Hildesheim

Niedersachsen

Erlebnispädagogik: Qualitytime Events

Bogenschießen, Kanufahren, Hüttenbau, DiscGolf, Nachtwanderung, FireExperience, Teamspiele

Sa., 23.07.2022 – Sa., 30.07.2022



Preise je Sommerfreizeit:  
 DZG-Mitglied: 219,- €  
 Nicht-Mitglied: 269,- €



**PROJEKTWOCHE**

**Film / Media Camp**

Deutsche Jugendherberge Lauterbach  
 Hessen

Erlebnispädagogik: InterACT English

Unter Anleitung englischsprachiger Filmstudenten und Schauspieler sammelst Du einmalige Erfahrungen am Filmset und erstellst mit den anderen Teilnehmern einen HD-Kurzfilm. Du bist Teil des Teams und gewinnst ganz nebenbei Englischkenntnisse, ohne die Schulbank zu drücken.

Sa., 20.08.2022 – Sa., 27.08.2022



# Kinder- und Jugendfreizeiten

## Herbst 2022

### 12 – 14 Jahre



Preis:

DZG-Mitglied: 259,- €

Nicht-Mitglied: 309,- €



#### ERLEBNISWOCHE

### James-Bonn Geheimagenten- ausbildung

Deutsche Jugendherberge Bonn

Nordrhein-Westfalen

Erlebnispädagogik: QuoVadis

Bau eines Spionagelagers im Wald, Nachtaktion mit Lichterspiel, Capture the flag, Konstruktionsaufgaben, GPS Agentenspiel im Kottenforst, Filmabend, Spionageauftrag: Jagd nach Mr. X, Enttarnung des Doppelagenten, Party

Sa., 01.10.2022 – Sa., 08.10.2022

# Endlich Herbstferien!

Es ist Zeit, an einer unvergesslichen Ferienfreizeit der DZG teilzunehmen.

Egal, ob Du alleine oder mit einem Freund/einer Freundin teilnehmen möchtest.

Egal, ob Du eher sportlich oder kreativ bist. – Bestimmt findest Du in den folgenden Freizeitangeboten eine für Dich passende Auswahl, die Dich begeistern wird, wo neue Freunde auf Dich warten.

Einfach sorglos glutenfrei essen, die Gemeinschaft genießen und die Anstrengungen der vergangenen Monate vergessen.

Ein Team aus erfahrenen Erlebnispädagogen und unseren eigenen DZG-Betreuern freut sich auf Dich!



Preis:

DZG-Mitglied: 219,- €

Nicht-Mitglied: 269,- €



#### EERLEBNISWOCHE

### Graffiti and Tides

Deutsche Jugendherberge Leer  
Niedersachsen

Erlebnispädagogik: DJH Leer

Graffiti-Workshop unter Anleitung eines Graffiti-Künstlers, Wattwanderung, Besuch der Seehundstation Norddeich, Handwerker-Workshop „Seifenkisten-Auto bauen und Rennen fahren“, Schwimmen und Spiele

Sa., 22.10.2022 – Sa., 29.10.2022



Preis:

DZG-Mitglied: 189,- €

Nicht-Mitglied: 239,- €



#### ERLEBNISWOCHE

### Feuer und Eis

Deutsche Jugendherberge  
Lauterbach  
Hessen

Erlebnispädagogik:  
(Qualitytime Events)

Besuch der Eissporthalle Lauterbach unter Anleitung eines Trainers, Bogenschießen, Hüttenbau, DiscGolf, Nachtwanderung, FireExperience

Sa., 23.10.2022 – Sa., 29.10.2022

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

ab dem 01.04.2022

\*Anmeldungen, die vor dem genannten Datum eingehen, können leider nicht berücksichtigt werden.

Bitte nutzen Sie das Online-Anmeldeformular der jeweiligen Ferienfreizeit.

Anmeldungen per E-Mail oder Post können leider nicht berücksichtigt werden.

Bei Rückfragen:

DZG Geschäftsstelle  
Nicole van Beeck

@ [nicole.vanbeeck@dzg-online.de](mailto:nicole.vanbeeck@dzg-online.de)

# Jugendfreizeiten

## Herbst 2022

### 15 – 17 Jahre

Endlich  
Herbstferien!



Preis:

DZG-Mitglied: 219,- €  
Nicht-Mitglied: 239,- €

Preis:

DZG-Mitglied: 189,- €  
Nicht-Mitglied: 239,- €



#### ERLEBNISWOCHE

### Fjord-Adventure an der Schlei

Deutsche Jugendherberge  
Borgwedel a. d. Schlei  
Schleswig-Holstein

**Erlebnispädagogik:** Fördeakademie  
Hochseilgarten Altenhof, Bogenschießen, Stadtrallye Eckernförde, Floßbau, Spiele-Olympiade, Domino Effekt, Nachtwanderung, Lagerfeuer

Sa., 16.10.2022 – Sa., 23.10.2022



#### HELLOWEEN-Projektwoche

### Film / Media Camp

Deutsche Jugendherberge  
Pforzheim-Dillweißenstein  
Baden-Württemberg

**Erlebnispädagogik:** InterACT English  
Unter Anleitung englischsprachiger Filmstudenten und Schauspieler sammelst Du einmalige Erfahrungen am Filmset und erstellst mit den anderen Teilnehmern einen HD-Kurzfilm. Du bist Teil des Teams und gewinnst ganz nebenbei Englischkenntnisse, ohne die Schulbank zu drücken.

Sa., 30.10.2022 – Sa., 05.11.2022

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

ab dem 01.04.2022

\*Anmeldungen, die vor dem genannten Datum eingehen, können leider nicht berücksichtigt werden.

Bitte nutzen Sie das Online-Anmeldeformular der jeweiligen Ferienfreizeit.

Anmeldungen per E-Mail oder Post können leider nicht berücksichtigt werden.

**Bei Rückfragen:**

DZG Geschäftsstelle  
Nicole van Beeck

@ [nicole.vanbeeck@dzg-online.de](mailto:nicole.vanbeeck@dzg-online.de)



**... als Betreuerinnen und Betreuer für unsere Freizeitangebote 2022.  
Für Gruppen von jeweils 25 Teilnehmer\*innen.**

Jede Freizeit wird von drei externen Erlebnispädagogen sowie zwei DZG-Betreuern (m/w/d) betreut. Für den Notfall suchen wir auch Springer, die im Falle einer Erkrankung eines anderen Betreuers auf Abruf eingesetzt werden können. Als DZG-Betreuer\*in bist du Ansprechpartner\*in für alle Fragen

rund um die Ernährung, achtest auf die korrekte Einhaltung der glutenfreien Diät und begleitest die Gruppe während aller Freizeitaktivitäten. Darüber hinaus übernimmst du die Nachtwache von 22.00 Uhr bis 0.00 Uhr und die Nachtbereitschaft bis zum Wecken am nächsten Tag.

Nr.	Zeitraum	Ort	Bundesland	Alter TN	Freizeiten-Motto
1	25.06.2022 – 02.07.2022	Nideggen	NRW	12-14	English Fun Week (englischsprachig)
2	09.07.2022 – 16.07.2022	Borgwedel	Schleswig- Holstein	12-14	Fjord-Adventure an der Schlei
3	16.07.2022 – 23.07.2022	Leer	Niedersachsen	15-17	Graffiti and Tides
4	23.07.2022 – 30.07.2022	Hildesheim	Niedersachsen	15-17	Feuer, Erde, Wasser, Luft
5	30.07.2022 – 06.08.2022	Waldbröl	NRW	12-14	Asiatisches Jurtendorf, Kunstwerkstatt Natur
6	31.07.2022 – 07.08.2022	Pforzheim	Baden-Württemberg	12-14	Film / Media Camp (englischsprachig)
7	20.08.2022 – 27.08.2022	Lauterbach	Hessen	15-17	Film / Media Camp (englischsprachig)
8	01.10.2022 – 08.10.2022	Bonn	NRW	12-14	James-Bonn-Geheimagentenausbildung
9	16.10.2022 – 23.10.2022	Borgwedel	Schleswig-Holstein	15-17	Fjord-Adventure an der Schlei
10	22.10.2022 – 29.10.2022	Leer	Niedersachsen	12-14	Graffiti and Tides
11	23.10.2022 – 29.10.2022	Lauterbach	Hessen	12-14	Feuer und Eis
12	30.10.2022 – 05.11.2022	Pforzheim	Baden-Württemberg	15-17	Film / Media Camp (englischsprachig)

### Unser Angebot

- ➔ Großzügige Vergütung
- ➔ (An- und Abreisekosten sind mit dem Honorar abgegolten)
- ➔ kostenlose Übernachtung und glutenfreie Vollpension für dich inklusive
- ➔ Verantwortungsvolles Aufgabengebiet während der Betreuung unserer Freizeitangebote
- ➔ Eine abwechslungsreiche Tätigkeit gemeinsam mit erfahrenen Erlebnispädagog\*innen
- ➔ Einführungsschulung, bei der wir dich auf deine Aufgaben vorbereiten und einstimmen werden
- ➔ (Präsenz- oder Online-Treffen sind abhängig vom Infektionsgeschehen, bei Präsenzveranstaltungen werden die Kosten für Unterkunft und Verpflegung von uns übernommen)

### Du kannst uns überzeugen mit

- ➔ Offenheit und Wertschätzung gegenüber Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- ➔ idealerweise Erfahrungen im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit
- ➔ Wissen und Erfahrung rund um die Zöliakie und die glutenfreie Ernährung
- ➔ Motivation und Begeisterungsfähigkeit
- ➔ Flexibilität
- ➔ einer positiven Ausstrahlung und Teamgeist

### Du bringst mit

- ➔ ein Alter von mindestens 18 Jahren
- ➔ einen aktuellen Erste-Hilfe-Nachweis, nicht älter als 3 Jahre idealerweise für Jugendgruppenleiter, Medizinstudent\*innen, Vereine, Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen (die Kosten hierfür sind mit dem Honorar abgegolten)
- ➔ ein erweitertes Führungszeugnis

### Deine Bewerbung

- ➔ Bitte bewirb dich bei Interesse ab dem 01.04.2022 mit dem dafür vorgesehenen Online-Formular auf [dztg-online.de](http://dztg-online.de)
- ➔ Sobald alle Bewerbungen von uns ausgewertet sind, nehmen wir mir dir Kontakt auf.

#### Ansprechpartnerin bei Fragen:

Nicole van Beeck

☎ +49 (0)711 459981 – 14 (Montag und Dienstag)

@ [info@dztg-online.de](mailto:info@dztg-online.de)



## Bergsteiger-Wochenende im Allgäu vom 07. – 09. Oktober 2022

Wer hat noch nicht von einem Gipfel im Allgäu den Blick auf die wunderbare Alpenkulisse genossen oder will es wieder einmal erleben? Dann nichts wie anmelden! Es gibt zwar keine Schönwettergarantie, doch eine muntere Zöli-Truppe sind wir sicher und sportlich austoben kann man sich auch mit 6–8 Stunden Bergwandern. (Und Wandern im Nebel hat auch seinen Charme 😊)

**Unterkunft:** Jugendbildungsstätte Bad Hindelang

**Verpflegung:** Vollpension, erprobt glutenfrei, vom warmen Abendessen am Freitag, bis inkl. Lunchpaket am Sonntag.

**Leitung:** Michael Hoffmann, Katrin Pichlmüller

**Kosten:**

- 166,00 € \* Erwachsene (DZG- u. DAV-Mitglied)
- 186,00 € \* Erwachsene (DZG-Mitglied u. kein DAV-Mitglied)
- 216,00 € \* Erwachsene (kein DZG-Mitglied u. DAV-Mitglied)
- 236,00 € \* Erwachsene (kein DZG-Mitglied u. kein DAV-Mitglied)
- 36,00 € \* Zuschlag Einzelzimmer

\* Im Preis enthalten sind: Übernachtung in der Jugendbildungsstätte Bad Hindelang, Halbpension mit Lunchpaket, Bettwäsche, Hindelang plus Karte. Die Unterbringung erfolgt in Zwei- bis Mehrbettzimmern mit Du/WC. Einzelzimmerbuchung mit Aufpreis möglich.

**Teilnehmerzahl:** 12 Personen

**Alter:** 30 bis 60 Jahre

**Anmeldung ab:** 01.04.2022

\*Anmeldungen, die vor dem genannten Datum eingehen, können leider nicht berücksichtigt werden.

**Fragen zur Freizeit: Michael Hoffmann**

☎ +49 177 347 91 42 (abends)

@ lario11@yahoo.de

**Anmeldung und Information: Nicole van Beek**

☎ +49 711 45 99 81-14

@ nicole.vanbeek@dzg-online.de

DZG-Geschäftsstelle, Kupferstraße 36, 70565 Stuttgart



Treten Sie ein in die DZG-Akademie und profitieren Sie von unserem vielfältigen Seminarangebot! Wir bieten Ihnen Hilfestellung und Unterstützung in Ihrem Alltag mit Zöliakie und glutenfreier Ernährung. Dabei erweitern wir stetig unser Angebot für Sie.

**Für Mitglieder/ Neubetroffene und Angehörige:**

- Grundlagenseminar KOMPAKT
- Grundlagenseminar als Präsenz-Seminar (in Buxtehude)
- NEU** → Einen guten Umgang mit Zöliakie finden: Grundlagen des resilienten Umgangs mit der neuen Diagnose Zöliakie
- NEU** → Aufbauseminar Nährstoffversorgung in der glutenfreien Ernährung: Wie sich langfristig Defizite an Vitaminen und Mineralstoffen vermeiden lassen
- NEU** → Online-Themenabende für Mitglieder zu verschiedenen Themenschwerpunkten aus den Bereichen Ernährung, Medizin & Vereinsangebote
- Glutenfrei Backen für Mitglieder:
  - Basisseminar Theorie Glutenfrei Backen: Getreide & Verdickungsmittel
  - NEU** → Aufbauseminar Glutenfrei Backen: Brot
  - Aufbauseminar Glutenfrei Backen: Hefeteig
  - Infoabend „Glutenfrei in Kita & Schule“

**Für Ernährungsfachkräfte:**

- Fortbildung Zöliakie für Ernährungsfachkräfte
- NEU** → Fortbildung Praxis-Update für Ernährungsfachkräfte

**Für Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen und Schulen:**

- Infoabend „Glutenfrei in Kita & Schule“

**Für Kinder:**

- NEU** → „Seminar-To-Go-Set“ für Kinder im Grundschulalter

Alle aktuellen Termine, Info über die technischen Voraussetzungen sowie Anmeldeformulare gibt es über die Geschäftsstelle.

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Anmeldung und Information: Judith Glögler**

☎ +49 711 45 99 81-49

@ judith.gloeggler@dzg-online.de

DZG-Geschäftsstelle, Kupferstraße 36, 70565 Stuttgart





## Selbstversorger- Familienfreizeit im Harz

**Zeitraum:** Sonntag 07. bis Samstag 13. August 2022

Zum dritten Mal geht es im Sommer 2022 als Familienfreizeit in den Harz. Gemeinsam werden wir glutenfrei kochen und backen, spielen, basteln und Ausflüge in die Umgebung unternehmen. Die Aktivitäten sind ausgelegt für Kinder bis ca. 11 Jahre.

**Unterkunft:** Gruppenhaus Seeschlösschen  
in Bad Sachsa

**Verpflegung:** Selbst zubereitete Mahlzeiten,  
glutenfrei für ALLE

**Leitung:** Heike Keuser, Denin und  
Nicol Wolbring

**Kosten:**

Enthalten sind:  
Übernachungskosten (sechs Nächte), Lebensmittel, Getränke,  
Materialien und Eintritte

**Erwachsene:** 380,00 €

**Kinder ab 6 Jahre:** 240,00 €

**Kinder 3–5 Jahre:** 120,00 €

**Bis 2 Jahre :** frei

**Teilnehmeranzahl:** ca. 40 Personen

**Anmeldung und Information: Nicole van Beeck**

+49 711 45 99 81-14

@ nicole.vanbeeck@dzg-online.de

DZG-Geschäftsstelle, Kupferstraße 36, 70565 Stuttgart



## DiabetesCamp/ Zöliakie-Camp 07. – 13. August 2022

**in Zusammenarbeit mit Circus Courage und der Deutschen  
Zöliakie-Gesellschaft e. V.**

**Hey Du! – Ja, genau Du!**

- ➔ Du bist zwischen 8 und 14 Jahre alt?
- ➔ Du willst mehr darüber wissen, wie Du Deinen Diabetes und/oder Deine Zöliakie gut begleiten kannst?
- ➔ Du willst lernen, wie Du über Berg und Tal wandern kannst, ohne dass Dein Diabetes das Höhenprofil bestimmt?
- ➔ Erfahre mehr darüber, wie andere Kinder und Jugendliche mit Diabetes und/oder Zöliakie ihr Leben meistern!
- ➔ Du willst spannende, informative und lustige Ferientage mit Gleichgesinnten verbringen?

**Dann komm' mit nach Hersbruck!**

Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

Bevorzugte Platzvergabe an:  
Mitglieder im Diabetikerbund Bayern und  
Mitglieder der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V.



**Veranstalter ist der Diabetiker Bund Bayern,  
über den die Anmeldung direkt erfolgt:**

[www.diabetikerbund-bayern.de/kinder-jugend/aktionen.html](http://www.diabetikerbund-bayern.de/kinder-jugend/aktionen.html)

**Kosten:**

Mitglieder (im Diabetikerbund Bayern): 400,00 €  
Nichtmitglieder: 500,00 €

**Fragen zur Freizeit: Circus Courage**

+49 9128 166 88

@ Info@circus-courage.de

Circus Courage, Inhaber René Zander, Buchenstr. 13, 90537 Feucht

## Unsere neue Artikelreihe!

### Eine Frage – unterschiedliche Sichtweisen

Ab dieser Ausgabe der DZG Aktuell präsentieren wir Ihnen eine neue Artikelreihe.

Uns erreichen täglich Fragen zu den unterschiedlichsten Herausforderungen im glutenfreien Alltag. Wir machen dabei die Erfahrung, dass eine Frage je nach Betrachtungswinkel unterschiedlich beantwortet werden kann. Und mitunter kann erst aus der Fülle verschiedener Perspektiven eine individuelle „Lösung“ entwickelt werden. Wir möchten Ihnen zukünftig pro

Ausgabe ein Thema vorstellen, das von unterschiedlichen Standpunkten aus betrachtet wird. Expert\*innen aus den Bereichen Ernährung, Medizin, Psychologie und ggf. aus Gastronomie, Schule, Kindergarten und Kontaktpersonen beantworten die Fragen aus ihrer jeweils eigenen Sichtweise. Damit Sie aus unterschiedlichen Perspektiven zu einer stimmigen Antwort finden.

### Essen im Restaurant

Zum Auftakt unserer neuen Artikelreihe haben wir für Sie das Thema „Wie gehe ich mit Kontaminationen beim Essen außer Haus um?“ ausgewählt. Hierzu erreichen uns regelmäßig Anfragen und es besteht oft Unsicherheit im Umgang damit, auswärts Essen zu gehen. So hat uns beispielsweise folgende Anfrage erreicht:

„Bei meiner 10-jährigen Tochter wurde vor 6 Monaten die Diagnose Zöliakie gestellt. Die Umstellung auf die glutenfreie Ernährung hat gut geklappt und die anfänglichen Symptome wie Durchfall, Bauchschmerzen sind mittlerweile verschwunden. Inzwischen hat sich der glutenfreie Alltag bei allen Familienmitgliedern eingespielt, und wir fühlen uns sicher in der Auswahl der glutenfreien Lebensmittel und deren Zubereitung in den eigenen vier Wänden. Seit der Diagnose waren wir noch nie im Restaurant essen. Nun steht bald ein größeres Familienfest in einem Restaurant an und wir sind unsicher, ob wir mit unserer Tochter daran teilnehmen sollen. Ist es denn überhaupt möglich, mit Zöliakie im Restaurant essen zu gehen? Ist das Kontaminationsrisiko denn nicht viel zu hoch und wie kann ich mich auf einen möglichen Restaurantbesuch vorbereiten?“



### Antwort von Patricia Gálicity, Team Ernährung der DZG

Ja, dies ist möglich. Personen mit Zöliakie können grundsätzlich auch in ein Restaurant Essen gehen. Eine pauschale Antwort zum Kontaminationsrisiko beim Essen außer Haus kann nicht gegeben werden. Ein gewisses Risiko ist immer vorhanden, sobald Sie Ihre Ernährung in andere Hände geben. In Deutschland und den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union müssen alle Zutaten/Inhaltsstoffe, die in Europa besonders häufig Allergien und Unverträglichkeiten auslösen (Anlage II LMIV), im Zutatenverzeichnis verbindlich ausgewiesen werden. Gluten oder glutenhaltiges Getreide ist grundsätzlich zu kennzeichnen. Diese Regelung gilt auch für lose Ware und somit auch für Restaurants. Unserer Erfahrung nach ist die 3-A-Regel eine gute Hilfestellung für einen Restaurantbesuch: Anfragen-Aufklären-Anbieten.

Um sichere glutenfreie Speisen beim Essen außer Haus zu erhalten, ist es wichtig, vorab beim Küchenpersonal anzufragen, ob eine glutenfreie Zubereitung möglich ist. Neben der Aufklärung über die Erkrankung Zöliakie sowie der medizinischen Notwendigkeit einer glutenfreien Ernährung, sind Tipps zur Umsetzung in der Kü-



che wichtig. Erklären Sie kurz und prägnant, was Zöliakie ist und was diese Erkrankung für Ihre Ernährung bedeutet. Weisen Sie auf mögliche Risiken hin, dass Fleisch und Fisch z. B. nicht mehliert oder paniert werden dürfen und glutenfreie Pommes frites nicht in der gleichen Fritteuse wie Glutenthaltiges frittiert werden dürfen. Es hat sich zusätzlich bewährt, selbst Hilfe und Unterstützung anzubieten, z. B. in Form eines glutenfreien Rezeptes, das Mitbringen eigener Lebensmittel wie z. B. glutenfreies Brot, wie auch durch die Weitergabe von Informationsmaterialien.

#### **Eine Hilfestellung beim Anfragen, Aufklären und Anbieten geben Ihnen die Infos der DZG:**

- Der Flyer „Zöliakie – Glutenfreies Essen außer Haus“ ist zur Weitergabe an das zuständige Personal in Küche und Service gedacht und informiert kurz und prägnant über das Krankheitsbild der Zöliakie und die Umsetzung der glutenfreien Ernährung.
- In unserer „Bitte an den Koch“ finden Sie hilfreiche Texte zur knappen und verständlichen Erklärung der Zöliakie und glutenfreien Ernährung.

- Unsere Infomappe „Glutenfreie Verpflegung in der Gastronomie“ können Sie ebenfalls bei uns anfordern und im Vorfeld dem Personal des jeweiligen Restaurants überreichen. Sie enthält zum Beispiel eine Austauschtable, eine Checkliste zum Kontaminationsrisiko oder auch Vorschläge für ein glutenfreies Menü.
- In der Datenbank „Sorglos Reisen“ für Mitglieder der DZG werden Adressen von Hotels, Restaurants und Kureinrichtungen sowie Cafés, die eine glutenfreie Ernährung/Menüs ermöglichen, gelistet.
- Mit unserer Postkarte „Koch glutenfrei!“ und dem Gastronomie-Plakat machen Sie auf unser Schulungsangebot für Fachkräfte aus der Hotel- und Gastronomiebranche aufmerksam und können somit aktiv dazu beitragen, dass das Angebot an Restaurants, die eine glutenfreie Zubereitung anbieten, stetig wächst.

#### **Antwort von Frau Dr. Baas, Fachmedizinische Beraterin der DZG**

Auch aus meiner Sicht ist Essen außer Haus grundsätzlich möglich. Die Betroffenen sollten dazu auch animiert werden, da es bei den meisten Leuten zum „normalen“ Leben dazu gehört und Zöliakie-Patienten sich nicht ausgrenzen müssen oder sollten. Das muss man gegen die Möglichkeit abwägen, dass möglicherweise Fehler passieren können und vermutlich hin und wieder passieren werden, wenn man das Essen nicht selbst zubereitet.

Aus medizinischer Sicht wird bei einem Diätfehler eine gewisse entzündliche Reaktion aktiviert. Das führt zur Schädigung von Schleimhautzellen, die dann in den nächsten Tagen von neuen ersetzt werden. Bei vielen Betroffenen führt dies zu Beschwerden. Aber auch bei denjenigen, die keine Symptome nach einem Diätfehler bemerken, findet eine gewisse Aktivierung des immunologischen Geschehens statt. Das ist natürlich nicht wünschenswert, hinterlässt aber – wenn dies nur gelegentlich passiert – keinen dauerhaften Schaden an der Schleimhaut. Je häufiger das eintritt, umso weniger hat die Schleimhaut die Möglichkeit, sich wieder vollständig zu regenerieren, und die Zöliakie kann so auch wieder aktiviert werden. Leider gibt es keine bestimmte Anzahl

an Restaurantbesuchen oder Diätfehlern, die als „unbedenklich“ gelten können. Das ist individuell sehr unterschiedlich. Daher wird von bewusstem Essen (z. B. eines panierten Schnitzels) abgeraten.

Beim Essen außer Haus sollte man sich so weit wie möglich vergewissern, dass in der Küche sauber und gut (in Bezug auf die Glutentkontaminationen) gearbeitet wird. Wenn man sich an den Tipps der DZG und anderer Betroffener orientieren kann, ist dies schon eine gute Voraussetzung. Sichereres Wissen darüber, wo mögliche Glutentkontaminationen auftreten können, hilft, Fehler zu vermeiden. Das gilt vor allem für die Betroffenen, die eben keine direkten Symptome nach einem Fehler haben. Scheuen Sie sich nicht, Ihre notwendige Diät und bekannte Fehlermöglichkeiten anzusprechen. Das Personal kann daraus nur für die Zukunft lernen und damit für Ihren nächsten Besuch oder den nächsten Patienten.

#### **Antwort von Linda Tetzlaff, Diplom-Psychologin**

Ja, Essen im Restaurant ist für Menschen mit Zöliakie möglich und zudem ein Schritt in Richtung Zurückgewinnung von Autonomie und sozialer Teilhabe. Sobald die verantwortliche Person sich nach und nach in die Regeln für die glutenfreie Diät eingearbeitet hat und diese verständlich vermitteln kann, ist es sinnvoll, sich mit dem Essen außer Haus vertraut zu machen. Dies gilt zum einen, um sich im Laufe des Lebens selbstbestimmt in alle gewünschten Situationen wie Ausbildung, Arbeit, Freizeit und Reisen begeben zu können, oder falls es einmal nicht möglich ist, sich etwas zu Hause zuzubereiten. Ein Restaurantbesuch dient zum anderen nicht nur der Funktion der Essensaufnahme, sondern steht insbesondere für die Teilhabe an einem gemeinschaftlichen Event und der damit einhergehenden sozialen Interaktion. Der dort stattfindende Austausch erfüllt wichtige menschliche Bedürfnisse, nämlich nach Verbindung und Gemeinschaft. Um diese Freiheit zu erhalten oder zurückzugewinnen, lohnt sich die Auseinandersetzung mit diesem für viele Betroffene herausfordernden Thema.

Das Risiko eines Glutenunfalls lässt sich leider nicht ausschließen, aber um dies zu reduzieren, kann man das Essen außer Haus

wie ein Übungsfeld betrachten und sich bewusst vorbereiten. Wenn Sie die ersten Male Essen gehen, wählen Sie am besten Restaurants, die sich auf glutenfreie Speisen eingestellt haben. Da das Kontaminationsrisiko auch dort abgeklärt werden muss, ist es besonders hilfreich, sich erfahrenen Zöliakie-Betroffenen, z. B. aus Ihrer Regionalgruppe, anzuschließen und von ihnen abzuschauen, worauf diese achten, wie sie mit dem Restaurant- und Küchenpersonal sprechen und anhand welcher Hinweise sie das Risiko für eine sichere Zubereitung der Speise einschätzen. Auf diese Weise können Sie auch direkt Fragen stellen, wenn bei Ihnen Unsicherheiten auftreten.

Ein sinnvoller nächster Schritt wäre, dass Sie einen weiteren gemeinsamen Restaurantbesuch planen und dann **Sie** die Organisation übernehmen und die erfahrene Begleitperson Ihnen ein Feedback zu Ihrem Vorgehen gibt: „Was hat gut geklappt und welchen Tipp würde ich Dir für das nächste Mal geben?“ Die größte Herausforderung ist, in einem durch die Einladung vorgegebenen Restaurant zu essen, in dem eine kontaminationsfreie Zubereitung Neuland ist. Hier kann bei dem vom Team Ernährung beschriebenen Vorgehen die Kommunikationsstrategie „Freundlich zum Menschen, hartnäckig in der Sache“ den Weg zum Ziel erleichtern. Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Risiko in diesem Restaurant zu hoch ist, wäre der sichere Weg, wenn Sie anfragen, ob Sie Ihr eigenes Essen mitbringen dürfen. Auf diese Weise reduzieren Sie zum einen das gesundheitliche Risiko, zum anderen den psychischen Stress, den schwierige Gespräche hervorrufen können. Die Entscheidung, wie Sie vorgehen, sollte von allen Faktoren abhängen, die gerade in Ihre persönliche Rechnung spielen, um Ihr körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden zu fördern: Wie sicher fühlen Sie sich im Einschätzen des Kontaminationsrisikos und wieviel Energie haben Sie derzeit für dieses Mehr an Aufwand und Aufregung?

Vor allem mit ein bisschen Vorlauf kann ein Restaurantbesuch strukturiert angegangen werden. Neben der Entwicklung des Wissens über Zöliakie, der eigenen sozialen- und Kommunikationskompetenz findet zudem ein gemeinsames Lernen des Umfeldes



statt. Liegt die Verantwortung für die Situation wie im oben beschriebenen Fallbeispiel noch bei den Eltern, so lernt das betroffene Kind durch Beobachtung, wie ein Restaurantbesuch gemeistert werden kann. Auch die Gruppe, mit der im Restaurant gegessen wird, lernt, worauf in der Organisation geachtet werden muss und kann dies in Zukunft bei der Wahl des Restaurants mitberücksichtigen und die Betroffenen in der Kommunikation tatkräftig oder moralisch unterstützen.

### Antwort von Ruth Innerhofer aus der Gastronomie, Inhaberin des Gasthofs Drumlerhof.

Nur Beilagen essen und auf allerlei Leckeres verzichten – das kenne ich selbst nur allzu gut. Vor rund 20 Jahren wurde bei mir nach vielen schmerzhaften Erfahrungen die Diagnose Zöliakie gestellt. Damit hatte ich zwar die Antwort auf meine Beschwerden, aber noch keine zufriedenstellende Lösung. Ich hatte es satt, jedem Restaurantbesuch aufs Neue skeptisch gegenüberzustehen. Fragen wie „Womit binden Sie Ihre Soßen?“ oder „Kann ich den Salat bitte ohne Brotcroutons haben?“ waren besonders am Anfang sehr lästig. So habe ich mich nach dem langjährigen Verzicht auf so vieles, das ich so gern gegessen hätte, selbst in die Küche gestellt, gemixt, gerührt und gekostet und dem eingeschränkten Genuss den Kampf angesagt. Herausgekommen ist viel Wissen zum Thema glutenfreie Ernährung und ein Kochbuch mit einfachen Rezepten zum Nachkochen, aber nicht nur.

Meine Intention war es, meine Höhen und Tiefen mit anderen Betroffenen zu teilen und

die Südtiroler Küche in glutenfreier Variante neu zu erfinden. Deshalb finden sich auch Tirtlan, Knödel sowie italienische Ravioli und andere Teiggerichte in meinem Buch „Know How Glutenfrei“, die garantiert gelingen und auch schmecken.

Und gerade, weil ich selbst betroffen bin, war und ist es mir ein Herzensanliegen, dass jeder Gast in unserem Restaurant in Südtirol voll auf seine Kosten kommt. Ob mit oder ohne Gluten. Deshalb gibt es jedes Gericht unserer Karte auch für Zöliakiebetroffene. Es reicht, wenn mir jemand bei der Bestellung mitteilt, dass er ein „Zöli“ ist – um den Rest kümmere ich mich dann persönlich.

Für uns im Drumlerhof ist die glutenfreie Küche also vor allem aufgrund meiner eigenen Geschichte eine Selbstverständlichkeit. Peinlich genaue Hygiene, das ist das oberste Prinzip, denn Zöliakie verzeiht nichts. Aus diesem Grund wird bei uns im Ofen zuerst das glutenfreie Brot gebacken und dann das glutenhaltige. Fritteusen oder andere Geräte findet man in unserer Küche doppelt. Dass dies nicht in jedem Restaurant möglich ist, leuchtet aber ein. Gerade deshalb empfehle ich jedem, der selbst betroffen ist, sich vor dem Restaurantbesuch zu informieren und dem Personal schon im Voraus Bescheid zu geben. So können etwaige Enttäuschungen vermieden, Unsicherheiten aus dem Weg geschaffen und einem genussvollen Abend entgegengeblickt werden.

### Sie haben Fragen oder Anregungen?

Dann senden Sie uns diese gerne an: [info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de) oder teilen uns diese telefonisch mit unter +49 711 45 9981–0.

# ZöliANGSTie? Nein Danke.

## Auf der Suche nach einem guten Umgang mit Zöliakie.

**Umgang zu pflegen, definiert sich als die Art und Weise, wie man selbst jemanden oder etwas behandelt oder wie man selbst behandelt wird. Einen guten Umgang zu pflegen ist eine Kunst, die eine positive Einstellung zu sich, zu anderen Menschen, zu Dingen und Umständen voraussetzt. Für gesunde Menschen ist es weit einfacher, einen guten Umgang mit sich zu pflegen, als für Kranke.**

Menschen mit Zöliakie müssen manche hohe Hürde im Alltag meistern, müssen lernen, ihre Diagnose zu akzeptieren, müssen sich in ihrer Ernährung disziplinieren, müssen wachsam sein, um Kontamination durch Gluten auszuschließen. Menschen mit Zöliakie muss es gelingen, in der Familie, bei Freunden, Bekannten und Kollegen nicht ausgegrenzt zu sein, sobald eine Essenseinladung ausgesprochen wird oder ein Restaurantbesuch ansteht.

### Keine Frage, die Anforderungen an Menschen mit Zöliakie sind hoch.

Wie jede und jeder mit dieser Herausforderung umgeht, ist Teil des individuellen Naturalls und das Ergebnis der Erfahrungen, die ein Mensch mit seiner Erkrankung durchlaufen hat. Erfahrungen sind ein Prozess, der sich stets im Wandel befindet. Alte Erfahrungen können durch neue Erfahrungen bestätigt oder widerlegt werden. Das Ziel eines jeden Menschen, egal ob gesund oder krank, sollte es sein, nie aufzugeben, positive Erfahrungen zu suchen, zu finden und zu sammeln. Dann kann es gelingen, sich durch positive Eindrücke positiv zu konditionieren.

### Ist ein Glas halb voll oder halb leer? Sie entscheiden für sich.

Ist ein Mensch mit Zöliakie ein von Zöliakie Betroffener oder ein kranker Mensch? Sie entscheiden für sich. Ist Zöliakie eine einschneidende Erkrankung, die die Lebensqualität durch Verzicht und eine glutenfreie Diät massiv reduziert? Oder ist Zöliakie eine Erkrankung, bei der glücklicherweise nur die Ernährung umgestellt wird, aber keine Medikamente eingenommen werden müssen, die neben heilenden Substanzen auch Nebenwirkungen mit sich bringen können.



Sie entscheiden, aus welchem Blickwinkel Sie Ihre eigene Zöliakie betrachten und bewerten. Jede und jeder Betroffene hat hierbei die Möglichkeit, einen positiven Einfluss auf sich, die Erkrankung und die eigene Einstellung zu dieser Erkrankung zu finden. Mit Zuversicht, Zieldefinition und Verfolgung sowie Selbstvertrauen lässt sich dies viel leichter und besser erreichen, als mit Angst.

**Angst sollte kein Berater sein.** Doch Angst begegnet den Mitarbeiter\*innen der DZG oft am Servicetelefon im Gespräch mit Mitgliedern und Interessenten einer Mitgliedschaft. Angst, die aus wissenschaftlicher Sicht nicht begründet ist, die die Menschen dennoch belastet.



Mütter, die Angst haben, wenn Ihre an Zöliakie erkrankten Kinder bei einem Schulausflug auf einem Bauernhof glutenhaltiges Getreide anfassen. Mütter, die sich sorgen, dass nach einer solchen Berührung und nach dem Säubern der Hände mit Wasser oder einem Feuchttuch eine Gefahr durch Gluten für das Kind bestehen würde.

Mütter, die Angst fühlen, wenn ihre Zöliakie-Kinder mit der Schulklasse eine Bäckerei besichtigen sollen. Mehlstaub in der Luft, vom Kind eingeatmet, könnte die Zotten im Dünndarm schädigen, fürchten sie.

Mütter, die in Angst verharren, Gluten von Kinderhänden könnte sich auf Schulcomputer und Tablets übertragen, da digitale Technik in Schulen von allen Kindern genutzt wird, auch von Kindern mit Zöliakie.

Oft sind es Mütter, die in wohlgemeinter Sorge ihr an Zöliakie erkranktes Kind beschützen wollen. Manchmal übertragen sie ihre überhöhten Ängste vor einer überall lauenden Gefahr durch Glutenkontamination auf ihr Kind. Oft sind es aber auch Erwachsene mit neu oder bereits lange gestellter Diagnose, die in einem Klima ständiger Angst vor einer stets unsichtbaren und beim Essen nicht zu schmeckenden Gefahr durch Gluten leben.

### Was tun im Falle eines Glutenunfalls?

Die Antwort ist einfach: Keinen Notarzt rufen, keine Klinik aufsuchen, sich nicht willentlich übergeben, sondern Ruhe bewahren und sich an die Zeit vor der Diagnose erinnern.

Vor einer Zöliakie-Diagnose nehmen Betroffene täglich ca. 15 Gramm Gluten durch die Nahrung auf. Bei den meisten führt dies zu Symptomen, bei allen zu Schädigungen der Zotten. Der Grenzwert unter dem ein Lebensmittel als glutenfrei gilt, beträgt 20 ppm und dies bedeutet 20 mg Gluten pro Kilogramm.

Nach der Diagnose und unter glutenfreier Diät reduziert sich die Aufnahme von Gluten von ca. 15 g täglich auf 10 mg oder weniger. Die Symptome bilden sich zurück, die Zotten erholen sich. Ein glutenfrei lebender Mensch mit Zöliakie wird nach erfolgreicher Ernährungsumstellung nicht mehr durch einen Bluttest auf Antikörper und eine Dünndarmbiopsie von einem gesunden Menschen zu unterscheiden sein.

Trifft Gluten auf gänzlich genesene Dünndarmzotten, reagieren diese auf das Gluten. Eine Entzündung tritt auf. Diese ist jedoch nicht zu vergleichen mit einer massiven und dauerhaften Entzündung wie sie vor der Zöliakie-Diagnose und vor dem Beginn der glutenfreien Ernährung vorlag.

Vorsicht vor Kontamination durch Gluten ist für Menschen mit Zöliakie immer angebracht und äußerst wichtig. In Angst davor

zu leben, ist falsch. Folgt nach einem Glutenunfall unmittelbar die Fortsetzung der strikten und lebenslangen glutenfreien Diät, ist der durch Kontamination entstandene Schaden minimal, die Entzündung schnell überstanden und der körperliche Zustand wieder vergleichbar mit dem vor dem Glutenunfall.

Der Philosoph Georg Wilhelm Friedrich Hegel, der als wichtigster Vertreter des Deutschen Idealismus gilt, schrieb 1807 „*dass diese Furcht zu irren schon der Irrtum selbst ist.*“ Übertragen auf Zöliakie bedeutet dies, eine überhöhte Furcht vor Kontamination des Körpers durch Gluten kann der Psyche eines Zöliakiebetroffenen mehr schaden, als ein Glutenunfall dem Körper schaden würde.

Manchen Menschen fällt der Umgang mit Angst, die Akzeptanz der Diagnose Zöliakie und das Leben mit der Erkrankung schwer. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. will so empfindenden Menschen mit Zöliakie helfen. In Zusammenarbeit mit der Psychologin, Coach und Zöliakiebetroffenen Frau Linda Tetzlaff bietet die DZG in der DZG-Akademie auch 2022 wieder Live-Online-Seminare (LOS) zu Themen an, die sich mit Zöliakie & Psyche beschäftigen.

Sollte Sie dieses Hilfsangebot ansprechen, schauen Sie bitte regelmäßig auf unserer Website unter Online-Veranstaltungen der DZG-Akademie vorbei. Sobald neue Termine feststehen, können Sie sie dort finden.

Die ersten Termine des Live-Online-Seminars (LOS) **Einen guten Umgang mit Zöliakie finden – Grundlagen des resilienten Umgangs mit der neuen Diagnose Zöliakie** stehen bereits fest. Das LOS wird an drei Abenden von Frau Tetzlaff durchgeführt werden.

05./12./19. Mai 2022

#### Mehr Informationen finden Sie hier:

<https://www.dzg-online.de/veranstaltungen/einen-guten-umgang-mit-zoeliakie-finden>

#### Schauen Sie einfach vorbei.

- Michael Mikolajczak, Teamleiter Öffentlichkeitsarbeit

# Wie Zöliakiebetreffene mit ÄNGSTEN umgehen können

Im vergangenen Jahr habe ich als psychologische Beraterin vier Gruppen begleitet, die sich im Live-Online-Seminar der DZG „Einen guten Umgang mit Zöliakie finden“ mit ihrer Erkrankung auseinandergesetzt haben. Im Training ging es darum, mit Hilfe der Resilienzfaktoren eine Haltung zu entwickeln, die die Betroffenen für die herausfordernden Situationen mit der Zöliakie stärkt. An den gemeinsamen Trainingsabenden kamen eine Menge Themen auf den Tisch, die für Zöliakiebetreffene schwierig sind und für die es Lösungsstrategien bedarf. Eine davon soll heute näher betrachtet werden: Der Umgang mit Angst.

Angstbesetzte Themen waren unter anderem, selbstsicher zu Fragen und zu den Maßnahmen zu stehen, die für die Einhaltung der Diät notwendig sind und auch die Angst abzulegen, mit persönlicher Ablehnung rechnen zu müssen, wenn ein angebotenes Essen nicht angenommen werden kann, da es nicht kontaminationsfrei zubereitet worden ist.

Ein Thema, in dem verschiedene Ängste eine Rolle spielen können, ist das Essen außer Haus, im Speziellen der Restaurantbesuch. Manche Betroffene haben dabei Angst vor Kontamination, andere wiederum haben Sorge vor unangenehmen sozialen Situationen aufgrund der glutenfreien Diät, sei es mit dem Personal oder der Begleitung am Tisch umgehen zu müssen.

Diejenigen, die Angst vor Kontamination befürchten, essen nicht auswärts. Diejenigen, die soziale Konflikte fürchten, nehmen beim Essen außer Haus im Extremfall gegebenenfalls glutenhaltige Speisen zu sich. Auch wenn sich diese beiden Gruppen in ihren Entscheidungen unterscheiden, das Ergebnis ist in beiden Fällen das gleiche: Die unangenehmen Gefühle werden gemieden und die Angst diktiert die Handlungen.

Das Gefühl Angst kann einen großen Einfluss auf die Selbstbestimmtheit und das Handeln und somit die Lebensqualität von Menschen mit Zöliakie haben. Wie können Zöliakiebetreffene sich mit dieser Angst auseinandersetzen, wenn sie oder er sich mit ihrer/seiner Zöliakie wieder mehr Dinge trauen möchte?

Angst ist eine der Grundemotionen des Menschen, die sich in jedem Kulturkreis zeigt. Wie jedes andere Gefühl auch, hat Angst eine Funktion. Sie warnt uns vor Gefahr und hält uns davon ab, unverantwortliche Risiken einzugehen. Zugleich mobilisiert sie Kräfte, sei es zur Abwehr oder zur Flucht. Wie ängstlich ein Mensch ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Manche Menschen sind von ihrem Naturell her bereits ängstlicher als andere. Einen großen Einfluss darauf, wie ich mit Angst umgehe hat allerdings auch die Erziehung. Kinder lernen durch Beobachtung, wie ihre Umwelt auf Reize reagiert und schauen sich dies ab.



*Ronja, die Räubertochter, darf endlich ganz alleine in den Wald. Der Räubervater ist furchtbar besorgt, denn der Wald ist voller Gefahren. Ronjas Strategie ist, sich all diesen Gefahren zu stellen und dabei zu üben, keine Angst zu haben. Als sie dem reißenden Fluss begegnet ruft sie laut: „Welch ein Glück!“, und denkt: „Ich habe eine Stelle gefunden, an der kann ich mich davor hüten, in den Fluss zu plumpsen und üben, keine Angst zu haben!“*

Dies kann aber auch – durch kritisches Hinterfragen und positive Erfahrungen – wieder verlernt werden.

Wenn man Angst hat, drückt sich diese psychologisch durch z.B. Unruhe aus. Da uns die Angst vor einer Gefahr beschützen soll und sie unseren Körper darauf vorbereitet, uns auf das Wesentliche in der Situation zu konzentrieren, führt starke Angst dazu, dass man mit dem sogenannten Tunnelblick nur noch ganz bestimmte Informationen überhaupt wahrnimmt. Die Aufmerksamkeit richtet sich verstärkt auf mögliche Symptome, wie z.B. Bauchschmerzen, und diese feuern wiederum die Gedanken an, was alles schief gegangen sein könnte und zu welchen Konsequenzen dies führen könnte. Die Gedanken werden immer negativer und es bilden sich die dunkelsten Szenarien aus, was dann erneut die Alarmbereitschaft erhöht und damit auch eine körperliche Angstreaktion auslöst. Das nennt man auch den Teufelskreis der Angst.

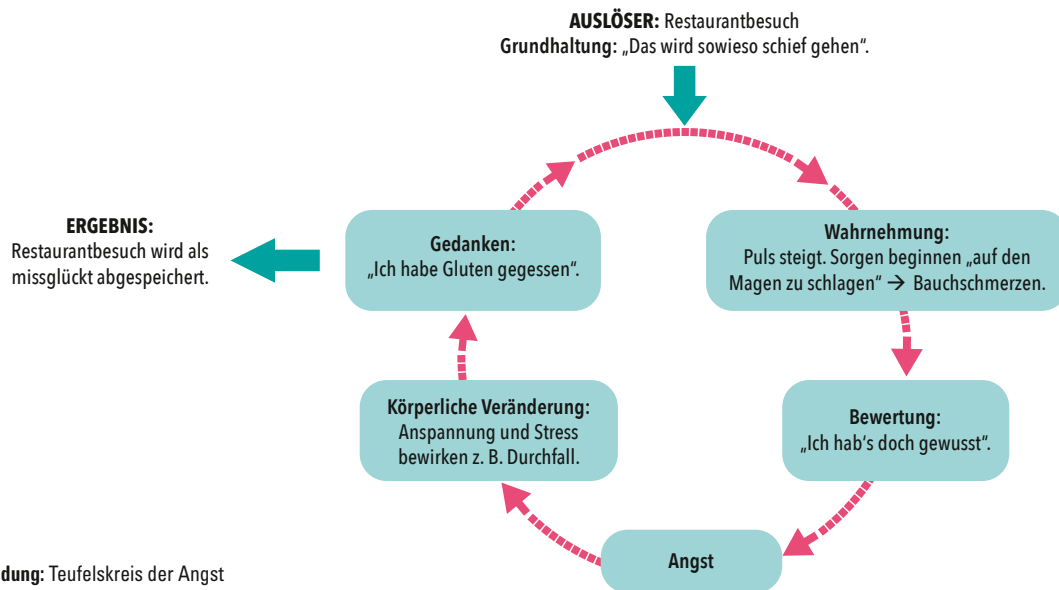


Abbildung: Teufelskreis der Angst

Das Gehirn ist ein höchst effizientes Organ, es ignoriert alles, was laut seiner schnellen und deshalb automatischen Bewertung nicht wichtig ist, um aus der beängstigenden Situation rauszukommen. Das Gehirn einer Person mit starker Angst steht daher auf Autopilot und so werden bei Entscheidungen in solchen Situationen nicht alle Faktoren mit in die Rechnung einbezogen. Um den befürchteten Konsequenzen einer unangenehmen Situation baldmöglichst zu entfliehen, reagiert der Körper blitzschnell.

Bei Angst hat der Sympathikus, als Teil unseres „autonomen Nervensystems“, auch vegetatives Nervensystem genannt, das Sagen und reagiert mit einer Reihe von inneren biologischen Prozessen des Körpers, welche unbewusst verlaufen, sodass der Mensch keinen willkürlichen Einfluss auf diese hat. Die Nebennieren schütten die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Das Herz schlägt dann schneller, die Puls- und Atemfrequenz und der Blutdruck steigen. Man fängt an zu schwitzen, die Hände werden feucht und zittrig. Der Körper bereitet sich auf Flucht oder Verteidigung vor und stoppt deshalb alle Vorgänge im Körper, die dabei stören könnten, z. B. die Energie, die in Verdauung ginge. Das Ergebnis kennen vermutlich viele aus Prüfungssituationen oder wenn sie aufgeregt waren: Man bekommt Bauchschmerzen oder muss schnell aufs Örtchen, sei es, weil die Blase drückt oder man Durchfall bekommt.

### Angst vor einem Glutenunfall

An dieser Stelle sind nun Menschen mit chronischen Darmerkrankungen besonders empfindlich. Ist man an Zöliakie erkrankt, kennt man Durchfall als Symptom für einen Glutenunfall. Für die Bewertung der Situation kann der Durchfall also zweierlei Gründe haben. Geht eine von Zöliakie betroffene Person mit Ängsten und Befürchtungen in ein Restaurant, i(s)st nervös und beobachtet aufmerksam, ob der Bauch anfängt zu rumoren oder ob sich ein Druckgefühl einstellt und muss dann tatsächlich schnell auf die Toilette, dann kann ein Durchfall auch von dieser Nervosität ausgelöst worden sein.

Da die Aufmerksamkeit bei einer von Zöliakie betroffenen Person jedoch häufig auf den Lebensmitteln als Ursache für Verdauungsbeschwerden gerichtet ist, kann dies dazu führen, dass durch den Tunnelblick andere Auslöser für Bauchschmerzen und Durchfall übersehen werden. Diese können neben der angstbedingten Nervosität auch weitere Unverträglichkeiten, eine verdorbene Speise oder auch ein Magen-Darm-Infekt sein, die einen (angeschlagenen) Darm über das Gluten hinaus beeinträchtigen können. Ein übervorsichtiger Blick durch die Zöliakie-Brille blendet diese Erklärungen allerdings vermutlich erstmal aus und führt zu Sorge und Grübeleien.

Wenn Sie etwas gegen die Angespanntheit tun möchten, ist es hilfreich, den Parasymp-

athikus, den Gegenspieler des Sympathikus, zu aktivieren. Dieser ist dafür zuständig, die vom Sympathikus angestoßenen Prozesse wieder zu beruhigen. Er reduziert die Puls- und Atemfrequenz, sodass man wieder tief durchatmen kann und alle Zellen mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden. Der Tunnelblick weitet sich und es können auch wieder andere, hilfreiche Gedanken aufkommen. Der Körper stoppt die Schweißproduktion und regt die geregelte Verdauung wieder an. Blase, Magen und Darm können wieder in Ruhe ihre Prozesse ankurbeln.

### Tipps bei Sorgen und Nervosität:

- Versuchen Sie Ihre Sorge vor z. B. dem Essen außer Haus pragmatisch anzugehen, indem Sie Situationen, die Sie beunruhigen, wie ein Restaurantbesuch, so vorbereiten, dass Sie sagen können: „Jetzt habe ich vieles getan, um das Kontaminationsrisiko zu reduzieren. Ich bin gut vorbereitet und habe nun verdient, die Situation zu genießen. Wenn dennoch etwas schief geht, dann werde ich mich damit beschäftigen, wenn es so weit ist.“
- So wie man den Sympathikus durch seine Befürchtungen anregen kann, so kann man auch den Parasympathikus durch beruhigende Gedanken oder Handlungen anregen. Machen Sie sich Entspannungsverfahren wie die



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Atemübungen etc. zu Nutzen und üben Sie sich darin, Anspannung zu bemerken und sich bewusst entspannen zu können. Wenn Sie dies regelmäßig machen, können Sie Ihr allgemeines Spannungsniveau reduzieren. In einer aufregenden Situation haben Sie dann bereits Methoden geübt, die Ihnen helfen können, die akute Angst zu reduzieren.

- Hilfreich kann auch sein, bereits entspannt in die Situation zu gehen, indem man z. B. vorher nochmal spazieren geht. Eine weitere Methode ist die positive Imagination. Dabei stellt man sich den Abend im Restaurant bildhaft vor, wie man Spaß hat, sich gelöst fühlt, das Essen kommt und schmeckt fantastisch, man hat überhaupt keine Beschwerden und fällt danach selig ins Bett.
- Machen Sie sich Ihre persönlichen Beruhigungsstrategien bewusst. Was hat Ihnen bisher dabei geholfen, wenn Sie Angst hatten? Hilft es Ihnen mit anderen über Ihre Ängste zu sprechen? Können Sie schwierige Situationen in Restaurants zusammen mit einem Freund oder jemandem aus der Familie angehen? Ist es hilfreich, den Stress durch Sport abzubauen? Haben Sie Vorbilder, von denen Sie sich etwas abgucken können oder die Sie um Rat fragen können? Welche der Strategien hatten einen guten Effekt? Bauen Sie diese aus und machen Sie das, was klappt, öfter.

### Angst vor Kontamination

Ängste, die Menschen mit Zöliakie spüren können, sind die Angst vor glutenhaltigen Inhaltsstoffen, Kontamination durch Gluten bei der Zubereitung von Speisen, Kontakt glutenfreier Speisen mit glutenhaltigen und die Nutzung von durch Gluten kontaminierten Gegenständen, die zuvor von Menschen mit Gluten an den Händen berührt wurden. Das hat mehrere Gründe:

- Die Menge an Gluten, die durch Kontamination tolerierbar ist und zu keinen Schäden der Darmschleimhaut führt, ist sehr gering. Zwar gibt es viele Empfehlungen, wie Kontamination vermieden werden kann, doch das genaue Maß zwischen absolut keinen Spuren (kaum möglich) und tolerierbaren Spuren (unter 10 mg am Tag) ist eher unklar. Das Gespür für ein gesundes Maß zwischen Vorsorge und Unbesorgtheit müssen alle Betroffenen eigenständig entwickeln. Immer dort, wo Unsicherheit besteht, kann sich Angst entwickeln, mit dem Ziel den Menschen davor zu bewahren, sich einer Gefahr auszusetzen.
- Gluten in solch kleinen Mengen ist oft nicht sichtbar. Einen Brotkrümel sieht man, wenn man ganz genau hinschaut. Der Rückstand eines vom Salat wieder entfernten Croutons oder Mehlstaub im Ofen nicht.
- Eltern sehen nicht immer, welchen Risiken ihre Kinder mit Zöliakie begegnen, zum Beispiel die Kekskrümel eines Mitschülers auf der Tastatur, die das eigene Kind nutzt. Ab wann muss man sich hier Sorgen machen? Kann Mehlstaub in der Luft beim Schulbesuch in einer Backstube ausreichen, um eine Entzündung hervorzurufen?
- Um sicherzugehen, dass die genutzten Kochutensilien in einem fremden Haushalt sauber sind, muss alles geprüft und gereinigt werden. Die Gefahr, etwas übersehen zu haben oder die Unsicherheit, wie sauber denn sauber genug ist, kann zu sogenanntem Sicherheitsverhalten führen. Um ein Risiko auszuschließen und sich sicher zu fühlen, wird mehr und mehr kontrolliert und gesäubert bis hin dazu, dass die Vorsichtsmaßnahmen übertrieben werden und auch

“ Das Gehirn einer Person mit starker Angst steht daher auf Autopilot ...



“ Bei Angst hat der Sympathikus, als Teil unseres „autonomen Nervensystems“, auch vegetatives Nervensystem genannt, das Sagen ...

“ Menschen mit chronischen Darmerkrankungen sind besonders empfindlich.

“ Machen Sie sich Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Atemübungen etc.



wieder zu Einschränkungen führen, da diese Prozesse lange dauern, der Gastgeber selbst unsicher wird und sich das Gefühl, dass alles ausreichend sauber ist, nicht einstellt.

### Tipps um ein gesundes Maß an Kontrolle zu finden:

- Machen Sie sich zum Ziel, einen guten Umgang mit der Unsicherheit zu finden, die vor allem zu Beginn der Diagnose existiert und auch berechtigt ist. Dort, wo Unsicherheit besteht, entstehen Fragen. All diese Unsicherheiten gilt es zu reduzieren, indem Sie bei der DZG und erfahrenen Betroffenen alle Fragen stellen, die sie beschäftigen.
- Dort, wo es keine für jede Situation gültige Regel gibt, braucht es Erfahrungswissen. Dieses können Betroffene durch eigene Erfahrungen oder durch die Berichte anderer sammeln. Schauen Sie sich Vorgehensweisen bei anderen ab, die Ihnen aufgrund ihres guten Umgangs mit ihrer Zöliakie, sowohl körperlich als auch mental, als Vorbilder dienen können.
- Beziehen Sie ihre mentale Gesundheit mit ein. Wägen Sie bewusst von Situation zu Situation ab, wie es um Ihre körperliche und wie um Ihre mentale Gesundheit steht, denn auch diese trägt zur ihrem Wohlbefinden bei. Machen Sie die jährlich empfohlenen Kontrolluntersuchungen, um einen körperlichen Marker zu haben, an dem Sie messen können, ob Ihr Verhalten vorsichtig genug ist. Wenn Ihre medizinischen Werte in einem guten Bereich sind, können Sie Ihr Sicherheitsverhalten reflektieren und hinterfragen, ob die Intensität Ihrer Maßnahmen angemessen ist. Bei guter Darmgesundheit und dem Bedarf nach mentaler Entlastung, können Sie neue Verhaltensweisen austesten und zum Beispiel in Absprache mit Ihrer Ärzt\*in nach 3 Monaten durch eine erneute Blutabnahme prüfen, ob Sie auf einem guten Weg sind. Behalten Sie auch im Blick, dass das Risiko der Kontamination selten ganz ausgeschlossen werden kann, eine bewusste und unaufgeregte Haltung zum Risiko jedoch einen

Mehrwert für Ihre mentale Gesundheit bedeutet. Vielleicht können Sie ein Risiko wagen, und einmal auswärts essen gehen, weil es für Ihre psychische Gesundheit und allgemeine Lebenszufriedenheit wichtig wäre, unter Leute zu kommen und an bestimmten Events teilzuhaben.

- Bleiben Sie am Ball. Am Anfang ist es immer schwer, sich einer Angst zu stellen und sich das erste Mal mutig in einer neuen Situation ausprobieren. Wenn Sie diese jedoch wiederholen und dann auch positive Erfahrungen machen können, findet eine Gewöhnung statt und die gleiche Situation fällt dann beim nächsten Mal schon leichter.

Auf diese Weise wird der Raum für Angst kleiner und damit nicht notwendiger Verzicht seltener. Das Ziel ist, das persönliche Maß an Sicherheit zu finden, mit dem Betroffene das gesundheitliche Risiko reduzieren und sich gleichzeitig nicht von ihrer Angst bestimmen lassen, die dazu führt, sich vermehrt zurückziehen.

### Angst vor unangenehmen sozialen Situationen

Eine weitere Angst, die Menschen mit Zöliakie bewegt, ist die Angst vor schwierigen sozialen Situationen. Die Zöliakie ist, bezogen auf soziale Kontakte, eine herausfordernde Erkrankung. Das hat mehrere Gründe:

- Zöliakie ist von außen nicht sichtbar, was bedeutet, dass Betroffene aktiv über ihre Zöliakie informieren müssen, damit das Gegenüber überhaupt merkt, dass die von Zöliakie betroffene Person eine Einschränkung hat.
- Eine Einschränkung kann als Stigmatisierung erlebt werden. Ein Mensch mit Zöliakie unterscheidet sich in seiner Ernährungsweise und seinem Verhalten beim Essen außer Haus von Menschen ohne Zöliakie. Betroffene berichten, dass sie dieses „anders sein“ belastet. Es bedarf Rücksichtnahme vom Umfeld, damit Zöliakiebetroffene mit der Einschränkung teilhaben können. Um diese Rücksichtnahme zu bitten oder sie, wenn nötig einzufordern, fällt vielen schwer.



- Essen geschieht meistens in sozialen Situationen. Soll gemeinsam gegessen werden, müssen von allen Involvierten bestimmte Regeln einhalten werden. Eine Kommunikation der Regeln und das Prüfen und einschreitende Korrigieren ist für Menschen mit Zöliakie anstrengend und kann mit Missverständnissen und Konflikten verbunden sein.
- Zöliakie und damit die glutenfreie Diät ist immer gleich ausgeprägt. Es gibt keinen Moment, in dem sich die Symptomatik für Menschen mit Zöliakie abschwächt, wie man dies bei Schüben von anderen chronischen Darm-erkrankungen kennt, in denen sich Betroffene ein bisschen erholen und ihre Diät entsprechend anpassen können. Dies ist bei Zöliakie nicht möglich. Es braucht daher permanente Disziplin bei der glutenfreien Diät, ohne Phasen der Ausnahmen. Dies erfordert Durchhaltevermögen und Frustrationstoleranz bei den Betroffenen und Verständnis und Anpassungsfähigkeit bei den Menschen, mit denen die Küche oder der Essentisch geteilt wird. Diese müssen Ihre Routinen ablegen und ihr Verhalten zu Gunsten der Gesundheit des Erkrankten zu seinen Bedingungen verändern. Während eine frei gewählte Diät – wenn gewollt – z. B. auf einer Feier ausgesetzt werden kann, muss dem Umfeld erklärt werden, dass dies bei Zöliakie nicht möglich ist und nichts mit der persönlichen Beziehung zur Gastgeber\*in zu tun hat, die vielleicht eine Ausnahme von der glutenfreien Ernährung erwartet, um es sich und den Gästen leichter zu machen.
- Betroffene befürchten, dem sozialen Umfeld durch den Mehraufwand, der durch die Anpassung an ihre Bedarfe entsteht, zur Last zu fallen und haben Angst davor, dass sie aus diesem Grund ausgeschlossen oder weniger geliebt werden.

Wenn Sie sich in den oberen Punkten wiedererkennen, sind Sie nicht alleine mit diesen Ängsten. In Trainings, Beratungen und den wenigen Studien, die es zum Zusam-

menhang zwischen Zöliakie und sozialen Ängsten gibt, zeigte sich, dass ein großer Teil der Menschen mit Zöliakie diese Situationen als sehr herausfordernd erlebt. Die Ängste, die mit den sozialen Konflikten einhergehen, sind in vielen Fällen real, da es im Umfeld eines Zöliakiebetroffenen immer Menschen mit mehr oder weniger Verständnis und Empathie gibt. Trifft man auf diejenigen, die die Regeln zur kontaminationsfreien Ernährung nicht kennen oder wenig Erfahrung und/oder Motivation in der Berücksichtigung von Einschränkungen haben, ist die Auseinandersetzung mit diesen Personen wahrscheinlich konfliktbehaftet.



In vielen Fällen sind die Ängste allerdings auch Vorhersagen, die vielleicht mal stimmten, aber jetzt nicht mehr. Oder Sie sind von der Angst stark gefärbt und lassen die Situation viel gefährlicher erscheinen, als sie in der Realität wäre. Manchmal sind die Vorhersagen noch nicht ausreichend häufig geprüft worden oder sie basieren auf den ersten negativen Erfahrungen, die ein noch unsicherer und ungeübter Mensch mit Zöliakie gemacht hat. Unvorbereitet erleben Betroffene unangenehme Gefühle, die so abschreckend wirken, dass sich Betroffene dazu entscheiden, diese Situationen in Zukunft lieber zu meiden und z. B. nicht mehr essen zu gehen oder an Feiern teilzunehmen.

Das Ziel ist eigentlich, vor diesen negativen Gefühlen „zu fliehen“, jedoch ist der Mensch evolutionsbedingt darauf eingestellt, negative Erinnerungen gut zu erinnern und so werden die erlebten oder befürchteten Situationen immer wieder durchdacht, wenn sich erneut die Entscheidung stellt, ob man sich nochmal in eine ähnliche Situation begeben soll. Währenddessen wird die Angst vor der Situation durch die Ver-

meidung allerdings größer. Zudem gibt es durch diese Strategie keine Option auf „korrigierende Erfahrungen“. Aus diesem Grund entstand der Spruch, dass man einmal vom Pferd gefallen direkt wieder aufsteigen soll, sonst bleibt der Schrecken in den Knochen sitzen und die Angst vor einem erneuten Versuch wächst und wächst. Die Folge für Betroffene ist, dass sie sich zurückziehen, nicht essen gehen oder sich nicht zu reisen trauen. Ein sozialer Rückzug geht aber genauso wieder mit negativen Gefühlen einher. Dieser selbstgewählte Verzicht bis hin zum sozialen Rückzug fördert das Gefühl der Traurigkeit und Einsamkeit und kann in starken Ausprägungen die Lebensqualität weiter verschlechtern.

Gleichzeitig gibt es jedoch auch viele Menschen mit Zöliakie, die nicht so empfinden. Es stellt sich die Frage: Was machen diese anders? Was ist hilfreich?

**Tipps zum selbstsicheren Handeln in sozialen Situationen**

Eine gesunde Herangehensweise ist, sich der eigenen Angst zu stellen. Gehen Sie in Kontakt mit ihren aufkommenden Gefühlen und machen Sie sich diese zunutze. Fragen Sie sich, wovor genau Sie Angst haben. Ist es die Angst, anderen zur Last zu fallen oder als anstrengender Gast gesehen und nicht mehr eingeladen zu werden? Ist es die Angst, im Mittelpunkt zu stehen und dass die eigene Erkrankung zu viel Raum in der Freundschaft bekommt? Ist es die Angst davor, eigene Schwachstellen zu zeigen? Befürchten Sie Missverständnisse in der Kommunikation mit dem Restaurantpersonal? Befürchten Sie, dass Ihr Kollege Sie weniger mag, weil Sie den extra glutenfrei gebackenen Kuchen nicht sicher essen können?

Sprechen Sie mit einer Person ihres Vertrauens oder anderen Betroffenen über ihre Ängste und suchen Sie gemeinsam nach guten Strategien und wörtlichen Formulierungen, um die Gefahr, die Ihnen Angst macht, bestmöglich zu reduzieren.

Überlegen Sie, wie Sie selbst mit sich und Ihrer Zöliakie umgehen möchten. Mit welcher inneren Haltung möchten Sie in so-

ziale Situationen oder Gespräche gehen? Sich diese Haltung bewusst zu machen, hilft, selbstsicher zu kommunizieren. Auch wenn es schwerfällt, versuchen Sie in schwierigen Gesprächen ruhig und gelassen zu bleiben.

Kommunizieren Sie in schwierigen sozialen Situationen, was Ihnen an der sozialen Beziehung wichtig ist und dass es Ihnen daher gerade schwerfällt, die gut gemeinte Speise abzulehnen. Bedanken Sie sich für die liebe Geste und machen Sie auf diese Weise deutlich, dass die Symbolik der Zugewandtheit und Wertschätzung, die in der Geste steckt, bei Ihnen angekommen ist. Klären Sie sachlich über die Hintergründe der Zöliakie auf. Machen Sie dem Gegenüber Vorschläge, auf welche Weise Sie solch eine Geste das nächste Mal gut annehmen könnten.

Stellen Sie sich Ihren Ängsten, indem Sie sich zunächst gedanklich und dann tatsächlich in die Situation begeben, die Ihnen Angst macht. Fangen Sie mit der leichtesten Herausforderung an, die Sie sich vorstellen können und üben Sie diese gedanklich, bis Sie sich sicherer fühlen. Erst dann probieren Sie sich in der nächst schwierigeren Aufgabe.

### Ein Beispiel für die Vorstellungübung:

Wenn Sie zum Beispiel wieder ins Restaurant gehen möchten, dann könnte die erste gedankliche Übung sein, wie Sie dem Servicepersonal erklären, dass Sie Zöliakie haben und daher der Person, die Ihr Essen zubereitet Fragen stellen müssen. In Gedanken können Sie sich vorstellen, wie die Köchin oder der Koch Sie ungläubig anschaut und durch Blicke in die Küche zeigt, dass sie/er sowieso eigentlich keine Zeit hat. Sie stellen sich vor, wie Sie in diesem Moment sagen, dass Sie verstehen, dass offensichtlich viel zu tun ist, Sie gleichzeitig gerne wüssten, ob die Köchin bzw. der Koch eine Speise für Sie sicher zubereiten kann etc. Wenn Sie Lösungen und Formulierungen für verschiedene Szenarien gedanklich durchspielen können und dabei mehr und mehr Sicherheit empfinden, ist der nächste Schritt, diese Situationen tatsächlich aufzusuchen. Suchen Sie sich eine hilfreiche Begleitung und probieren Sie sich in Ihrer ersten geübten Erklärung, dann im Gespräch mit der Küche etc.



### Fazit:

Für Menschen mit Zöliakie ist das Gefühl der Angst ein Begleiter, der sich in verschiedenen Situationen zeigen kann. Die Angst möchte die Betroffenen vorsichtig machen und davor schützen, ein gesundheitliches Risiko einzugehen. Sie möchte auch verhindern, sich abgelehnt oder ausgeschlossen zu fühlen. Führt Angst allerdings zu sozialem Rückzug, führt sie zu genau hierzu. Gerade weil das Angstgefühl für viele Betroffene so präsent ist und einen großen Einfluss darauf hat, ob sie sich trauen ins Restaurant zu gehen oder ihrem Gegenüber die Regeln der glutenfreien Ernährung im Sinne ihrer eigenen Gesundheit freundlich, aber bestimmt zu kommunizieren, ist es wichtig, sich mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen. Ein Mittelmaß zwischen Vorsicht und Risikobereitschaft muss gefunden werden, welches den Erhalt der Gesundheit und gleichzeitig ein gesundes soziales Miteinander ermöglicht. Möchten Eltern, dass ihr Kind sich in Zukunft mutig und selbstbewusst in herausfordernde Zöliakie-spezifische Situationen begibt und sich immer wieder aufs Neue darin übt, sich mit der Erkrankung frei und selbstbestimmt zu bewegen, dann ist es empfehlenswert, dass die Eltern ihren eigenen Umgang mit der Zöliakie und den damit einhergehenden Ängsten reflektieren. Auf diese Weise können die Eltern dem Kind vorleben, wie es Situationen meistern kann, auch wenn es Angst hat. Sollten Sie sich für diese Entwicklung professionelle Unterstützung wünschen, finden Sie diese bei Beratungsstellen wie zum Beispiel der DZG und Ihrer regionalen Erziehungsberatungsstelle sowie bei Psychologischen Psychotherapeuten und Coaches, die Sie auf Ihrem Weg begleiten und unterstützen.

Nehmen Sie die Herausforderung an, und nehmen Sie sich ein Beispiel an Ronja: Üben Sie sich darin, Zöliakie zu haben, mit all ihren emotionalen und sozialen Herausforderungen und gleichzeitig keine Angst zu haben.

- Linda Tetzlaff, Psychologin, Coach und Zöliakiebetroffene

## Endlich unbeschwert leben

Entdecke die Vielfalt der Produkte von Werz!  
... bei Zöliakie, Allergien und Unverträglichkeiten.

[www.werz.bio](http://www.werz.bio)

BIO MIT HAND UND HERZ!

**5 € Rabatt mit dem Code\*: WERZ**

\* Erhalte jetzt einen 5 € Einkaufsgutschein auf deine Bestellung im Werz-Shop: [www.werz.bio](http://www.werz.bio)

DE-ÖKO-007

Jetzt Gutschein einlösen!

%

Code: dzg0122  
Wert: 10 %  
gültig bis Mai 2022

## PRALISSIMO

glutenfrei genießen

Handgefertigt, gluten- und laktosefrei – lassen Sie sich unsere vielfältigen Köstlichkeiten nach Hause liefern.

[www.glutenfreierkuchen.de](http://www.glutenfreierkuchen.de)
 0621 25116

## Neu! Glutenfreies Tigerbrot

Frisch gebackenes Weißbrot und braunes Brot mit einer herrlich knusprigen Tigerkruste. Diese schmeckt nicht nur besonders herzhaft, sondern sieht auch noch toll aus! Wetten, dass Ihre Kinder unser Tigerbrot besonders lecker finden?

NL-079

[www.baeckereile glutenfrei.de](http://www.baeckereile glutenfrei.de)

## Glutenfrei-Highlights in Scheidegg

Unsere zöliakiebetreffenen Gäste erwarten auch in diesem Jahr tolle Events:

- **Glutenfreie Osterwoche 18.04. - 24.04.**
- **„Sorgenfrei glutenfrei“-Infotag 30.07.**
- **Glutenfrei-Wochen 30.07. - 07.08.**
- **Halloween-Wochenende 28. - 30.10.**

Weitere Infos finden Sie unter [www.scheidegg.de/glutenfrei](http://www.scheidegg.de/glutenfrei) und in der Broschüre „Glutenfrei in Scheidegg“, die wir gerne kostenfrei an Sie versenden.

GLUTEN FREI  
IN SCHEIDEGG

Scheidegg-Tourismus | Rathausplatz 8 | 88175 Scheidegg | Tel. +49 8381 89422-33 | [info@scheidegg.de](mailto:info@scheidegg.de)

IHR SPORT- UND WOHLFÜHLHOTEL IN 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](http://www.hotelweiss.it)

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

Gluten- und laktosefreie Gerichte aus regionalen Produkten

*Eine schöne Zeit*

# Hotel Mondschein



## in St. Leonhard im schönen Passeiertal

Ich denke, dass alle Zöliakie-Betroffenen schon einmal ähnliches erlebt haben: Man fragt in einem Hotel nach der geeigneten Kost. Als Antwort hört man: „Das ist kein Problem“. Wenn man dann vor Ort ist, ist nichts in Ordnung. Aus diesem Grund machen wir schon seit Jahren nur noch Urlaub in Ferienwohnungen.

In der DZG Aktuell 3/2021 fanden wir eine Anzeige vom Hotel Mondschein in St. Leonhard im Passeiertal/Südtirol. Die Wirtsfamilie ist Zöliakie-erfahren, weil die Tochter betroffen ist. Das klang für uns Vertrauen erweckend und wir hatten spontan gebucht.

*Es war eine sehr gute Entscheidung.*

Das Essen war sehr gut, man bemerkte den Unterschied zwischen Normalkost und Diät kaum. Kaiserschmarren, Apfelstrudel, Käseknödel, Pizza und vieles mehr standen auf der Speisekarte. Jeden Morgen gab es selbst gebackene Brötchen. Alles war hygienisch einwandfrei und sicher. Das Ehepaar Hofer war für jeden machbaren Wunsch offen.


Auch wer auf Lactose, Fructose oder Histamine reagiert, ist hier ebenfalls sehr gut aufgehoben. Es liegt uns am Herzen, das einmal zu würdigen, die Suche nach einer geeigneten Unterkunft kann ja mitunter sehr mühsam sein.

**Wir können das Hotel Mondschein allen nur wärmstens empfehlen.**

- Dr. Friedemann Kastner

*Hotel  
Mondschein*

Fam. Hofer  
Schloßweg 12  
I-39015 St. Leonhard in Passeiertal

 +39 047 365 619 9

[Info@mondschein-passeiertal.it](mailto:Info@mondschein-passeiertal.it)  
[www.mondschein-passeiertal.it](http://www.mondschein-passeiertal.it)



# Glutenfrei im **il Vulcano** in Stuttgart-Möhringen

**G**emeinsam mit Bekannten waren wir im Ristorante Pineria il Vulcano eingeladen. Der Wirtin wurde vorab mitgeteilt, dass eine Person kein Gluten verträgt. Somit gab es dann für mich extra eine glutenfreie Pinsa, die nach meinen Wünschen belegt wurde. Damit hatte ich nicht gerechnet. Einfach herrlich!


Da der Pinsa-Teig mindestens 48 Stunden ruhen muss, bitte 2 Tage vorher Bescheid geben und reservieren.

Die Wirtin Maria Vulcano sagte mir, dass sie glutenfreie Pasta (= Nudeln) bestellen wird, um immer welche vorrätig zu haben. Das finde ich ganz wunderbar.

- Andrea Schweiger



il Vulcano Ristorante Pineria  
Vaihinger Str. 63  
70567 Stuttgart

 +49 1577 40 51 211


<https://il-vulcano-ristorante-pizzeria.business.site>

## Pizzerien in Esslingen



In **Esslingen** bietet das **La Gondola** eine glutenfrei Pizza an, die ganz vorzüglich schmeckt.

Ristorante Pizzeria La Gondola  
Roßmarkt 22  
73728 Esslingen am Neckar


 +49 711 35 43 57

[info@lagondola-esslingen.de](mailto:info@lagondola-esslingen.de)  
[www.lagondola-esslingen.de](http://www.lagondola-esslingen.de)

## & Bernhausen

In **Bernhausen** (Filderstadt) hat die Pizzeria **IL Bucatino** eröffnet, die glutenfreie Pizza anbietet.

IL Bucatino  
Ristorante Pizzeria  
Rosenstr. 27  
70794 Filderstadt (Bernhausen)

 +49 711 25 37 41 92

[ilbucatinoristorante@gmail.com](mailto:ilbucatinoristorante@gmail.com)

# Familienessen im Restaurant Frenzen

## Glutenfrei in Mönchengladbach

**Anfang Oktober wollte ich meine Familie zum Essen einladen, um meine bestandene Prüfung feiern. Als Zöliakie-Betroffener ist das gar nicht so einfach. Hier im Raum gibt es keine zertifizierten Restaurants, deshalb ist eine persönliche Kommunikation wichtig. Denn letztendlich ist es eine Frage des Vertrauens.**

Zunächst hatte ich im Internet verschiedene Speisekarten angesehen und versucht den Glutengehalt der Gerichte auszumachen. Ein weiteres Kriterium war für mich die Anzahl der angebotenen Speisen, denn eine kleine Karte ist oft ein Anzeichen von Qualität (wenig bis gar keine Fertigmischungen) und Kompetenz (frische Küche, richtige Deklaration, Fachpersonal). So bin ich auf das Restaurant Frenzen gestoßen. Es bietet eine kleine und außergewöhnliche Karte, zu guten Preisen.

Via E-Mail fragte ich, ob auch glutenfreie Speisen angeboten werden und hatte auch auf die Kontaminationsrisiken bei der Zubereitung (Fritteuse etc.) hingewiesen. Die Antwort darauf, wie in der Küche gearbeitet wird, war ehrlich und kompetent. Daraufhin habe ich mir eine Vorspeise, ein Hauptgericht und ein Dessert

von der Karte ausgesucht, diese Auswahl wieder per E-Mail geschickt, mit der Bitte, diese Gerichte glutenfrei zu bekommen. Als Antwort erhielt die Info, welche Speisen Gluten enthalten und was mir stattdessen als Alternative angeboten werden kann. Wunderbar! Während der gesamten Kommunikation kam ich mir wie ein wertgeschätzter Gast vor.

Beim Familienessen wussten die – sehr freundlichen Bedienungen – genau Bescheid und ich bekam extra einen glutenfreien Gruß aus der Küche. Es wurden für mich sogar extra glutenfreie Zutaten besorgt (z. B. glutenfreie Panade). Über das Essen lässt sich nur sagen: Ich habe selten so lecker, kreativ und qualitativ hochwertig gegessen. Für jeden war etwas dabei und alle waren ganz begeistert.

Der Abend im Frenzen war ein echter Genuss.  
Vielen Dank an das Team.

- Tanja Bosler



### Hinweis des Restaurants:

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Sonderleistungen, wie glutenfreie Küche, nur mit Vorankündigung gewährleistet werden können.

Restaurant Frenzen  
Waldhausener Strasse 89  
41061 Mönchengladbach



+49 2161 30 39 916

[info@frenzen-mg.de](mailto:info@frenzen-mg.de)  
[www.frenzen-mg.de](http://www.frenzen-mg.de)



# „Lieblingshütte“

in St. Peter Ording / Westerhever zu vermieten



Das glutenfreie Familien-Ferienhaus der Familie Nicole und Christian Graw liegt gemütliche 12 Minuten Autofahrt von St. Peter Ording entfernt, direkt am wunderschönen Leuchtturm von Westerhever in der Nordsee Wattlandschaft.

Die Idee zu diesem Ferienidyll entstand mit der Zöliakie Diagnose unserer Tochter und daher ist alles frei von Gluten.

Familie Graw freut sich auf Sie

## Auf 140 qm befinden sich:

- 4 voll ausgestattete Schlafzimmer
- insgesamt 11 Schlafplätze
- 1 Babybett, Hochstuhl und Babyphone
- 1 Vollbad sowie Dusch-WC und vieles mehr.



Lieblingshütte

<https://glutenfrei-urlaub.de/glutenfreie-hotels-clubs-bungalows/lieblingshuetten-ferienhaus-nordsee-familie-graw.html>

www.goldener-adler.at

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

Goldener Adler

**SCHLANEIDER HOF**  
PENSION & BISTRO

Mölsen (Südtirol)  
Tel. 0039 0471 668147  
[schlaneiderhof.com](http://schlaneiderhof.com)

- ✓ 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

# Willkommen im Strandkasten!



Die DZG im Interview mit den Gründerinnen des ersten komplett **glutenfreien Imbiss** in Deutschland.

## Wer sind die Gründerinnen und Macherinnen des Strandkastens?

“ Wir, Silke Loba und Carleen Thierbach, sind die Gründerinnen und die Strandkasten Snack Crew.

## Wo befindet sich der Strandkasten?

“ Der Strandkasten und die Strandkasten Snack Crew findet man An der Umfluth in 49479 Ibbenbüren, direkt beim Ibbgoesbeach. Der Strandkasten liegt direkt am Aasee, einem künstlichen See, in dem man leider nicht baden dafür aber Stand Up Paddling betreiben kann.

## Seit wann gibt es den Strandkasten und wann kann man dort essen?

“ Den Strandkasten haben wir am Pfingstwochenende 2021 eröffnet. Bei gutem Wetter öffnen wir seitdem jedes Wochenende von 12–18 Uhr. Ab Frühjahr 2022 bewirten wir Mittwoch bis Sonntag am Strandkasten. Genaue Informationen zu den Öffnungszeiten kann man dann auf Facebook oder Instagram finden.

## Wie kam es zur Idee, den frei von... Strandkasten ins Leben zu rufen?

“ Die Idee ist langsam gereift. Mit Zöliakie in Deutschland ohne Sorgen auswärts essen zu gehen ist außerhalb von großen Städten immer noch ein Problem, da sich vor allem ländlich gelegene Gastronomiebetriebe nur sehr selten darauf einstellen können oder wollen.

Als wir Anfang 2020 den Pachtvertrag für unseren Standort angeboten bekommen haben, begannen die konkreten Planungen. Neben „100% glutenfrei“ sind bei der Konzeption auch der Einbezug lokaler Firmen und Biobetriebe sowie ein Augenmerk auf Nachhaltigkeit sehr wichtig gewesen.

## Wie viele Gerichte bieten Sie an?

“ Wir bieten Poutine mit unterschiedlichen frischen Toppings an, die sich die Kunden auch selbst zusammenstellen können. Poutine (Aussprache [puti:n]) sind eine in Kanada populäre Fast-Food-Spezialität. Poutine be-

steht aus Kartoffeln/Pommes Frites, Käsebruch (cheese curds) und darüber gegossener Bratensauce.

Neben Poutine bieten wir Imbissklassiker wie Bratwurst, Currywurst, CPM (Currywurst/Pommes/Mayo) und wechselnde Aktionsgerichte an. Beliebt sind auch unsere glutenfreien Crêpes mit der tollen, glutenfreien Weizenstärke von Kröner Stärke, die sich unsere Gäste ebenfalls von süß bis herzhaft individuell zusammenstellen können.

## Kreieren Sie eigene Rezepte?

“ Wir bieten im Rahmen von speziellen Aktionen immer mal wieder leckere Eigenkreationen an. Besonders stolz sind wir hierbei auf unsere eigenen Saucen. Die Currysauce und die Bratensauce wurden gemeinsam mit einem befreundeten Souschef für uns nach unseren eigenen Vorstellungen kreiert und sind keine Pulverprodukte oder Fertigsaucen.

Bei uns werden leckere Gemüsesorten wie Sellerie, Champignons, Petersilienwurzel, Möhren und viele weitere Zutaten wie z.B. Wildpreiselbeerkompott traditionell geschmort, was man auch sofort schmeckt. Unsere Saucen bieten wir mittlerweile auch in kleinen Flaschen zum Verkauf an, was sich immer mehr herumspricht und von unseren Kunden sehr gut angenommen wird.

### Welche Unverträglichkeiten werden berücksichtigt?

“ Auf Nachfrage richten wir uns gerne auf einzelne Unverträglichkeiten ein. Unser Hauptaugenmerk liegt jedoch auf dem Verzicht von glutenhaltigen Zutaten, so dass Kreuzkontaminationen hundertprozentig auszuschließen sind. Im Strandkasten können sich alle Gäste darauf verlassen, dass glutenfrei zu 100 % glutenfrei bedeutet, denn glutenhaltige Speisen bieten wir nicht an.

### Bieten Sie auch Bio an?

“ Ja, dies ist uns wichtig. Die Biohöfe, von denen wir unsere Bratwürste beziehen, haben wir sorgfältig ausgesucht und besichtigt. Ebenfalls beziehen wir frisches Gemüse von einem benachbarten Biobetrieb.

### Warum glutenfrei? Sind Sie von Zöliakie betroffen?

“ Silke Loba und ihre Tochter sind davon betroffen. Wer auf glutenfreie Ernährung angewiesen ist, merkt in den ersten Tagen der Diät, dass der Geschmack einzelner Produkte durchaus noch ausbaufähig ist. Das war vor 10 Jahren sogar noch auffälliger als heutzutage. Wir wollten mit unseren Produkten ein „normales“ Geschmackserlebnis anbieten, sodass man nicht merkt, dass hier etwas „anders“ ist.

Menschen ohne Unverträglichkeiten merken den Gerichten des Strandkastens nicht an, dass die

Speisen unter dem speziellen Gesichtspunkt „frei von“ angeboten werden. Für Menschen mit Zöliakie ist es herrlich, einfach mal schnell „normal“ etwas zu bestellen ohne zwanzig Mal nachfragen und sich vor Kontamination mit Gluten fürchten zu müssen.

### Sind ihre Kunden überwiegend Menschen, die sich glutenfrei ernähren müssen oder Menschen, die sich glutenfrei ernähren wollen?

“ Ein überwiegender Teil der Kunden hat keine Glutenunverträglichkeit, dennoch freuen wir uns immer wieder, wenn wir hören, dass Familien mit Zöliakie mehrere Stunden im Auto gesessen haben, um zum Strandkasten zu fahren und bei uns glutenfrei zu schlemmen.

### Wie weit fahren Ihre Gäste, um bei Ihnen zu essen?

“ Wir hatten tatsächlich schon Gäste, die extra aus dem tiefen Ruhrpott oder Sauerland ins Münsterland gekommen sind, nur um bei uns essen zu können. Einige sind auch auf der Durchreise und stoppen dann bei uns.

Es ist immer wieder super schön zu sehen, wenn Gäste einen weiten Weg auf sich nehmen, um bei uns zu essen und wie glücklich unsere Kundinnen und Kunden sind, da sie alles sorgenfrei essen können. Den Blick in leuchtende Kinderaugen beim Anblick leckeren glutenfreien Essens vergisst man nie.

### Welche Schwierigkeiten gab es in der Startphase des Strandkastens?

“ Coronabedingt gab es vor allem beim Umbau des alten Baucontainers zu unserem schönen Strandkasten in der Zusammenarbeit mit den Energieversorgern und den Behörden lange Laufzeiten. Durch Corona und Lieferengpässe auf dem Rohstoffmarkt kam es zu längeren

Wartezeiten von Material (Holz etc.) Dennoch konnten wir mit ca. vier Wochen Verspätung rechtzeitig für die Sommersaison eröffnen.

### Welche Schwierigkeiten gibt es heute?

“ Eigentlich sind wir ganz glücklich mit unserer heutigen Situation.

### Welche Ziele möchten Sie erreichen? / Welche Ziele haben Sie bereits erreicht?

“ Der Strandkasten lebt, damit haben wir unser größtes Ziel bereits erreicht. Ein Konzept, wie wir es durchsetzen, ist sehr vom Standort abhängig. Hierfür sind wir auch unseren Partnern des Beachclubs „ibbgoesbeach“ sehr dankbar, die uns dafür das Vertrauen geschenkt haben. Ein zweiter Strandkasten ist zwar nicht ausgeschlossen, würde aber in einer x-beliebigen Straße nicht das sein, was wir uns vorstellen. Da würde einfach das „Drumherum“ fehlen.





## Wie kam es zu der Zusammenarbeit mit Kröner Stärke?

“ Uns war klar, dass wir Crêpes anbieten wollen und überlegten, woher wir das glutenfreie Mehl bekommen. Und genau im richtigen Moment kontaktierte uns Kröner Stärke und fragte, ob wir nicht Lust hätten, eine Kooperation zu starten. Die Chemie zwischen den Machern der Kröner Stärke und uns hat sofort gestimmt. Wir mussten überhaupt nicht lange überlegen und begannen sofort mit der Zusammenarbeit.

Herr Greiwe von Kröner Stärke und das ganze Kröner Stärke-Team sind super nette, kreative Menschen, die uns toll unterstützen und von denen wir auch viel gelernt haben, wenn es um die Herstellung von glutenfreiem Mehl geht. Wir beziehen von Kröner Stärke Weizella und Sanogel und unsere Kunden lieben unseren Crêpes-Teig – wir natürlich auch.

Im Moment entwickeln wir gemeinsam mit Kröner Stärke ein glutenfreies Brötchen, denn wir wollen zukünftig auch Burger anbieten.

## Streben Sie weitere Partnerschaften an?

“ Wir suchen einen Partner im Bereich Burger-Brötchen, der gut zu uns und unserem Konzept passt. Interessenten können sich gerne bei uns melden.

## Wie wurde die Idee der Spendenaktion geboren?

“ Kröner Stärke hatte die Spendenidee und auch der Spendenbetrag stammt ausschließlich von Kröner Stärke. Wie gesagt, das sind total engagierte Leute und der Herr Greiwe ist ein super Typ und sprudelt vor guten Ideen.

Wir erzählten Kröner Stärke, dass uns Ursula Bremer, eine nette Kontaktperson der DZG und Mitglied im



Senioren Ausschuss der DZG angeschrieben hatte, nachdem unser Strandkasten im Sommer 2021 in der ZDF-Sendung „Volle Kanne“ vorgestellt worden war. Frau Bremer bedauerte, dass der Zöliakie in den Medien generell und in der ZDF-Sendung im Besonderen zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet wurde und wird. Frau Bremer bedauerte zu Recht, dass der mediale Fokus weit mehr auf „Vegan“ liege. Medienmacher sind sich nicht darüber im Klaren, dass eine vegane Ernährung eine freiwillige Entscheidung ist, im Gegensatz zur glutenfreien Ernährung von Menschen mit Zöliakie.

Auch wir vom Strandkasten-Team teilen Frau Bremers Meinung, dass mehr Menschen über Zöliakie Bescheid wissen sollten und sich die Medien mehr mit Zöliakie als Erkrankung beschäftigen sollten. Der Verzicht auf Gluten ist viel mehr als nur ein Ernährungstrend, sondern ein „Muss“. Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, welche extrem schlimme Wirkung bereits kleinste Mengen Gluten für Menschen mit Zöliakie haben können.

## Wie kam es zu der Höhe der Spende?

“ Ganz einfach: 1 Euro pro verkauften Crêpes aus Kröner Stärke über den Sommer. Das ergab dann am Ende eine Spendensumme von 1.500 Euro.

## Was ist ihr beruflicher Wunsch für 2022?

“ Wir möchten den Strandkasten weiter ausbauen und somit als feste glutenfreie Instanz langfristig etablieren. Unser erstes Jahr war für uns überwältigend erfolgreich. Wenn wir in 2022 nur ein kleines bisschen daran anknüpfen können, sind wir die glücklichsten Menschen.

Vielen Dank für das Gespräch und im Namen aller Mitglieder, Ehrenamtlichen und Angestellten der DZG vielen Dank für die großzügige Spende der Kröner Stärke!

• Michael Mikolajczak, Teamleiter Öffentlichkeitsarbeit

Silke Loba & Carleen Thierbach GbR  
Strandkasten Snack Crew  
An der Umfluth 17F  
49479 Ibbenbüren

Mehr Informationen zum Strandkasten finden Sie auf Facebook und Instagram sowie unter:

[strandkasten.snackcrew@gmail.com](mailto:strandkasten.snackcrew@gmail.com)  
<https://www.strandkasten.com>



# Glutenfrei und Glücklich

## Coco & Choco Cookie

- **SOMMER** ist ein familiengeführtes Unternehmen in 5. Generation aus dem Taunus
- **SOMMER** nimmt die Verantwortung für seine Umwelt sehr ernst und setzt seit Jahrzehnten auf Rohstoffe aus ökologischer Landwirtschaft
- die ökologische Landwirtschaft ist eine Landwirtschaft, die die Artenvielfalt fördert und natürliche Ressourcen wie Boden, Luft und Wasser so wenig wie möglich belastet
- neues Produkt, der Coco & Choco Cookie von **SOMMER**, ergänzt die anderen beiden Cookies aus der Glutenfrei & Glücklich Range
- mit vielen verlockenden Kokosflocken & knackiger Zartbitterschokolade
- mit regionalem Rübenzucker
- 100% glutenfrei
- 100% bio
- ohne Maisstärke & ohne Palmöl
- vegan
- erhältlich im Bio-Fachhandel und in ausgewählten Fachgeschäften

### zusätzliches Plus:

**SOMMER fördert** mit jedem verkauften Bio-Produkt nicht nur die Vielfalt auf dem Acker, sondern unterstützt auch den **Green Forest Fund e.V. für mehr Artenvielfalt im Wald** – mehr dazu unter [www.sommer-backkunst.de/umweltschutz](http://www.sommer-backkunst.de/umweltschutz)



### Auflösung Rätsel

A	P	O	V	C	X	I	Z	H	B	M	P	I	T	O	L
X	U	N	B	E	Z	A	H	L	T	X	D	O	F	U	K
F	N	M	T	D	N	K	T	Z	D	S	Q	H	B	N	N
I	H	E	L	F	E	N	R	H	T	F	K	J	N	T	E
Y	Ö	K	B	R	N	M	E	Z	L	R	O	G	K	E	G
Z	S	P	N	E	A	L	H	F	C	E	F	E	L	R	G
U	O	G	M	I	O	U	R	H	S	U	A	M	B	S	L
G	Z	W	O	Z	X	T	E	E	A	D	S	E	E	T	B
K	I	U	C	E	I	A	N	W	J	E	F	I	A	Ü	E
Z	A	H	J	I	B	Z	A	R	T	Ä	I	N	X	T	D
T	L	T	K	T	S	X	M	R	G	G	O	N	R	Z	A
U	F	R	V	D	E	F	T	F	P	X	U	Ü	R	U	F
L	A	S	Z	G	Z	V	C	K	L	Y	M	T	T	N	I
P	F	R	E	I	W	I	L	L	I	G	N	Z	P	G	Q
C	X	W	Y	O	I	B	N	T	U	H	I	I	N	I	F
D	E	N	G	A	G	E	M	E	N	T	C	G	T	U	R
I	L	U	Z	Z	P	I	N	V	O	X	E	A	S	X	A

### Auflösung Sudoku

5	4	8	6	7	2	9	1	3
9	2	1	3	8	5	7	6	4
6	3	7	9	4	1	2	8	5
7	6	9	5	2	4	8	3	1
4	8	3	1	9	6	5	7	2
1	5	2	8	3	7	6	4	9
2	1	4	7	6	9	3	5	8
3	9	6	4	5	8	1	2	7
8	7	5	2	1	3	4	9	6

## Buchbesprechung

### KNOW-HOW GLUTENFREI

Ruth Innerhofer  
 Verlag: Raetia Verlag  
 ISBN: 978-88-7283-794-8  
 Preis: 27,50 Euro

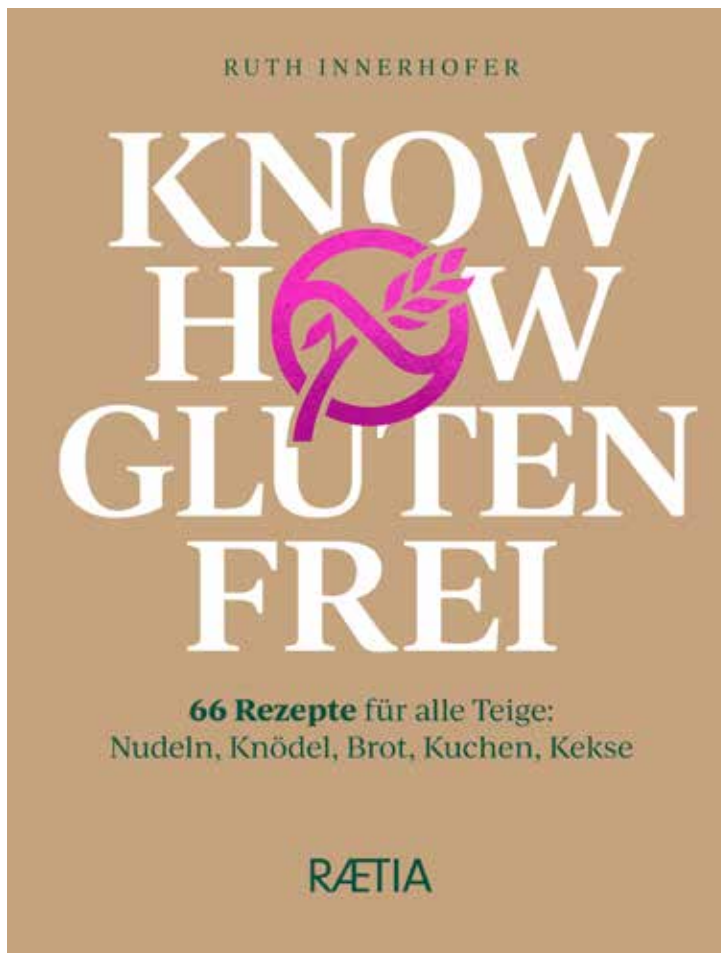


**D**ie Autorin Ruth Innerhofer ernährt sich seit ihrer Zöliakie-Diagnose vor über 20 Jahren glutenfrei. Als Gastgeberin des klimafreundlichen Hotels Drumlerhof in Sand in Taufers verwöhnt sie ihre Gäste täglich mit glutenfreien Mahlzeiten. Reisende mit besonderen Bedürfnissen können sich morgens an frisch gebackenen glutenfreien Frühstücksbrötchen erfreuen, mittags werden hausgemachte Kuchen serviert und abends werden Gäste kulinarisch mit mehrgängigen glutenfreien Themenmenüs umsorgt.

Die gelernte Köchin hat in den vergangenen Jahren viel ausprobiert und macht keinen Hehl daraus, dass sie anfangs häufig am glutenfreien Backen gescheitert ist. Mit viel Neugier und Experimentierfreude sind mit der Zeit Erfahrung und Routine gewachsen.

Das Buch „KNOW-HOW GLUTENFREI“ ist ein reines Backbuch und beinhaltet eine umfangreiche Sammlung verschiedenster Rezepte. Die 66 Rezepte sind in Teige für Brot, Kuchen, Kekse & Torten sowie Knödel, Nudeln und Desserts unterteilt. Rezepte wie Mohnstrudel, Faschingskrapfen, Panettone-Gugelhupf, Schlutzkrapfen, süße Schupfnudeln, Marillknödel, Rote Bete-Knödel, Schokosoufflé, Nusstorte oder Kastanientorte animieren zum Ausprobieren. Rezeptideen wie Pressknödel, Topfentascherl, Crostoli oder Tirtlen lassen den italienischen wie österreichischen „Hauch“ spüren.

Zu Beginn stellt die Autorin zwei Grundrezepte für eine helle und dunkle Mehlmischung vor, auf die sie sich in den folgenden Rezepten bezieht. Alternativ werden Fertigmehlmischungen verschiedener Firmen genannt. Die Rezepte sind in ihrer Zubereitung jeweils leicht verständlich beschrieben und dabei über Jahre, teils Jahrzehnte, erprobt und ständig weiterentwickelt worden.



Es ist Frau Innerhofer ein großes Anliegen, ausschließlich Zutaten zu verwenden, die in jedem Supermarkt oder Reformhaus zu finden sind. Das Kochbuch ist ein praktischer Alltagsbegleiter, ohne die Notwendigkeit spezieller Küchengeräte und Küchenhelfer. Jedes einzelne Rezept ist mit einem sehr ansprechenden Foto versehen. Zwischendurch wecken ästhetische Landschaftsaufnahmen das Fernweh und die Lust, nach Südtirol zu reisen. Bis dahin und für alle, die sich lieber die Südtiroler Küche in die eigenen vier Wände holen möchten, bietet dieses Rezeptbuch eine Fülle an kreativen Rezeptideen, die zum Ausprobieren und glutenfreiem Verwöhnen inspirieren.

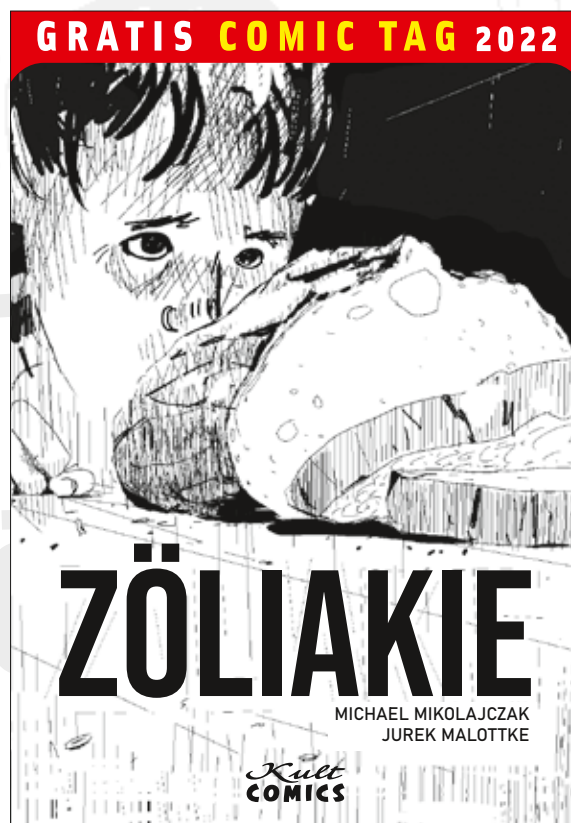
Mit dem Backbuch von Frau Innerhofer erhalten Sie eine Schatzkiste mit

praxistauglichen und über Jahre erprobten Rezepten.

- Patricia Gálicity, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie/ VDD

# ZÖLIAKIE IM COMIC

Der Welt-Zöliakie-Tag wurde 2002 von der Dachorganisation der Europäischen Zöliakie-Gesellschaften (AOECS – Association of European Coeliac Societies) ins Leben gerufen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO legte den Termin des Welt-Zöliakie-Tag (WZT) auf den **16. Mai** fest. Dieses Jahr wird erstmals ein Comic den WZT in Deutschland begleiten.



Im Rahmen des Gratis Comic Tag veröffentlichen 19 Comic-Verlage aus Deutschland, Österreich und der Schweiz eigens für diesen Tag produzierte Comic-Hefte, die kostenlos in Comic-Shops und in vielen Buchhandlungen mitgenommen werden können. „Zöliakie“ lautet der Titel eines der 35 Comic-Titel. Gezeichnet von Jurek Malottke und von Michael Mikolajczak geschrieben, erzählt „Zöliakie“ eine wahre Geschichte über den holländischen Arzt Dr. Willem Karel Dicke und seine Forschung an der Krankheit Zöliakie.

Leser\*innen und Comic-Fans erwartet eine spannende und informative Medizingeschichte vor dem Hintergrund des Zweiten Welt-

kriegs. In schwarz-weiß gezeichnet, erzählt der Comic aus der Perspektive eines an Zöliakie erkrankten Jungen über Zöliakie und über den Forschungspionier Dr. Dicke. Ein Comic für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen.

**Der Gratis Comic Tag findet als Event am Samstag, den 14. Mai 2022 statt.** An diesem Tag sollten alle, die sich für den Zöliakie-Comic interessieren, einen Comic-Shop in ihrer Nähe aufsuchen – es könnte sich lohnen!

- Michael Mikolajczak, Teamleiter Öffentlichkeitsarbeit

**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](mailto:info@dzg-online.de)  
[www.dzg-online.de/geschaeftsstelle.83.0.html](http://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](mailto:info@dzg-online.de) · [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)

**Vorstände**

1. Vorsitzende: Ulrike Oelhoff, Mannheim (v.i.S.d.P.)  
 Thomas Raab, Perleberg  
 E-Mail: [vs@dzg-online.de](mailto:vs@dzg-online.de)

**Aufsichtsrat**

1. Vorsitzende: Susanne Panz  
 Stellvertretender Vorsitzender: Markus Plachta

**Ansprechpartner der Gremien der DZG**

Sprecher Aufsichtsrat: Susanne Panz  
 Sprecherin Jugendausschuss: Svea Mößner  
 Sprecherin 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](mailto:michael.mikolajczak@dzg-online.de)  
 Birgit Stein, E-Mail: [birgit.stein@dzg-online.de](mailto:birgit.stein@dzg-online.de)

**Verantwortlich für Anzeigen**

Birgit Stein, E-Mail: [birgit.stein@dzg-online.de](mailto:birgit.stein@dzg-online.de)

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

**Anzeigen- und Redaktionsschluss Nr. 2/2022:** 08.04.2022

**Nächster Erscheinungstermin:** 31.05.2022

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 1/2022 und die Terminankündigungen der jeweiligen Regionalgruppen sowie eine Beilage der „Fattoria La Violla“.

**Nachdruck**

Auch auszugsweise nur mit Genehmigung der DZG. Für Aufsätze und Berichte, 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 & Zieger oHG, 73269 Hochdorf

Besuchen Sie uns auch auf:



**BILDNACHWEISE** Adobe = [www.stock.adobe.com](http://www.stock.adobe.com), Pixabay = [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Tieflbild Adobe, ID: 95359239, Young people jumping in the water arms in the air von jackfrog; Tieflbild Christina Mahnkopf, ID: n.a., Eintrittskarte von Christina Mahnkopf; S. 3 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Ulrike Oelhoff & Thomas Raab von Birgit Stein; S. 6 Adobe, ID: 199000605, Veiled chameleon (chamaeleo calytratus) close-up, von Lukas Gojda; S. 6 Adobe, ID: 246574516, Caméléon aux couleurs de la Suisse von Unclesam; S. 7 Adobe, ID: 111211865, CELIAC DISEASE von onephoto; S. 8 Adobe, ID: 449348664, Businessman hand holding icon mobile phone von Cei Studio-PAVELL; S. 10 Adobe, ID: 20959504, thoughtful child von Renata Osinska; S. 11 Michael Mützbeg, ID: n.a., Universität Witten/Herdecke von Michael Mützbeg; S. 12 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Dr. Stephanie Baas von DZG-Eigenaufnahme; S. 12 Adobe, ID: 209686486, Tasty pepperoni pizza and cooking ingredients tomatoes, spices, basil on black concrete background von Vladislav Nosh; S. 13 ff Christina Mahnkopf, ID: n.a., Papier mit Struktur von Christina Mahnkopf; S. 15 Adobe, ID: 451120899, AdobeStock\_451120899\_hz von VectorMine; S. 16 Adobe, ID: 319372235, Gladin – Medicine/health, Computer in the office with term on the screen, Science/healthcare von MQ-Illustrations; S. 18 Adobe, ID: 9447177, lechbeim02 von Joachim Lechner; S. 20 Adobe, ID: 134951826, Real 3D paperback white books on a wood background von CesarGodoy Fotografo; S. 21 Adobe, ID: 412304650, Fresh healthy food concept von fortyforks; S. 22 www.dge.de, ID: n.a., 14 DGE-Ernährungsbericht von DEG; S. 22 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Ernährungsstatus von neu diagnostizierten Zöliakiepatienten von DZG-Eigenaufnahme; S. 22 Adobe, ID: 54886165, Brot und Brötchen mit Tafel „glutenfrei“ von Johanna Mühlbauer; S. 23 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Lebensmittelpyramide von DZG-Eigenaufnahme; S. 24 Adobe, ID: 266167806, Golden millet, a gluten free grain seed, frame over white von Shawn Hempel; S. 24 ff Adobe, ID: 80276862, healthy, gluten free grains collection von Marek Uliasz; S. 25 Adobe, ID: 124706489, Laboratory for food analysis buckwheat test no one von 279photo; S. 27 Adobe, ID: 408316886, Brazilian food called Baio de Dois von Flavia Novais Nakamura; S. 28 Adobe, ID: 46823180, Tasse de Café – Amérique du Sud von Antonio GAUD; S. 28 Pixabay, ID: 297446, world-map von Coker-Free-Vector-Images; S. 28 Adobe, ID: 148891684, Fitz Roy mountain near El Chalten von dsprin; S. 28 ff Adobe, ID: 196334977, Brasilien-Argentinien-Flaggen von Daniel Berkmann; S. 29 Adobe, ID: 169005211, iguazu falls von dabooost; S. 29 Adobe, ID: 261817314, Locro - Plato tipico argentino von Mariana Labed; S. 30 Adobe, ID: 40639406, Ingredients for Mojito von exclusive-design; S. 30 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Team Ernährung von Eigenaufnahme; S. 30 Adobe, ID: 77259150, scoop with dry mate tea and calabash von Gorulko Andri; S. 31 Adobe, ID: 265008235, Empty plate with greens herbs and spices around von dvoener; S. 31 Adobe, ID: 180943042, Chocolate cake with dulce de leche cream at a street food market von Alexandr Vorobev; S. 32 Adobe, ID: 268189291, Empty plate with greens herbs and spices around von dvoener; S. 32 Adobe, ID: 168273007, Maniok von ArTo; S. 33 Adobe, ID: 888189291, Empty plate with greens herbs and spices around von dvoener; S. 33 Adobe, ID: 163895240, Typical Spanish empanadas in bowl isolated on white background von chandlerver85; S. 34 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Empanadas von DZG-Eigenaufnahme; S. 35 Adobe, ID: 288199291, Empty plate with greens herbs and spices around von dvoener; S. 40 Adobe, ID: 103021205, Schild von geschmacksRaum; S. 50 Adobe, ID: 281012719, Deckle edge photo frame with piece of paper on transparent background von detwh; S. 50 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Paula Herz von Wolfram Scheible; S. 50 Adobe, ID: 112742180, rad700a von Fiedels; S. 50 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Magdalena Spiess von Wolfram Scheible; S. 50 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Svea Mößner von DZG-Eigenaufnahme; S. 51 Adobe, ID: 22525419, Happy smiling girl holding clapper board peeping von Pavel Kolotenko; S. 57 ff (Stockphoto, ID: 480747443, Teenager playing piggyback in surf on omingans; S. 57 (Stockphoto, ID: 904919834, Close-up portrait of young woman rock climbing to the top of the mountain and looking up von SernNovik; S. 57 (Stockphoto, ID: 1223668190, Bouquet of five flowers of blossoming dandelions of unusual colorful colors von Julia Garan; S. 57 ff Adobe, ID: 208264829, Cartoon Sonne präsentiert mit Daumen hoch Geste von Artenauts; S. 57 Adobe, ID: 22525419, Happy smiling girl holding clapper board peeping von Pavel Kolotenko; S. 57 ff (Stockphoto, ID: 845018962, Love your tribe von money and press; S. 60 ff Adobe, ID: 218251959, Lustige Cartoon Herbstblätter mit Sonnenblume von Artenauts; S. 60 (Stockphoto, ID: 185160749, Graffiti Girl von alkir; S. 60 Pixabay, ID: 2338571, Winter von LindenP; S. 60 (Stockphoto, ID: 182202894, Top secret folder with film, gray passport on a desk in an office von wragg; S. 61 Adobe, ID: 460140607, Three female friends enjoying hiking in forest von Zoran Zaremki; S. 62 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Illustration „Wir suchen Dich“ von B. Stein; S. 64 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Alpenpanorama von Michael Hoffmann; S. 64 Adobe, ID: 63854533, Audience in the lecture hall von Matej Kastelic; S. 65 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Stockbrock von Nicole Wolbring; S. 65 Marc Dietrich, ID: n.a., Feuer von Marc Dietrich; S. 66 Adobe, ID: 190346524, Happy family eating hamburger with french fries and pizza in outdoor restaurant von annahabed; S. 68 -Keine überschneidende Verknüpfung-, ID: -Keine überschneidende Verknüpfung-, ID: -Keine überschneidende Verknüpfung-, ID: -Keine überschneidende Verknüpfung-, S. 69 Adobe, ID: 264281625, The girl picks up a plastic cup with milk von Еленая Трастандэжа; S. 70 Adobe, ID: 32005778, Schoolgirl enjoying her lunch in a school cafeteria von Monkey Business; S. 71 Adobe, ID: 353982285, Impirium von matiasdelcarmine; S. 72 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Gradik von C. Mahnkopf; S. 73 Adobe, ID: 334447648, Daughter Girl Communicate with Old Aged Pensioner Grandmother von Alina Alina; S. 73 Adobe, ID: 404574475, Nervous woman with mental problem von Bro Vector; S. 73 Adobe, ID: 332520174, Coping with stress and anxiety von Marina Zoching; S. 74 Adobe, ID: 475080982, A woman reflects bread toast in a restaurant. Intolerance and allergy to gluten or a diet for weight loss von EdNurg; S. 75 Adobe, ID: 172015382, Serious friends talking in a restaurant von Antoinquilleum; S. 76 Adobe, ID: 252304522, Family are cooking italian pizza together in cozy home kitchen von Marina Andreichenko; S. 78 Hotel Mondschein, ID: n.a., Balkon Passieratierbild von Hotel Mondschein; S. 78 Adobe, ID: 213405853, Mountain range von SlipFloat; S. 78 Hotel Mondschein, ID: n.a., Hotel Mondschein von Hotel Mondschein; S. 78 Hotel Mondschein, ID: n.a., Sellbahn Hinz von Hotel Mondschein; S. 79 Adobe, ID: 269005382, map of Italy black von robertorres; S. 79 Il Vulcano, ID: n.a., Pinerisla Il Vulcano von Il Vulcano; S. 79 Pixabay, ID: 3490223, Emotions von blend12; S. 80 Funkonzept, ID: n.a., Biergarten Restaurant Frenzen von Vera Frenk; S. 80 Adobe, ID: 80896102, Skyline Münchenladbach von Instantly; S. 81 Adobe, ID: 359461609, Panoramic view of the Salweenis an the Westerversand von eyetronic; S. 81 Fam. Gray, ID: n.a., Lieblingslände von Fam. Gray; S. 82 ff Adobe, ID: 27099093, Exotic Jungle Summer Frame Design von James How; S. 82 Strandkacten, ID: n.a., Imbiss von Silke Loba und Carleen Thierbach; S. 83 Strandkacten, ID: n.a., Im Standkacten von Silke Loba und Carleen Thierbach; S. 84 Strandkacten, ID: n.a., Relaxing von Silke Loba und Carleen Thierbach; S. 86 Raetia Verlag, ID: n.a., Know-How Glutenfrei Rückseite von Ruth Innerhofer; S. 87 Kutz-Comics, ID: n.a., Zöliakie im Comic von Mikolajczak/Malottke; Rückseite Adobe, ID: 433839347, Friends embracing in the field von Bruno; Rückseite Adobe, ID: 100621192, Old one euro coins von Valentyn Volkov; Rückseite Adobe, ID: 301415713, barcas en el lago al atardecer von kesipun



## Sie erhalten über die DZG-Geschäftsstelle:

Preise gültig ab 01.01.2021. 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](http://www.dzg-online.de) zur Verfügung.

Art.-Nr.	Bezeichnung	Preis / Stück	Anzahl
<b>ERNÄHRUNG</b>			
1000	Ordner – Rezeptsammlung	10,00 €	
1030	Rezeptsammlung – Ergänzung: Rezepte für Kinder	4,50 €	
1031	Rezeptsammlung – Ergänzung: Weihnachtsrezepte	4,50 €	
1001	Broschüre Rezeptwettbewerb - Glutenfreie Rezepte	5,00 €	
<b>FLYER – LEBEN MIT GLUTENFREIER ERNÄHRUNG</b>			
	1002 <input type="checkbox"/> deutsch                      1003 <input type="checkbox"/> englisch                      1010 <input type="checkbox"/> arabisch – <i>nur als Download</i> 1005 <input type="checkbox"/> russisch                      1006 <input type="checkbox"/> türkisch 1008 <input type="checkbox"/> kroatisch                      1009 <input type="checkbox"/> polnisch <i>Flyer in Papierform solange der Vorrat reicht und/oder als Download auf unserer Homepage.</i>	– – –	
<b>MEDIZIN</b>			
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	–	
<b>INFO - MATERIAL</b>			
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	–	
3006	Flyer – Zöliakie und Kindergarten (Kindergartenkinder)	–	
3007	Heft – Paul und der Glutenskobold (Kindergartenkinder)	–	
3008	Flyer – Zöliakie und Schule (Schulkinder)	–	
3009	Heft – Mikrovilli und Käsekuchen (Schulkinder)	–	
3010	Heft – Mein Steckbrief - Zöliakie hat viele Gesichter (Schulkinder)	–	
3011	Flyer – Jugendausschuss	–	
3012	Flyer – Seniorenbeirat 55+	–	
<b>INFO - MAPPEN DRUCKVERSION</b>			
	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"/> Gute Gastgeber <i>Info-Mappen jeweils auch als pdf erhältlich.</i>	je 1,50 €	
<b>DZG IMAGE - POSTKARTEN MIT MOTIV</b>			
	3013 <input type="checkbox"/> „Flache Zotten“                      3014 <input type="checkbox"/> „Millionen“                      3015 <input type="checkbox"/> „Barcodesuche“	–	

Art.-Nr.	Bezeichnung	Preis / Stück	Anzahl
<b>URLAUBSINFOS DRUCKVERSION</b>			
	3022 <input type="checkbox"/> Fluggesellschaften      3023 <input type="checkbox"/> Kreuzfahrtgesellschaften 3024 <input type="checkbox"/> Ferieninfo/ Bitte das Land hier angeben:	je 1,50 €	
<b>AUFSTELLUNGEN</b>			
4000	Buch – Glutenfreie Arzneimittel (AMA)	7,50 €	
4001	Buch – Glutenfreie Lebensmittel (LMA) Teil I	7,50 €	
4002	Buch – Glutenfreie Lebensmittel (LMA) Teil II	7,50 €	
4003	Buch – Glutenfreies für Leckermäuler (Auszug aus LMA Teil II)	3,00 €	
4004	Bücher – LMA (3 teilig) + AMA (ohne Ergänzungen) – <i>einmalig</i>	15,00 €	
4005	Bücher – LMA (3 teilig) + AMA (mit Ergänzungen) – <i>einmalig</i>	20,00 €	
4006	Bücher – LMA (3-teilig) + AMA (ohne Ergänzungen) – <i>jährliche Zustellung</i>	12,50 €	
4007	Bücher – LMA (3-teilig) + AMA (mit Ergänzungen) – <i>jährliche Zustellung</i>	17,50 €	
<b>AUFSTELLUNGEN SONDERDRUCKE</b>			
	4008 <input type="checkbox"/> Backartikel      4009 <input type="checkbox"/> Eiscafé / Eisgrundstoffe      4010 <input type="checkbox"/> Spiel- und Bastelartikel 4011 <input type="checkbox"/> Ostersortiment      4012 <input type="checkbox"/> Weihnachtssortiment	je 1,50 €	
<b>ALLTAGSHELPER</b>			
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 €	
5005	DZG Tasse	3,50 €	
5006	DZG Brotbox	2,00 €	
5007	DZG Aufkleber rund ( <i>maximal 30 Stück bestellbar</i> )	–	
<b>ZUZÜGLICH AUFWANDSPAUSCHALE – WIRD NACH GEWICHT DER BESTELLUNG BERECHNET!</b>			
6000	für Verpackung und Versand <b>bis 500 g*</b>	1,50 €	
6001	für Verpackung und Versand <b>ab 501 g bis 2000 g*</b>	2,50 €	
6002	für Verpackung und Versand <b>ab 2001 g und größer und ins Ausland*</b>	5,00 €	

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

**Entspannen**, weil der Alltag mit seinen Sorgen weit weg ist.

**Vertrauen**, dass auf Ihre Bedürfnisse Rücksicht genommen wird.

**Genießen**, was unsere Köche für Sie kreieren.

All das können Sie im Hotel Sonnbichl – dem 4-Sterne Superior-Hotel in Südtirol, in dem glutenfreie Speisen Chefsache sind.

Gönnen Sie sich einen unbeschwerten Urlaub mit Erholung für Körper und Geist.

[www.sonnbichl.it](http://www.sonnbichl.it)

**Buchungen** unter: 0039 0473 923580 oder [info@sonnbichl.it](mailto:info@sonnbichl.it)

# Große Freizeiten

*für kleines Geld!*



Gemeinsam Zeit verbringen, Lachen, Freundschaften schließen und pflegen, kleine und große Abenteuer erleben, all das verbinden wir mit Freizeit.

Erstmals wird eine Freizeitenkooperation zwischen dem Deutschen Jugendherbergverband und der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. Wirklichkeit werden.

Seit Januar 2022 bieten wir Jugendfreizeiten an.

Auf Seite 54 finden Sie alle Infos.