



JAHRE  
Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.

# DZG Aktuell

2/2024

Es wird gefeiert: 50 Jahre  
DZG



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

## MEDIZIN

Zöliakie und Osteoporose

## DZG AKTIV

Große Jubiläumsfeier zum  
50-jährigen Bestehen der DZG

## ERNÄHRUNG

Großes Torten-Special



# Wie finde ich meine Zöliakie-Gruppe?



## Schritt für Schritt zu Ihrer regionalen Zöliakie-Gruppe

Sie sind schon auf unserer Website registriert und eingeloggt?

Wenn nicht, dann ist das Registrieren der erste Schritt, um loszulegen. Und zwar hier: <https://www.dzg-online.de/user/login>

### So geht es direkt zu unseren regionalen Zöliakie-Gruppen



### Ihre Vorteile

Das Abonnieren unserer Zöliakie-Gruppen kann als Schnellzugriff genutzt werden und ist kostenfrei. So erhalten Sie tagesaktuell die neuesten Informationen, alle Angebote und die Kontaktdaten der regionalen Ansprechpartner vor Ort.

Als Mitglied können Sie sich jederzeit – ganz unverbindlich – einer oder mehrerer Gruppen anschließen und diese mit einem Klick auf „Abo beenden“ wieder entfernen.

In den Zöliakie-Gruppen bieten unsere DZG-Kontaktpersonen die unterschiedlichsten Aktivitäten an. Vom Austausch unter Gleichgesinnten, Koch- und Backkurse bis hin zu Ausflügen und Veranstaltungen ist alles dabei.

Gerne helfen wir Ihnen bei Fragen weiter.

Kontakt zur Geschäftsstelle unter [info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de) oder telefonisch unter **0711 45 99 81 – 0**

# Editorial



## *Liebe Mitglieder,*

mit Riesenschritten rückt das 50-Jahr-Jubiläum der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. näher. Wenn diese Ausgabe der DZG Aktuell an unsere Mitglieder verteilt wird, sind es nur noch gut zwei Wochen bis zum Welt-Zöliakie-Tag und dem zwei Tage später stattfindenden großen Jubiläumsevent.

Schon seit vielen Monaten steckt das Team in den Vorbereitungen, in den Wochen seit Jahresbeginn hat die Schlagzahl noch einmal erheblich zugelegt. Mehr zum Programm am 18. Mai lesen Sie in dieser Ausgabe. Natürlich hat uns seit geraumer Zeit eine positive Spannung ergriffen und wir fiebern dem Pfingstamstag entgegen. Sie doch hoffentlich auch!

Dass wir viele von Ihnen in Stuttgart begrüßen dürfen, freut uns besonders. Einzelpersonen, Familien und größere Reisegruppen aus ganz Deutschland haben sich angesagt. Ein Teil unserer Hotelkontingente war schnell ausgebucht; es gab allerdings bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe noch freie Zimmer.

Obwohl das Jubiläum für uns seit Monaten präsent ist, läuft das Tagesgeschäft natürlich weiter. Wir bereiten unsere in diesem Jahr wieder sehr zahlreichen Freizeiten vor, planen die Teilnahme an wichtigen Kongressen, freuen uns auf die Kontaktpersonenschulungen und haben auch bereits den Herbst im Blick. Dann finden die Wahlen zum Aufsichtsrat statt. Das bedeutet natürlich auch großen Organisationsbedarf im Vorfeld.

Die Seminare und Kurse unseres Teams Ernährung sind wie immer sehr gefragt. Neu in diesem Jahr ist der „Supermarktcheck.“ Das virtuelle Einkaufstraining kam bei den Teilnehmenden toll an, so dass einer Wiederholung wenig im Weg steht.

Jetzt freue ich mich erst einmal auf den 18. Mai und darauf, viele von Ihnen und Euch kennenzulernen und andere wiederzusehen.

Ihr

Gunnar Höckel





## Neue Therapien ante portas?

# 6

◀ **Aktuelles**  
Neue Therapien ante portas? –  
Ausblick auf mögliche Entwicklungen in  
der Therapie der Zöliakie



# 22

**Ernährung** ▶  
Tortenspecial



# 44

**DZG aktiv** ▼  
Gremienneuwahlen in der DZG  
Sie haben die Wahl – Nutzen Sie sie!



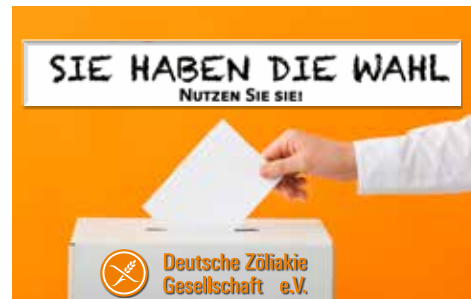
Unsere Artikelreihe!

## Grundteige

Mürbteig und  
Biskuitmasse

# 29

◀ **Ernährung**  
Artikelreihe: Grundteige –  
Mürbteig und Biskuitmasse



SIE HABEN DIE WAHL  
NUTZEN SIE SIE!

Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.

# 46

**DZG aktiv** ▶  
Zwei Schülerinnen im Landtag –  
Politiker hören zu (Teil II)



# 48

**DZG aktiv** ▶  
1974 – Das Jahr der DZG-Gründung



# 8

◀ **Medizin**  
Zöliakie und Osteoporose



# 64

▲ **Veranstaltungen**  
DZG-Schneeschuhwochenende  
in Bad Hindelang



# 57

▲ **Jugend**  
Erasmus-Auslandssemester in Mailand



# 66

▲ **Unterwegs mit Zöliakie**  
Zöli-Schwestern auf Backpacking-Tour  
in Süd-Ost-Asien

## INHALTSVERZEICHNIS

**Editorial** ..... 3

**Aktuelles**  
Neue Therapien ante portas? –  
Ausblick auf mögliche Entwicklungen  
in der Therapie der Zöliakie ..... 6

**Medizin, Wissenschaft und Forschung**  
Zöliakie und Osteoporose ..... 8  
Zöliakie und Pubertät – Teil II ..... 13  
Mutmacher-Kärtchen –  
Mitteilungen von Jugendlichen mit Zöliakie ..... 19

**Ernährung**  
Tortenspecial ..... 22  
Unsere Artikelreihe  
Grundteige – Mürbteig und Biskuitmasse ..... 29  
**Die DZG antwortet** ..... 41

**DZG AKTIV**  
Neues aus dem Aufsichtsrat –  
Der Aufsichtsrat informiert über personelle  
Veränderungen ..... 42  
Neues aus der Kupferstraße ..... 43  
Gremienneuwahlen in der DZG  
Sie haben die Wahl – Nutzen Sie sie! ..... 44  
Wendebuch-Update „Einkaufen mit Zöliakie“ ..... 45  
Zwei Schülerinnen im Landtag –  
Politiker hören zu (Teil II) ..... 46  
1974 – Das Jahr der DZG-Gründung ..... 48  
Bunte Fete am 18. Mai –  
Fünf Jahrzehnte werden gefeiert! ..... 50  
Comic ..... 51

**Jugend**  
NEWS ..... 52  
Jugendausschuss x Du (Teil 1) ..... 53  
Erasmus-Auslandssemester in Mailand ..... 57  
Zehn Monate Au-pair in Irland –  
Ein Erfahrungsbericht ..... 61

**Veranstaltungen**  
DZG-Schneeschuhwochenende in Bad Hindelang .. 64

**Unterwegs mit Zöliakie**  
Zöli-Schwestern auf Backpacking-Tour  
in Süd-Ost-Asien ..... 66  
Glutenfrei durch die USA –  
Roadtrip von New York nach San Francisco ..... 70

**Impressum** ..... 74



# Neue Therapien ante portas?

## Ausblick auf mögliche Entwicklungen in der Therapie der Zöliakie

**Die Behandlung von Erkrankungen entwickelt sich ständig weiter. Durch neue Erkenntnisse werden Therapien angepasst, neue Diagnostik-Tools eingesetzt und immer wieder kritisch hinterfragt, wie der größtmögliche Nutzen für Patientinnen und Patienten erreicht werden kann. Die Zöliakie ist hierbei keine Ausnahme. Sowohl die Diagnostik als auch die Therapie der Zöliakie werden daher fortlaufend optimiert.**

„Zudem werden aktuelle Entwicklungen beschrieben, die das Potenzial haben, sowohl die Diagnostik als auch die Therapie der Zöliakie deutlich zu verändern“. Zu diesem Ergebnis kommen die Ernährungsberaterin Diana Studerus vom Gastrozentrum Hirslanden in Zürich und PD Dr. Michael Schumann von der Charité-Universitätsmedizin Berlin in einem Artikel für das Fachmagazin *Die Innere Medizin* aus dem Jahr 2023.

„Was ist gesichert in der Therapie der Zöliakie?“ ist der Beitrag überschrieben, der auch einen Ausblick auf die Zukunft der Diagnostik und Therapie der Zöliakie gibt. Müssen bisherige Annahmen und vermeintliche Gewissheiten über Bord geworfen werden? So weit ist es noch nicht, denn in dem Beitrag ist vieles im Konjunktiv gehalten.

Vorsichtiger Optimismus scheint aber angebracht zu sein. „Aller Wahrscheinlichkeit wird es in Zukunft nicht mehr ausschließlich die Diät als Therapieoption geben.“, schreiben Studerus und Schumann.

Auch erfahrenen Zöliakie betroffenen unterlaufen Diätfehler – und sie kommen vermutlich häufiger vor als die Betroffenen selbst vermuten. Nach neuen Erkenntnissen verläuft die Einnahme geringer Glutenmengen häufiger still und unbemerkt als bisher angenommen. Ob sich Diätfehler klinisch, serologisch, histologisch zeigen, scheine von der Glutenmenge und der Frequenz der Aufnahme abzuhängen. Die Autorin und der Autor empfehlen Betroffenen eine fundierte Ernährungsberatung, in deren Rahmen versteckte Glutenquellen identifiziert/erfasst werden können.

Studerus und Schumann betonen noch einmal: Hafer ist für eine glutenfreie Ernährung geeignet. Allerdings sei Vorsicht geboten: Das Getreide selbst sei sicher für Menschen mit Zöliakie. Problematisch sei allerdings, dass Hafer infolge der Fruchtfolge auf den Äckern oder der Verarbeitung mit glutenhaltigem Getreide kontaminiert sein könnte. Glutenfrei gekennzeichnete Hafer kann jedoch von Zöliakiepatientinnen und -patienten in den Speiseplan eingefügt werden, wenn eine stabile Remission (also ein dauerhaftes Nachlassen der Symptome) erreicht sei.

### Wird das Risiko einer Kontamination bei der Lebensmittelzubereitung in Großküchen und im privaten Bereich überschätzt?

Ansatzpunkte dafür liefern ausgewählte Studien, auf die sich Studerus und Schumann beziehen. Sie legen nahe, dass selbst die gemeinsame Nutzung von Küchengeräten für die Zubereitung glutenfreier und glutenhaltiger Speisen „unter Anwendung vernünftiger Vorgehensweisen“ nicht zwingend eine zusätzliche Kontaminationsgefahr bedeuten. Allerdings ist der Begriff der Kontamination nach wie vor nicht klar definiert und wird über die Lebensmittelgesetze der jeweiligen Länder geregelt.

Noch eine gute Nachricht für Betroffene: Es ist anzunehmen, dass der Glutengehalt weizenstärkehaltiger Medikamente überschätzt wird. Weizenstärkehaltige Tabletten, Pulver und Säfte könnten aufgrund der verfügbaren Daten in der Regel für Menschen mit Zöliakie als sicher gelten. Sollte der Glutengehalt eines Medikamentes un-

bekannt oder nicht feststellbar sein, empfehlen die Autoren dennoch, dieses kurzzeitig einzunehmen, „da der Nutzen der Medikamenteneinnahme die potentiellen Nebenwirkungen der Kleinstmenge Weizenstärke deutlich überwiegt.“

**Aktuell wird von der DZG in Bezug auf Arzneimitteln empfohlen: Bei regelmäßiger und dauerhafter Einnahme von drei und mehr Präparaten, diese anhand der Gebrauchsinformation / des Beipackzettels auf Weizenstärke bzw. Hafer (*Avena sativa*) sowie Gerstenmalzextrakt zu überprüfen und sich ggf. Alternativen verschreiben zu lassen.**

Es wird viel an medikamentösen Therapieoptionen zur Behandlung der Zöliakie bzw. deren Symptomen geforscht. Therapieoptionen über die glutenfreie Diät hinaus werden aller Voraussicht nach in Zukunft zur Verfügung stehen. So schreiben die Autoren: „Es wird zusätzlich eine Therapie geben für Patienten mit Zöliakie, die trotz glutenfreier Diät unter Restsymptomen leiden. Zudem werden Therapiealternativen... untersucht, die dem Betroffenen erlauben könnten, die Striktheit der Diät in besonderen Situationen zu umgehen, etwa bei abendlichen Restaurantbesuchen oder im Urlaub.“ Allerdings wird auch eingeschränkt: „Es ist bereits jetzt vorhersehbar, dass nicht alle Zöliakiebetreffenden in gleichem Maße von so verschiedenen Therapieansätzen... profitieren werden.“

- Peter Wark, Team Öffentlichkeitsarbeit

ANZEIGE



# RESCH EXTRA

GANZ OHNE GLUTEN



## STARTER-PAKET BESTELLEN

Backwaren bestellen, liefern lassen und in wenigen Minuten im Resch&Frisch Backofen backen.

### MINIBACKOFEN

- + Gratis Backwaren im Wert von 30 €
- + praktisches Zubehör

statt 149,90 €  
**99,90 €**



Jetzt bestellen:

[www.resch-frisch.com/shop](http://www.resch-frisch.com/shop)


GUTSCHEINCODE:  
**DZG**

Tel. 0941/899674-80





# ZÖLIAKIE und OSTEOPOROSE

**Die Osteoporose ist eine Erkrankung des gesamten Skelettsystems, die zu einer Abnahme der Knochenmasse führt und eine Verschlechterung der Mikroarchitektur des Knochens zur Folge hat. Diese Veränderungen erhöhen das Risiko für Knochenbrüche. Ursächlich für die reduzierte Knochenmasse und die damit verbundene Verschlechterung der Knochenstruktur ist u. a. die verringerte Aufnahme von Vitamin D und Calcium. Es gibt zudem viele zusätzliche Ursachen, die das Auftreten einer Osteoporose begünstigen können. Hierzu gehören zum Beispiel eine längerfristige Einnahme von Cortisonpräparaten, Immobilität oder chronische Grunderkrankungen.**

Bei einer Zöliakie kommt es aufgrund der geschädigten Struktur der Dünndarmzotten zu einer reduzierten Aufnahme von Mineralien und Vitaminen. Da die Zöliakie – besonders im Erwachsenenalter – häufig erst spät diagnostiziert wird, sind bei der Erstdiagnose nicht selten bereits Mangelerscheinungen, wie z. B. ein Vitamin-D-Mangel, nachweisbar. Der geschädigte Darm kann zusätzlich die für die Knochengesundheit erforderlichen Nährstoffe, Eiweiße und Calcium nicht ausreichend aufnehmen, sodass in manchen Fällen schon bei Diagnosestellung der Zöliakie eine Osteoporose vorliegt. Durch eine konsequente glutenfreie Ernährung erholt sich der Darm jedoch und damit verbessern sich die Auswirkungen auf die Knochengesundheit wieder.

An einer Studie namens GEDA 2014/2015-EHIS haben insgesamt 24.016 zufällig ausgewählte Personen in Deutschland teilgenommen. 7,8 % der Frauen und 2,0 % der Männer über 18 Jahren gaben an,

in den letzten 12 Monaten an Osteoporose gelitten zu haben. Ab dem Alter von 65 Jahren stieg der Anteil der Betroffenen deutlich an, wobei ältere Frauen häufiger über Osteoporose berichten als Männer.

[Laut Schätzungen leiden weltweit etwa 200 Millionen Menschen an Osteoporose. Die Zahl der Erkrankten nimmt mit dem steigenden Durchschnittsalter der Bevölkerung stetig zu.]

## Wie bemerkt man, ob eine Osteoporose vorliegt?

Bei einer Osteoporose treten meist erst dann Schmerzen auf, wenn bereits Frakturen (Knochenbrüche) bestehen. Diese Frakturen können auch spontan auftreten, ohne dass vorher ein schwerwiegender Unfall oder Trauma stattfand. Selbst alltägliche Bewegungen können aufgrund der erhöhten Brüchigkeit der Knochen eine Fraktur auslösen.

## Welche Risikofaktoren für das Auftreten einer Osteoporose bei Zöliakie gibt es?

Es gibt Umstände, die im Zusammenhang mit einer Zöliakie das Risiko für eine Osteoporose potentiell erhöhen:

- bei Frauen nach den Wechseljahren mit niedrigem Östrogenspiegel (gilt generell, nicht nur bei Zöliakie)
- eine Erstdiagnose Zöliakie erst im fortgeschrittenen Lebensalter
- Nichteinhaltung einer glutenfreien Ernährung
- Lactoseintoleranz gleichzeitig zur Zöliakie
- Untergewicht (gilt generell, nicht nur bei Zöliakie)
- regelmäßiger Nikotinkonsum (gilt generell, nicht nur bei Zöliakie)
- Schilddrüsenfunktionsstörung, insbesondere Schilddrüsenüberfunktion, aufgrund der Zöliakie, die mit einem erhöhten Osteoporose-Risiko einhergeht

## Welche Risikofaktoren für eine Osteoporose sind noch bekannt?

Risikofaktoren für die Entstehung von Osteoporose sind unter anderem eine ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum und bestimmte Medikamente. Auch genetische Faktoren spielen eine Rolle.



Der Dachverband Osteologie (DVO) hat in der aktualisierten Leitlinie von 2023 Risikoindikatoren festgelegt. Diese Risikoindikatoren sollen bei der Entscheidung, ob eine Basisdiagnostik eingeleitet wird, mit berücksichtigt werden. Sie geben jedoch keinen Hinweis darauf, ob eine Therapie eingeleitet werden sollte. Zu den Risikoindikatoren gehört unter anderem die Zöliakie und chronisch entzündliche Darmerkrankung wie der Morbus Crohn und die Colitis ulcerosa.



**Zur Bestimmung der Therapieschwelle werden folgende Werte herangezogen:**

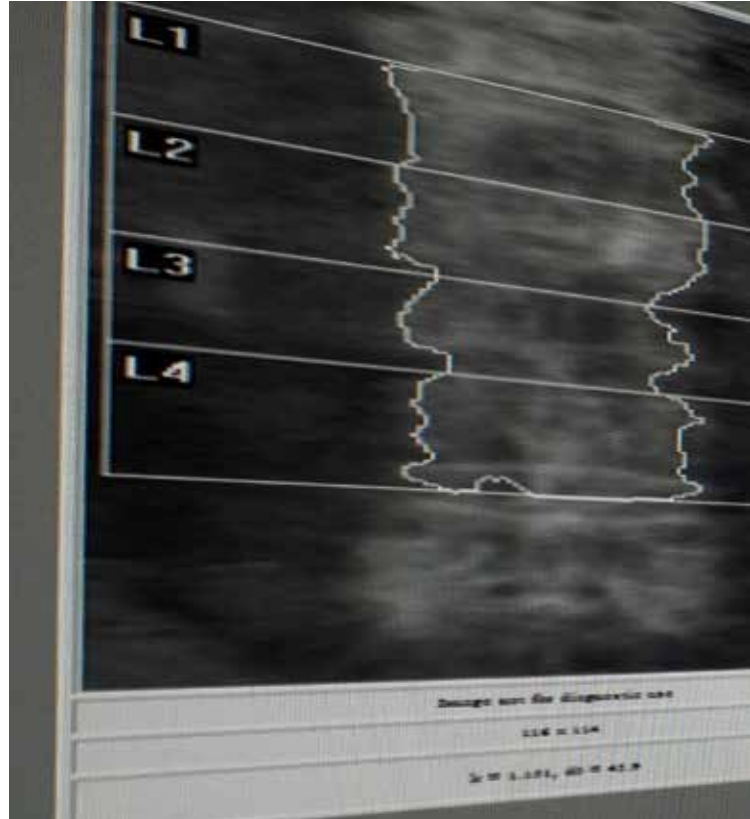
- Alter
- Geschlecht
- der T-Score der gesamten Hüfte  
(siehe Erläuterungen unter "Was misst eine DXA-Messung?")
- die Risikofaktoren-Tabelle mit entsprechenden Faktoren
- die Therapieschwellentabelle für Männer und Frauen

Die Häufigkeit von Osteoporose variiert je nach Alter, Geschlecht und Lebensstil. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, insbesondere nach den Wechseljahren, aufgrund des sinkenden Östrogenspiegels. Auch ältere Menschen haben ein höheres Risiko, an Osteoporose zu erkranken.

**Wie wird die Diagnose einer Osteoporose gestellt?**

**Um eine Osteoporose zu diagnostizieren, ist folgende Basisdiagnostik empfohlen:**

1. Anamnese mit Erfassung von Frakturrisikofaktoren
2. Knochendichtemessung mit DXA-Methode
3. klinische Befunderhebung
4. Basislabor
5. ggf. bildgebende Diagnostik bei klinischen Hinweisen auf osteoporotische Wirbelkörperfrakturen



**Was misst eine DXA-Messung?**

Bei einer DXA-Messung (Dual-Energy-X-Ray-Absorptiometry) werden verschiedene Werte bestimmt, um die Körperzusammensetzung und die Knochengesundheit zu beurteilen. Unter anderem kann mit dieser Messung die Knochendichte gemessen werden. Die Knochenmineraldichte (BMD) gibt Auskunft über die Menge an Mineralien (wie Calcium) in den Knochen. Ein niedriger BMD-Wert kann auf Osteoporose und ein erhöhtes Frakturrisiko hinweisen. Der T-Score ist ein wichtiger Wert, der bei der Diagnose und Beurteilung von Osteoporose verwendet wird und gilt als Maß für die Knochenmineraldichte (BMD) einer Person im Vergleich zu einem gesunden jungen Erwachsenen gleichen Geschlechts. Er wird in Standardabweichungen (SD) vom Durchschnittswert junger gesunder Erwachsener ausgedrückt.

Ein T-Score von 0 bedeutet, dass die Knochenmineraldichte des Patienten dem Durchschnittswert junger gesunder Erwachsener entspricht. Ein negativer T-Score zeigt an, dass die Knochenmineraldichte niedriger ist als der Durchschnitt, was auf eine geringere Knochendichte und ein erhöhtes Risiko für Osteoporose hinweisen kann.

Ein niedriger T-Score deutet auch darauf hin, dass die Knochen anfälliger für Frakturen sind. Basierend auf dem T-Score können Ärzte geeignete Behandlungsmaßnahmen empfehlen, um das Risiko von Frakturen zu reduzieren und die Knochengesundheit zu verbessern.

Der T-Score ist allerdings nur ein Teil der Diagnose der Osteoporose und andere Faktoren, wie das individuelle Frakturrisiko und die klinische Vorgeschichte des Patienten sollten berücksichtigt werden. Daher sollte die Interpretation des T-Scores immer in Verbindung mit anderen diagnostischen Informationen erfolgen.





Die Kostenübernahme für diese Messung bei einer bekannten Zöliakie sollte von der gesetzlichen Krankenkassen erfolgen, vor allen Dingen, wenn noch weitere Faktoren hinzukommen wie zum Beispiel Frauen nach den Wechseljahren.

### Welche Blutwerte sind mit dem Begriff Basislabor gemeint?

In der aktuellen Leitlinie des DV – Osteologie zur Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose von 2023, werden folgende Laborparameter im Rahmen der Basisdiagnostik empfohlen:

- Calcium, Phosphat
- alkalische Phosphatase
- Gamma-GT
- Kreatinin-Clearance
- C-Reaktives Protein
- BSG
- kleines Blutbild
- TSH
- Serumnatrium und
- Serumeiweiß-Elektrophorese.

### Welche Behandlungsmöglichkeiten hat man heutzutage bei der Osteoporose?

Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten für Osteoporose, die darauf abzielen, den Knochenabbau zu verlangsamen, das Frakturrisiko zu reduzieren und die Knochengesundheit zu verbessern.

### Folgend finden Sie einige der gängigen Behandlungsoptionen für Osteoporose:

Die Wahl der Therapie ist abhängig vom Schweregrad der Osteoporose und den bestehenden Begleiterkrankungen, die ggf. nicht alle Therapievarianten ermöglichen. Auch die Art der Einnahme kann eine Einschränkung darstellen, da manche Medikamente zum Beispiel täglich eingenommen werden müssen, andere wiederum nur monatlich oder halbjährlich. Für alle Menschen mit Osteoporose ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Calcium dringend erforderlich.

#### Medikamentöse Therapie:

- Bisphosphonate: Diese Medikamente hemmen den Knochenabbau und können das Frakturrisiko reduzieren.
- Denosumab: Ein monoklonaler Antikörper, der ebenfalls den Knochenabbau hemmt.
- Hormonersatztherapie (HRT): Bei postmenopausalen Frauen kann eine Hormonersatztherapie helfen, den Knochenabbau zu verlangsamen.
- Selektive Estrogenrezeptor-Modulatoren (SERMs): Diese Medikamente wirken ähnlich wie Östrogene und können ebenfalls den Knochenabbau reduzieren.

#### Calcium- und Vitamin-D-Supplemente:

Eine ausreichende Zufuhr von Calcium und Vitamin D ist wichtig für die Knochengesundheit. Supplemente können helfen, den Bedarf zu decken, insbesondere bei Personen mit einem erhöhten Risiko für Osteoporose.



#### **Änderungen des Lebensstils:**

- Regelmäßige körperliche Aktivität: Gehen, Laufen oder Krafttraining können die Knochendichte erhöhen und die Knochengesundheit verbessern.
- Rauchverzicht: Rauchen kann den Knochenabbau beschleunigen, daher ist es wichtig, auf das Rauchen zu verzichten.
- Alkoholkonsum einschränken: Übermäßiger Alkoholkonsum kann sich negativ auf die Knochengesundheit auswirken.

#### **Ernährung:**

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichender Zufuhr von Calcium, Vitamin D und anderen wichtigen Nährstoffen ist entscheidend für die Knochengesundheit.

Die Wahl der Behandlung hängt von verschiedenen Faktoren wie dem individuellen Frakturrisiko, dem Alter des Patienten und anderen Gesundheitsfaktoren ab. Es ist wichtig, mit einem Arzt zusammenzuarbeiten, um eine geeignete Behandlungsstrategie für die Osteoporose zu entwickeln. Da es bei der Therapie mit den sog. Bisphosphonaten oder Denosumab zu Veränderungen des Kieferknochens kommen kann, ist vor Therapiebeginn eine zahnärztliche Vorstellung notwendig.

#### **Was kann ich selber tun, um eine Osteoporose vorzubeugen?**

Insgesamt ist Osteoporose eine weit verbreitete Erkrankung, die jedoch durch gezielte Maßnahmen gut behandelt werden kann. Zur Vorbeugung ist es wichtig, frühzeitig auf mögliche Risikofaktoren zu achten und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen, um die Knochengesundheit langfristig zu erhalten.

Bei einer Zöliakie ist eine konsequente glutenfreie Ernährung entscheidend und trägt dazu bei, das Osteoporose-Risiko zu verringern. Zudem sollte das individuelle Risiko für eine Osteoporose bestimmt werden und gegebenenfalls eine Knochendichtemessung erfolgen, um geeignete Maßnahmen zu ergreifen.

Neben einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung können auch Calcium- und Vitamin-D-Präparate hilfreich sein, um die Knochengesundheit zu unterstützen.

- Dr. med. Tina Schomacher



# ZÖLIAKIE UND PUBERTÄT

GIBT ES ETWAS POSITIVES AN DEINER ERKRANKUNG? WENN JA, WAS?

Ich habe viel dazu gelernt.  
Auch was allgemeine  
Akzeptanz und Verständnis  
für andere angeht.  
- Sina, 17 Jahre

Dass man im Gegensatz zu anderen  
Krankheiten keine Medikamente nehmen  
muss, damit es mir besser geht.  
- Sigmar, 13 Jahre

Ich kann selber entscheiden was ich essen will und  
kann mir häufiger aussuchen was es zu Essen geben  
soll. Außerdem wird man eigenständiger und lernt  
sich selbst zu versorgen und seinen Tag zu planen.  
- Leni, 17 Jahre

Ich kann beim Essen gehen  
oder wenn ich zu Besuch bei  
jemandem bin und das Essen  
nicht lecker aussieht einfach  
sagen das da Gluten drin ist  
- Merle, 17 Jahre

Das Mama die besten Glutenfreien  
Buffets zum Mitnehmen richtet und  
alle neidisch darauf sind.  
- Flora, 13 Jahre

Ich habe gelernt diszipliniert  
zu sein, wie wenig andere  
Menschen in meinem Alter.  
- Josefine, 18 Jahre

Durch meine Zöliakie habe ich schon  
viele super nette Menschen  
kennengelernt, mit denen ich mich  
sehr gut verstehe und die mich geprägt  
haben. Auch das glutenfreie Backen  
und Ausprobieren von neuen Rezepten  
macht mir sehr viel Spaß.  
- Anonym, 17 Jahre

Bin gewachsen  
- Timo, 17 Jahre

Es gibt nicht viele Menschen  
mit Zöliakie, die ich kenne.  
Wenn man also auf andere  
Zölis trifft, sind die immer voll  
nett, sie verstehen einen und  
man fühlt sich nicht mehr so  
alleine damit.  
- Anonym, 15 Jahre

Ich habe gelernt auf meinen Körper zu  
hören und mich gesund zu ernähren  
und darauf zu schauen was wo drin ist.  
Ich freue mich immer riesig, wenn ich  
etwas spontan Glutenfreies finde.  
Essen schätze ich viel mehr wert.  
- Sophie, 15 Jahre



# Zöliakie und Pubertät

**TEIL II** des Kurzreports zur Online-Umfrage „Zöliakie und Pubertät –

Welche Chancen und Herausforderungen ergeben sich aus der Zöliakie-Diagnose?“



**In der letzten Ausgabe (01/2024) wurden bereits der Einfluss einer (unbehandelten) Zöliakie auf den Hormonhaushalt sowie die psychischen und sozialen Herausforderungen während der Pubertät dargelegt. Dabei wurde deutlich, dass es eine Wechselwirkung zwischen einer bestehenden Zöliakie und der Pubertät geben kann. So wird beispielsweise der Verlauf der Pubertät durch die Zöliakie beeinflusst.**

Um ein genaueres Bild dieser Herausforderungen von Jugendlichen mit Zöliakie in Deutschland zu bekommen, führte die DZG eine Online-Umfrage unter schlussendlich 152 Teilnehmenden zwischen 13 und 17 Jahren durch. Ein Großteil der Ergebnisse wurde bereits in der im Februar erschienenen Ausgabe vorgestellt und ist außerdem auf der Website der DZG abrufbar. Zusammenfassend ließ sich feststellen, dass der Großteil der Jugendlichen gut mit der Zöliakie zurechtzukommen scheint. Die größte Herausforderung ist laut den Erhebungen die Außer-Haus-Verpflegung mit mangelnden Angeboten, hohen Preisen und z. T. fragwürdiger Sicherheit. Die offenen Antworten auf die Frage nach der größten Herausforderung handelten daneben auch gehäuft von negativen Gefühlen und Einschränkungen, die die Betroffenen empfinden sowie dem fehlenden Verständnis und der Anerkennung der Erkrankung von ihrem Umfeld.

Diese negativen Erfahrungen sind Teil der Realität vieler Zöliakie-betroffener und sollten Gehör finden, um auf immer noch bestehende Missstände aufmerksam zu machen. Alle Zöliakie-betroffenen machen sich Stück für Stück auf ihren eigenen Weg, um mit schwierigen Situationen umzugehen und sich mit der Erkrankung zu arrangieren. Daher wurde, parallel zu den größten Herausforderungen, auch von den Teilnehmenden erfragt, ob es irgendetwas gibt, was an ihrer Zöliakie sogar positiv ist. Einige der Antworten wurden auf der vorherigen Seite abgebildet. Es macht Mut, zu sehen, mit wie viel Humor und Dankbarkeit für Kleinigkeiten die Jugendlichen auf ihre Erkrankung blicken und welche Chancen sie für sich selbst dadurch entdecken. Es gab jedoch auch mehrere Jugendliche, die keinen positiven Aspekt an ihrer Zöliakie benennen konnten oder wollten.

Wir finden: es muss nicht jeder nur allein mit den Schwierigkeiten rund um Zöliakie zurecht kommen und Strategien finden! Daher baten wir die Jugendlichen aufzuschreiben, ob es etwas gibt, was sie anderen betroffenen Kindern und Jugendlichen mitteilen möchten. Auf einige dieser „Tipps“ wollen wir im folgenden Artikel eingehen und die subjektiv erlebte Verbesserung mit wissenschaftlichen Daten untermauern.

*Gibt es etwas, das du anderen betroffenen Kindern/Jugendlichen mitteilen möchtest?*

*„Erkläre der Zöliakie nicht den Krieg [...]. Fang an sie zu akzeptieren und zu lieben, denn sie ist ein Teil von dir!“ – Sophie, 15 Jahre*

Stellt Euch vor, Ihr seid unverwundbar wie Achilles, der einst im Fluss der Unterwelt gebadet wurde. Zumindest fast – wenn wir die Ferse von Achilles beachten. Angriffe von außen können ihm nichts anhaben und keine Herausforderung zwingt ihn in die Knie. Unverwundbar wie der griechische Halbgott können wir Menschen leider nicht werden, aber es gibt einige Strategien, die helfen können, Probleme zu bewältigen und den Umgang mit Krankheiten besser zu meistern. Ergebnisse aus der Forschung zeigen hier nämlich, dass es positive Resilienz-Faktoren gibt, die erlernbar sind. <sup>(1)</sup>



## Resilienz

Die Resilienz ist nicht Teil eines festen Charaktermerkmals, das man eben hat oder auch nicht. Viel mehr kann man die Resilienz als Ergebnis einer balancierten psychischen Gesundheit trotz Herausforderungen sehen. Das Leibniz-Institut für Resilienzforschung beschreibt die Resilienz daher als die „Aufrechterhaltung oder rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach schwierigen Lebensphasen“.

Die Faktoren, welche die Resilienz beeinflussen können, werden „Resilienz-Faktoren“ genannt und können beispielsweise durch eine hohe **Selbstwirksamkeitserwartung** und eine **optimistische Denkweise** beschrieben werden. Aber auch ein **unterstützendes Umfeld**, wie Freunde und Familie, erhöhen die individuelle Resilienz.<sup>(2)</sup>

## Selbstwirksamkeit

Besitzt eine Person eine hohe Selbstwirksamkeit, so ist sie der Überzeugung, dass es ihr gelingt, Herausforderungen, Probleme sowie kleine Schwankungen aus eigener Kraft zu bewältigen. Anonym\*, 15 Jahre findet mit ihrem/seinem Mutmach-Spruch klare Worte und zeigt, dass man mit Selbstwirksamkeit und Überzeugung auch Hürden bewältigen kann und einen positiven Umgang mit der Zöliakie findet.<sup>(1)</sup>

*„Ihr seid gut so, wie ihr seid! [...] Denk immer daran, du bist nicht alleine und lass die andern reden. Ganz einfach ist es nie, aber mit Herausforderungen wächst man, glaubt mir! :!“*

Und auch Anonym\*, 16 Jahre ist der Überzeugung, dass das eigene Leben auch mit der Zöliakie positiv beeinflussbar ist. Das größte Merkmal für eine hohe Selbstwirksamkeit ist, sich nicht durch die Erkrankung lähmen zu lassen, groß zu denken, optimistisch zu bleiben und Lebensziele zu verwirklichen. *„Ich denke, man sollte mit seiner Zöliakie so positiv wie möglich umgehen. Klar, es ist immer ein bisschen doof, wenn man sein eigenes Essen rausholen muss,*

*aber wir können wie jeder andere gesunde Mensch leben und alt werden, wenn wir uns an die Diät halten. Außerdem gibt es zunehmend mehr tolle Sachen, die glutenfrei sind :!“*

Resiliente Menschen zeigen sich insbesondere durch ihre Balance zwischen Anspannung und Entspannung, wie eine innere Kraft nach herausfordernden Situationen wieder einen Zustand der Entspannung und Selbstfürsorge zu kreieren. Es ist wichtig, sich konsequent um die Zöliakie und die lebenslang glutenfreie Ernährung zu kümmern, umso wichtiger ist es natürlich auch, neue Energie zu sammeln und persönliche Kraftquellen zu finden. Die Unterstützung und der Austausch mit anderen, ist dafür essenziell.<sup>(1)</sup>

*„Redet offen darüber, auch wenn es am Anfang unangenehm ist. Eure Freunde können nur Rücksicht nehmen, wenn sie es wissen.“*  
– Franzi, 16 Jahre

*„Mit dem richtigen Umfeld und guten Freunden ist es irgendwann überhaupt kein Thema mehr, dass du was anderes isst oder mal etwas ablehnst.“* – Josefine, 18 Jahre

## Familie und Freunde

Beziehungen zu Freunden und Gleichaltrigen sind für die emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sehr wichtig. Bei Studien an Kindern mit chronischen Erkrankungen konnte herausgefunden werden, dass die Unterstützung durch enge Freunde die Auswirkungen der Stressoren durch die Erkrankung abmildern kann.<sup>(3)</sup> Diese Unterstützung kann den Jugendlichen auch dabei helfen, sich an das Leben mit der Krankheit anzupassen und die Behandlung zu akzeptieren.

\*Anonym: Diese Befragten möchten ihren Vornamen nicht preisgeben.



Natürlich ist auch die Familie eine wichtige Stütze für die Kinder und Jugendlichen. Die Bedeutung der Unterstützung gerade durch Freunde wird bei Jugendlichen im Vergleich zur Kindheit aber immer wichtiger, vor allem im psychologischen Bereich. Durch verständnisvolle Freunde fühlen sich Betroffene akzeptiert. Die Unterstützung der Familie bezieht sich bei Jugendlichen oft weiterhin auf die „praktischen“ bzw. organisatorischen Aspekte der Krankheitsbewältigung <sup>(3)</sup>.

Aber wie Franzi es in ihrem Kommentar auch schon sagte: Freunde und Gleichaltrige können nur unterstützen, wenn sie über die Erkrankung Bescheid wissen. Es lassen sich mehrere gute Gründe dafür finden, offen über die Zöliakie zu sprechen. Zum einen ist das Teilen von intimen Gedanken, Ängsten und Sorgen ein essenzieller Teil von Freundschaften. Da die Zöliakie bei Betroffenen immer wieder zu frustrierenden Situationen – gerade auch mit beispielsweise beim gemeinsamen auswärts Essen – führt, ist es vorteilhaft, sich mit den Freundinnen und Freunden direkt darüber austauschen zu können. Je besser sich diese auskennen, desto einfacher fällt die Rücksichtnahme auf und das „Mitdenken“ an die Zöliakiebetroffenen.

Zum anderen ist das Sprechen über die Erkrankung aber auch für die Betroffenen selbst hilfreich. Auch wenn es manchmal schwerfällt und anstrengend sein kann – von den Schwierigkeiten zu berichten und sich auszutauschen, lässt die Last für die Einzelperson kleiner werden. Die entgegengebrachte Empathie und Rücksichtnahme der Freundinnen und Freunde können darüber hinaus ermutigen.

Um dies noch einmal in den Kontext der Umfrage zu setzen: 20 % der Teilnehmenden hatten auf die Aussage „Ich habe das Gefühl, dass mich niemand versteht.“ geantwortet, dass sie sich immer oder oft so fühlen. Knapp 30 % der Jugendlichen gaben an, sich in der Schule immer oder oft *anders* als die anderen zu fühlen. Die Nachricht von Jasmine, 14 Jahre an andere Betroffene kann hier als praktische Ermutigung verstanden werden: „*Es ist und wird nicht immer leicht sein mit deiner Krankheit, es gibt wie im normalem leben immer Höhen und Tiefen – doch schätzt dann eure Höhen und macht was aus euren tiefen Zeiten. Wenn etwas ist, dann redet lieber darüber mit einer vertrauten Person und findet eine Lösung dafür, statt es alleine mit euch auszumachen :)*“.

„Vor allem am Anfang mag es schwer sein, aber das ergibt sich mit der Zeit. Ich glaube, es hilft vor allem offen damit umzugehen und es nicht wie eine Beeinträchtigung zu sehen. Es gibt auch viele Möglichkeiten, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.“

– Anonym, 16 Jahre

„Auch wenn es vielleicht schwierig erscheint, ist es sehr wichtig, die Diagnose und die glutenfreie Ernährung zu akzeptieren. Dabei kann zum Beispiel die Vernetzung mit gleichaltrigen Zölis oder auch die Teilnahme an glutenfreien Events helfen. [...] Diese Highlights können das glutenfreie Leben unendlich bereichern.“

– Anonym, 14 Jahre

### Austausch mit anderen Betroffenen

Diese Kommentare erwähnen auch den wichtigen Aspekt der Vernetzung mit anderen Betroffenen. Viele Teilnehmende der Befragung hatten bei den Herausforderungen angegeben, wie anstrengend es sei, sich immer erklären zu müssen und mit dem fehlenden Verständnis für die Erkrankung umzugehen. Im Kontakt mit anderen (gleichaltrigen) Zöliakiebetroffenen lassen sich Erlebnisse und Erfahrungen teilen und Gemeinsamkeiten finden.

Eine Studie aus Deutschland aus dem Jahr 2022 befasste sich mit den Vorteilen von Freizeiten für Kinder und Jugendliche mit Zöliakie für deren Lebensqualität <sup>(4)</sup>. Es konnte herausgefunden werden, dass Betroffene, welche mindestens an einer Freizeit teilgenommen hatten, von einer größeren Lebensqualität berichteten. Dies war vor allem auf mehr Freundschaften mit anderen Zöliakiebetroffenen und auf größere wahrgenommene soziale Unterstützung zurückzuführen. Außerdem fiel es den Freizeitteilnehmenden leichter, ihre Erkrankung zu akzeptieren und sie fühlten sich weniger ängstlich <sup>(4)</sup>. Die DZG bietet auch weiterhin Ferienfreizeiten für Kinder und Jugendliche an. Weitere Informationen dazu gibt es auf unserer Webseite ([www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)) unter „Veranstaltungen“. Dort kann man sich auch direkt anmelden. Außerdem gibt es jährlich ein Sommer-Camp der „Coeliac Youth of Europe“, für all diejenigen, die auch gerne über Landesgrenzen hinweg neue Freundschaften schließen wollen.

Die Ferienfreizeiten der DZG sind hier zu finden:



Coeliac Youth of Europe (CYE)

ist die Jugendorganisation der AOECS – unser Dachverband der Europäischen Zöliakie-Gesellschaften.

Mehr Informationen gibt es unter: <https://www.cyeweb.eu/summer-camp/>



# Glutenfrei alla Mamma



Erlebe italienisch inspirierten Genuss  
mit der dmBio Penne aus Vollkornreis

**2,65 €**  
0,4 kg (6,63 € je 1 kg)



Entdecke die  
glutenfreie  
Vielfalt bei dm



DE-201-013

  [dm.de/dmBio](https://dm.de/dmBio)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

**Außer Freizeiten gibt es auch die Möglichkeit, sich über regionale Zöliakiegruppen mit anderen Kindern und Jugendlichen zu vernetzen. Speziell auf Kinder und Jugendliche ausgerichtete Gruppen finden Sie in der nebenstehenden Tabelle aufgeführt. →**

Die nebenstehende Tabelle zeigt einige unserer Gesprächsgruppen, deren Schwerpunkt auf Kindern und Jugendlichen liegt. Auf unserer Website finden sich auch viele gemischte Gruppen, die für alle Altersgruppen offen sind. Bei Interesse lohnt es sich, die Verantwortlichen einfach anzusprechen: immer wieder gibt es auch Aktionen, die besonders ansprechend für junge Menschen sind.

**Fazit**

Dass das soziale Umfeld eine bedeutende Rolle spielt, wurde bereits im Kurzreport zu unserer Umfrage (DZG Aktuell 01/2024) deutlich. Durch den Austausch und Kontakt mit anderen erkennen Betroffene, wie andere mit ihrer Zöliakie in der Pubertät oder vergleichbaren Situationen und Herausforderungen umgehen. Die tägliche Einbindung und regelmäßige Präsenz von Familie und Freunden, Betroffenen und Nicht-Betroffenen, tragen positiv zur Einhaltung der glutenfreien Ernährung bei und vermindern das Gefühl der Verunsicherung, was wiederum die Resilienz(-faktoren) steigern kann <sup>(5)</sup>. Auch eine Studie aus Großbritannien konnte im Jahr 2014 beobachten, dass ein unterstützendes Netzwerk essenziell ist und eine entstandene persönliche Isolation ggf. abmildern kann. <sup>(6)</sup>

Um es abschließend mit den Worten von Charlotte (13 J.), Sina (17 J.), Sonja (17 J.) und Flora (13 J.) zu sagen „Seid stark, ihr seid nicht allein!“.

**Gibt es jemand in deinem Umfeld, dem es mit der Zöliakie nicht so gut geht oder wo eine kleine Ermutigung gebraucht wird? Vielleicht sind die **“Mutmach-Kärtchen”** auf der nächsten Seite eine Idee für dich? Schneide sie einfach aus, verschenke sie oder lass dir selbst Mut zusprechen!**

Schaut auch gerne mal auf unserer Website im Mitgliederbereich vorbei. Unter „Pubertät und Zöliakie“ findet ihr die Kärtchen zum selbst Herunterladen. Viel Freude damit! Bei Fragen zur Durchführung oder Ergebnissen der Studie kontaktiert uns gerne.

- Miriam Geiger (M. Sc. Ernährungsmedizin) und Stefanie Reicherter (M. Sc. Ernährungstherapie)

**Quellen:**

1. Kulzer, Bernhard, *Diabetes Journal* 08/2023, Resilienz ist lernbar, S. 24-29
2. Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH, Was ist Resilienz?, k.A. <https://lir-mainz.de/resilienz>, Zugriff: 05.03.2024
3. La Greca, A. M., Bearman, K. J., & Moore, H. (2002). Peer Relations of Youth with Pediatric Conditions and Health Risks: Promoting Social Support and Healthy Lifestyles. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 23(4), 271–280. doi:10.1097/00004703-200208000-00013
4. Shani M, Kraft L, Müller M, Boehnke K. The potential benefits of camps for children and adolescents with celiac disease on social support, illness acceptance, and health-related quality of life. *Journal of Health*

Name	Ort
Gesprächsgruppe 0101	Berlin (Kinder / junge Erwachsene bis 25 Jahre)
Gesprächsgruppe 0211	Hamburg und Umgebung (Kinder)
Gesprächsgruppe 0217	Lüneburg / Celle (Kinder)
Gesprächsgruppe 0411	Göttingen (Kinder)
Gesprächsgruppe 0412	Kassel / Hofgeismar (Kinder)
Gesprächsgruppe 0511	Hannover / Hildesheim (Kinder)
Gesprächsgruppe 0608	Hochsauerlandkreis – West (Kinder)
Gesprächsgruppe 0612	Castrop-Rauxel / Lünen / Dortmund (Kinder)
Gesprächsgruppe 0813	Rheine / Nordhorn / Emsland (Kinder)
Gesprächsgruppe 1312	Mainz / Bingen (Kinder)
Gesprächsgruppe 1614	Göppingen / Schwäbisch Gmünd (Kinder)
Gesprächsgruppe 2012	Ulm / Neu-Ulm / Alb-Donau-Kreis (Kinder)
Gesprächsgruppe 2703	Augsburg / Westliche Wälder (Kinder)
Gesprächsgruppe 1012	Köln / Düsseldorf (Jugendliche / junge Erwachsene)



5. Ramírez-Cervantes, K.L., Remes-Troche, J.M., del Pilar Milke-García, M. et al. Characteristics and factors related to quality of life in Mexican Mestizo patients with celiac disease. *BMC Gastroenterol* 15, 4 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12876-015-0229-y>
6. White, L. E., Bannerman, E., Gillett, P. M., Coeliac disease and the gluten-free diet: a review of the burdens; factors associated with adherence and impact on health-related quality of life, with specific focus on adolescence. *J Hum Nutr Diet*. 2016 Oct;29(5):593-606. doi: 10.1111/jhn.12375. Epub 2016 May 23. PMID: 27214084.

Hab keine Angst, für deine Gesundheit einzustehen, auch wenn Außenstehende das „übertrieben“ finden!  
Es ist wichtiger, dass du gesund bleibst, als dass du bist „wie alle anderen“  
- Anonym, 16 Jahre

(...) Schäme dich nicht für die Zöliakie.  
Es ist ein Teil von dir die für dich dazugehört  
- Anonym, 14 Jahre

Wir sind viele!  
- Anonym, 13 Jahre



“Du bist nicht alleine und DU BIST BESONDERST”  
- Charlotte, 13 Jahre

# Mutmacher

Ziehe dein Ding durch, du kannst nichts für deine Erkrankung und du wirst es nicht mehr ändern.  
Lass dich nicht ärgern!  
- Anonym, 16 Jahre

Seid stark, wir schaffen das!  
- Flora, 13 Jahre

Du bist gut so wie du bist egal was andere sagen oder was andere essen  
shine bright like a dimont”  
- Anonym, 13 Jahre

“Es ist schwierig, die Diagnose, die Diät, das verzichten.  
Aber es wird besser. Viel besser.”  
- Anonym, 17 Jahre





Schäume dich (...)  
nicht für die  
Zöliakie.  
Es ist ein Teil von dir  
die für dich  
dazugehört  
- Anonym, 14 Jahre

Hab keine Angst für deine Gesundheit  
einzustehen, auch wenn Außenstehende  
das „übertrieben“ finden!  
Es ist wichtiger, dass du gesund bleibst,  
als dass du bist „wie alle anderen“  
- Anonym, 16 Jahre

„Du bist nicht  
alleine und  
DU BIST  
BESONDERST“  
- Charlotte,  
13 Jahre



Wir sind viele!  
- Anonym, 13 Jahre

# Motivations

Du bist gut so wie du bist  
egal was andere sagen  
oder was andere essen  
shine bright like a dimond!  
- Anonym,  
13 Jahre

Seid stark, wir  
schaffen das!  
- Flora, 13 Jahre

Ziehe dein Ding durch,  
du kannst nichts für deine  
Erkrankung und du wirst es  
nicht mehr ändern.  
Lass dich nicht ärgern!  
- Anonym, 16 Jahre

„Es ist schwierig,  
die Diagnose, die Diät, das verzichten.  
Aber es wird besser. Viel besser.“  
- Anonym, 17 Jahre



# Schnitzer

GLUTENFREIHEIT



# LASS DIR GLUTENFREIEN BIO-GENUSS SCHMECKEN

MAI IST

GLUTENFREI-MONAT

Schnitzer **GLUTENFREIHEIT** steht für grenzenlosen Genuss, bei dem kein Wunsch offen bleibt. Leckere glutenfreie Bio-Backwaren kombiniert mit ernährungsphysiologischen Vorteilen und durchdachten Rezepturen.



[www.schnitzer.eu](http://www.schnitzer.eu)







# Tortenspecial

**50 Jahre DZG: da kann man schon mal die Korken knallen lassen!**

Was passt sonst noch zu einem runden Jubiläum? Richtig! Eine schöne Torte. In dieser Ausgabe der DZG Aktuell widmen wir uns ausführlich dem Thema Kuchen und Torten.

Noch keine Erfahrungen im Backen? Kein Problem – mit unseren Tipps und Tricks wird jede und jeder früher oder später zu einem kleinen Backprofi. Aber wie kam es eigentlich zum Backen?





Die Tradition des Backens ist besonders im europäischen und nordamerikanischen Raum weit verbreitet. In Europa genießt man die feinen Backwaren oft am Nachmittag zum Kaffee, während in Ländern wie z. B. England die Vorliebe eher dem Teegenuss gilt.

### Vom Ursprung bis zur Vielfalt: Kurzer Einblick in die Geschichte des Kuchens und der Torten

Ein genauer Zeitpunkt oder Ort für die Entwicklung des Kuchens oder der Torte ist nicht erfasst. Jedoch könnte der Ursprung im alten Ägypten liegen, wo Brotteig mit Honig gesüßt und mit Früchten und Nüssen vermischt wurde. Auch die alten Römer\*innen hatten eine Vorliebe für süße Gebäcke. Der fladenförmige Opferkuchen (lat. placenta oder libum) wurde dabei meist an den Geburtstagen der Götter gereicht, wobei dieser entweder würzig oder süß serviert wurde. Ein weiterer historischer Beitrag zur süßen Backtradition stammt aus dem antiken Griechenland, wo der Käsekuchen seine Anfänge hat. Allerdings unterscheidet sich die antike Version erheblich von dem, was wir heute als klassischen Käsekuchen kennen. Diese griechische Variante enthielt Zutaten wie Ricotta, Mehl und Honig, wodurch sie eher einer süßen Nachspeise ähnelte als dem klassischen Käsekuchen von heute. Die Eroberung Griechenlands durch das römische Heer führte zur Verbreitung des Käsekuchens im damaligen Europa, und im Laufe der Zeit entwickelte sich das Rezept weiter zu dem, was heute als beliebte Leckerei bekannt ist (1).

### Platz 1–3 der bekanntesten Torten

Das älteste Rezept der Linzer Torte, welches aus dem Jahr 1653 stammt, wird als das älteste bekannte Tortenrezept weltweit betrachtet. Als klassische Vertreterin der barocken Backkunst erlangte die Linzer Torte während der Biedermeierzeit (1815 bis 1848) große Popularität und wurde in dieser Ära weit über die Landesgrenzen hinaus versandt (2). Die Linzer Torte teilt einige Merkmale mit Kuchen und unterscheidet sich von dem, was normalerweise als Torte bezeichnet wird. Sie besteht aus einem Mürbteig, der mit einer Schicht Marmelade oder Konfitüre bestrichen und oft durch charakteristische Gittermuster aus Teig gekennzeichnet ist. Im Wesentlichen handelt es sich bei der Linzer Torte um einen einzigen Schichtkuchen mit einer besonderen Teigstruktur und einer fruchtigen Füllung.

Eine der bekanntesten Torten, die nach der Linzer Torte populär wurde, ist die Sacher-Torte. Sie ist eine österreichische Spezialität und wurde erstmals im Hotel Sacher in Wien im Jahr 1832 von Franz Sacher kreiert (3). Diese Torte besteht aus einer Schokoladenkuchenbasis, die mit Aprikosenmarmelade gefüllt und einer dünnen Schicht Schokoladenglasur überzogen ist. Die Kombination aus dem zarten Schokoladengeschmack und der fruchtigen Note der Aprikosenkonfitüre macht die Sacher-Torte zu einem beliebten Klassiker der österreichischen Konditorkunst.

Auf dem nächsten Platz folgt die Schwarzwälder Kirschtorte aus Deutschland. Sie besteht aus Schichten von Schokoladenbiskuit, Kirschfüllung, Schlagsahne und Schokoladenraspeln. Sie ist eine festliche und beliebte Torte in Deutschland und hat auch international Anerkennung gefunden. Die harmonische Kombination aus



saftigem Biskuit, süßen Kirschen, cremiger Sahne und dem markanten Aroma von Kirschwasser macht sie zu einem unverwechselbaren und köstlichen Genuss.

Die Entwicklung der Kuchen- und Tortenkunst hat im Laufe der Zeit eine Transformation durchlaufen. Während früher klassische Kuchen und Torten mit traditionellen Rezepturen und oft einfachen Zutaten die Sinne beglückten, entfaltet sich heute eine beeindruckende Bandbreite an kreativen und anspruchsvollen Kreationen. Die Entwicklung von althergebrachten, klassischen Kuchen und Torten zu den heutigen vielfältigen und innovativen Leckereien spiegelt den kulinarischen Fortschritt wider und eröffnet einen Blick auf die Wandlung der Geschmackskultur und die Handwerkskunst des Backens.

 **Schauen Sie auf unserer Website in der Rubrik Rezepte vorbei!**

Hier finden Sie eine Vielzahl an leckeren glutenfreien Rezepten, unter anderem auch die Linzer Torte.



# GEMEINSAMKEITEN & UNTERSCHIEDE zwischen KUCHEN und TORTEN



## Ein kleiner Vergleich der Backkunst!

### Kuchen

Ein Kuchen ist ein Gebäck, das in der Regel aus einer Mischung von Zutaten wie Mehl, Zucker, Eiern, Butter, Margarine oder Öl, Backpulver und Flüssigkeit hergestellt wird. Kuchen können in verschiedenen Formen und Größen zubereitet werden, von einfachen runden oder rechteckigen Kuchen bis hin zu komplexeren Formen.

Die Vielfalt an Kuchen reicht von trockenen, festen Konsistenzen bis hin zu feuchten und saftigen Variationen. Er kann klassisch mit Butter, Milch und Eiern zubereitet werden, aber auch vegan. Kuchen werden oft mit Zuckerguss, Glasur, Puderzucker oder anderen einfachen Dekorationen verziert. Sie können sowohl süß als auch herzhaft sein und sind in vielen Kulturen ein verbreitetes Backgut für verschiedene Anlässe und Feierlichkeiten.

### Torten

Eine Torte ist eine spezielle Art von Gebäck, die sich von einem Kuchen durch ihre Schichtung und aufwendigere Struktur unterscheidet. Typischerweise besteht eine Torte aus mehreren Schichten von Biskuit oder ähnlichen Teigen, die mit verschiedenartigen Füllungen wie Cremes, Früchten, Konfitüre/ Marmelade oder Sahne geschichtet sind. Durch die Schichten erhalten diese eine gewisse Höhe, welche aber kein „Muss“ für die Definition von Torten ist. Torten sind oft aufwendiger in der Herstellung und werden sorgfältig dekoriert, um ein ästhetisch ansprechendes Erscheinungsbild zu erzielen.

Früher war es üblich, dass klassische Torten unter dem Biskuitboden eine hauchdünne Mürbteigschicht aufwiesen. Allerdings zeigt sich in der heutigen Zeit, dass viele moderne Tortenrezepte diese Tradition nicht zwingend beibehalten. So sind viele Tortenrezepte zunehmend auch ohne einen Mürbteigboden gestaltet.



Im Gegensatz zu Kuchen sind Torten häufig mit speziellen Anlässen wie Hochzeiten, Geburtstagen oder anderen Feierlichkeiten verbunden und können durch ihre Vielfalt an Geschmacksrichtungen und Texturen beeindrucken. So zeichnen sich Motivtorten durch ihre aufwendige, kreative Gestaltung aus, die ein besonderes Thema, Muster oder Motiv widerspiegeln. Dabei können diese verschiedenste Formen annehmen, von Geburtstagstorten mit spezifischem Thema bis hin zu aufwendigen Hochzeitstorten mit personalisiertem Design. Die Kreativität bei der Gestaltung von Motivtorten kennt dabei keine Grenzen. Besonders bei Torten, die für Backanfänger\*innen nicht immer einfach sind, ist die Verwendung von fertigen Mehlmischungen ratsam. So ist der Garant fürs Gelingen höher und ein gutes Backergebnis eher gesichert. Je mehr Schichten eine Torte hat, desto anspruchsvoller gestalten sich das Backen und die weitere Verarbeitung. Daher raten wir Anfänger\*innen, mit einfacheren Rezepten und wenig Tortenbodenschichtungen zu starten. Zu den einfacheren Torten zählen schlichte Schokotorten oder Torten mit Früchten, einfache Käse-Sahne-Torten, aber auch die Schwarzwälder Kirschtorte oder der klassische Frankfurter Kranz.

Fortgeschrittene Bäcker\*innen können sich an die Zubereitung eigener Mehlmischungen heranwagen und dabei kreativ bei der Tortenfüllung und Dekoration agieren. Für Fortgeschrittene bieten sich anspruchsvolle Tortenrezepte an, die spezielle Techniken und zusätzliche Arbeitsschritte erfordern. Insbesondere Motiv- und mehrstöckige Torten oder solche mit aufwendiger Dekoration und Fondant-Ummantelung erfordern Erfahrung sowie eine gewisse Perfektion. Zu den anspruchsvolleren Torten gehören z. B. die Prinzregententorte, Windbeutelortentorten, Surprise-Inside-Cakes oder Torten mit besonderen Verzierungen wie bspw. einer Drip-Cake-Dekorierung.

## Torten und Kuchen glutenfrei umwandeln?

Die Umwandlung vieler Kuchen und Torten in glutenfreie Varianten gestaltet sich recht unkompliziert, vorausgesetzt die richtige Mehlmischung wird verwendet. Diese Mischung setzt sich typischerweise aus verschiedenen glutenfreien Mehlsorten zusammen, wie zum Beispiel Mais-, Reis-, Kochbananen-, Buchweizen- und Kichererbsenmehl, ergänzt durch Stärken wie Mais- oder Kartoffelstärke sowie einem Bindemittel wie Guarkernmehl, Xanthan oder Flohsamenschalen. Bei glutenfreien Mehlmischungen für Kuchen und Torten liegt der Stärkeanteil im Vergleich zu Mischungen für Brote höher. Bei selbst zusammengestellten Mehlmischungen für Kuchen empfiehlt sich eine Zusammensetzung von 40 % glutenfreiem Getreidemehl, 60 % Stärke und Verdickungsmittel.

### Tipps:

1. Wichtig ist bei selbsthergestellten glutenfreien Mehlmischungen, dass die Mehle fein gemahlen sind. Grobes Mehl kann die Konsistenz negativ beeinflussen, sodass der Kuchen- oder Tortenboden zu bröselig werden kann.
2. Halten Sie sich als Backanfänger\*in genau an das Rezept! Glutenfreie Teige sind „flüssiger“ als glutenhaltige Teige. Kuchen und Biskuitböden trocknen nach und können bröselig werden, wenn zu viel glutenfreies Mehl dazugegeben wird.





### Generell gilt:

Im Umgang mit glutenfreiem Teig müssen Sie ein gewisses Maß an Erfahrung und ein Gefühl für den Teig entwickeln. Nicht alle Rezepte erweisen sich beim ersten Versuch als erfolgreich. Mit fortschreitender Übung verbessern sich kontinuierlich die Resultate. Hierbei spielt die Bereitschaft, sich dem Backprozess zu stellen, eine wesentliche Rolle. Trauen Sie sich und üben Sie sich in Geduld!



### Tortendekoration

Nicht alle im Handel erhältlichen Tortendekorationen sind glutenfrei. Auch wenn es nicht sofort ersichtlich ist, können sich hier Glutenfallen verstecken. V. a. Zuckerperlen oder Sprinkles besitzen oftmals Weizenstärke als Trägerstoff. Deshalb ist auch hier wichtig, immer das Zutatenverzeichnis zu beachten. In der Zutatenliste müssen dann Ergänzungen wie **Weizenstärke** oder **Stärke (Weizen)** stehen.



### Dekorationsmöglichkeiten (ohne glutenhaltige Zutaten):

- Frisches Obst
- Schokostreusel\*
- gehackte Nüsse
- Essbare Blüten und Kräuter (z. B. Zitronenmelisse)
- Fondant\*
- Zuckerdekor\*
- Kuchenglasuren aus Schokolade\*
- Marzipandekor\*
- Nuss-Nougat
- Buttercreme oder Sahne (mit Spritzbeutel aufgetragen)
- Glutenfreie Esspapier Tortendeko\*
- Schokokugeln\*, Mini-Marshmallows\*, kandierte Nüsse, glutenfreie Kekse/Süßigkeiten, Macarons



\* Zutatenverzeichnis auf glutenhaltige Zutaten überprüfen

Schritt-für-Schritt-Anleitung für die

## Herstellung von (Rosen-)Blüten aus Fondant:



### Materialien:

- Fondant (+ ggfs. Lebensmittelfarbe)
- Nudelholz
- Ggfs. Ausstecher
- Modellierwerkzeug oder Zahnstocher
- Schaschlikspieß oder dünner Holzstab
- Maismehl oder Puderzucker (zum Verhindern des Anklebens)
- Schale mit Wasser





**Schritte:**

**1. Vorbereitung des Fondants:**

Fondant gründlich durchkneten, damit er geschmeidig ist. (Falls gewünscht: Fondant mit Lebensmittelfarbe einfärben)

**2. Blütenblätter:**

Arbeitsfläche mit Maismehl oder Puderzucker bestäuben, um ein Ankleben zu verhindern. Fondant mit dem Nudelholz auswellen (etwa 2–3 mm dick). Mit einem Ausstecher die Rosenblätter ausstechen

*Alternativ ohne Ausstecher:* Kleine Portionen Fondant zu Kügelchen formen. Jedes Kügelchen mit dem Finger flach drücken, um die Grundform der Blütenblätter zu erhalten

**3. Ausdünnen der Ränder:**

Verwenden Sie Modellierwerkzeug, einen Zahnstocher oder dünnen Holzstab, um die oberen Ränder der entstandenen Kreise auszdünnen und um die Ränder der Blätter leicht zu kräuseln bzw. ihnen eine natürliche Form zu verleihen. Dadurch entsteht die gewünschte Blütenform

**4. Rose:**

Ein kleiner Fondantball wird in Form eines Tropfens um das Ende des Schaschlikspießes oder des Holzstabes gewickelt, um den Kern der Rose zu bilden. Die geformten Blätter werden nacheinander um den Fondantkern befestigt. Die unteren Ränder dabei **leicht** mit Wasser anfeuchten und dann andrücken, damit sie haften (Achtung: bei zu viel Wasser löst sich der Fondant auf). Arbeiten Sie von innen nach außen, wobei die Blütenblätter leicht überlappen sollten, um eine natürliche Rosenform zu erzeugen

**5. Trocknen lassen:**

Fondant-Rose an einem kühlen, trockenen Ort aushärten, damit sie ihre Form behält

**6. Fertig**

Viel Spaß beim Kreieren Ihrer eigenen Rosen!





# Unsere neue Artikelreihe!



## Grundteige

### Mürbteig und Biskuitmasse

#### Liebe Backfreund\*innen,

Im zweiten Teil unserer Artikelreihe „Glutenfreies Backen leicht gemacht!“ möchten wir Ihnen den Mürbteig und den Biskuitteig näherbringen. Entdecken Sie mit uns die Vielseitigkeit des Backens, in der Mürbteig und Biskuitteig die Basis für eine Reihe an Kuchen- und Tortenkreationen bilden. Erfahren Sie mehr über diese Teige und ihre Eigenschaften und lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren.

Die Faszination des Backens liegt darin, dass auch verschiedene Teige miteinander kombiniert werden und somit ganz neue Kreationen entstehen können – oder was denken Sie über ein leckeres Stück Schwarzwälder Kirschtorte mit Biskuit- und einem dünnen Mürbteig-Tortenboden?



## Der Mürbteig...

ist auch bekannt als Mürbeteig, Knetteig, Hackteig oder Buttermteig. Die Hauptbestandteile von Mürbteig sind glutenfreies Mehl, Butter, Zucker und oft auch Ei. Insbesondere der Mürbteig kann vielseitig eingesetzt werden und schmeckt nicht nur in der süßen Variante, sondern auch herzhaft in Form von einer Quiche oder als Knabberie wie z. B. Käsestangen. Geschmacklich ist die glutenfreie Variante nur schwer von der glutenhaltigen zu unterscheiden.

Der Mürbteig zeichnet sich durch bestimmte Merkmale aus, die ihn von anderen Teigarten wie bspw. Hefeteig, Rührmasse, Strudelteig unterscheidet und ihn für eine Vielzahl von Backwaren anwenden lässt.

### 1. Die zarte und bröselige Textur:

Der Mürbteig ist ein eher fester Teig, der meist ohne ein chemisches Lockerungsmittel zubereitet wird.

Durch den Backprozess verändert sich seine Beschaffenheit und es entsteht eine knusprige, zarte Konsistenz.

### 2. Der hohe Fettgehalt:

Im Vergleich zur Biskuitmasse oder Hefeteig enthält der Mürbteig einen relativ hohen Fettanteil. Dieser verleiht dem Teig seinen charakteristischen Geschmack und die Brüchigkeit. Dabei werden feste Fette wie Butter oder Pflanzenmargarine verwendet.

### 3. Der geringe Wasseranteil:

Der klassische Mürbteig zeichnet sich durch einen geringen Wasseranteil aus. Traditionell wird keine flüssige Komponente hinzugefügt. Die enthaltene Flüssigkeit stammt aus anderen Zutaten wie Eiern. Dies trägt ebenfalls dazu bei, dass der Teig brüchig bleibt und nicht zu elastisch wird.

Wenn flüssige Komponenten wie bspw. Wasser verwendet werden, dann variieren die Mengen im Normalfall zwischen 1–4 Esslöffel pro 125 g glutenfreies Mehl. Das Wasser sollte dabei sehr kalt sein und nach und nach hinzugefügt werden, um zu verhindern, dass der Teig zu klebrig wird.

Ein zu hoher Wasseranteil führt dazu, dass die Brüchigkeit des Mürbteigs beeinträchtigt und die Textur weniger zart wird.

### 4. Die einfache Zubereitung:

Die Zubereitung von Mürbteig gestaltet sich grundsätzlich unkompliziert. Einige Aspekte sind jedoch für ein optimales Endergebnis zu beachten. Im Vergleich zu anderen Teigarten werden hier kalte Zutaten verwendet. Fügen Sie die Butter in kleinen Stücken dem Teig hinzu. Vermeiden Sie eine übermäßig lange Bearbeitung des Teigs, da dies zu einer Erwärmung durch die Handwärme führen kann, was wiederum zu einem brandigen Teig führt. Um dies zu verhindern, sollte der Verarbeitungsschritt kurzgehalten werden. Falls der Teig zu trocken ist, kann vorsichtig und nach



Bedarf teelöffelweise eiskaltes Wasser hinzugefügt werden. Wichtig ist, auch hier die Bearbeitungszeit kurz zu halten, damit sich der Teig schlussendlich leichter kneten und formen lässt.

#### 5. Hohe Priorität der Kühlungszeit:

Entscheidend für ein gelungenes Ergebnis ist die Einhaltung der Kühlzeit vor der weiteren Verarbeitung. Die Kühlzeit führt dazu, dass der Teig

elastischer und somit besser ausrollbar wird. Diese Eigenschaften sind deshalb wichtig, damit der Teig bei der Verarbeitung nicht reißt, sondern sich dehnbar und geschmeidig verhält. Für eine optimale Konsistenz sollten Kühlzeiten von mindestens 30 Minuten gewährleistet/eingehalten werden. Wenn die Kühlungszeit nicht eingehalten wird, kann das Backergebnis darunter leiden.

#### 💡 Tipps:

Um Wartezeit zu vermeiden und eine optimale Bindung zu erhalten, kann der Mürbteig am Abend zuvor zubereitet werden und über Nacht im Kühlschrank ruhen.

So kann am nächsten Tag mit der weiteren Verarbeitung gestartet werden. Für eine bessere Weiterverarbeitung nach der Zeit im Kühlschrank sollte der Teig für etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur gelagert werden.

ANZEIGE

HIER BESTELLEN!



Bake & Relax  
**BIO-BROT**

BACKMISCHUNG

DIE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- ✓ ohne Zusatz von Weizen & bekannter Allergene
- ✓ mit glutenfreiem Sauerteig
- ✓ ballaststoffreich & zuckerarm



Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG | [info@sauerteig.de](mailto:info@sauerteig.de) | [sauerteig.de](http://sauerteig.de) | [boecker-bpure.de](http://boecker-bpure.de) | [shop.sauerteig.de](http://shop.sauerteig.de)





# Grundrezept Mürbteig

## Zutaten

(1 Mürbteig-Boden)

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



### Tipp:

Glutenfreie Mürbteige können klebriger sein als glutenhaltige Versionen. Damit der Teig nicht an der Arbeitsfläche kleben bleibt, sollte die Arbeitsfläche leicht bemehlt werden. Aber Achtung, denn zu viel glutenfreies Mehl kann den Teig schneller hart und brüchiger werden lassen. Bei besonders klebrigem Teig kann dieser auch zwischen zwei Backpapieren ausgerollt werden.

## Zubereitung

1. Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und Verdickungsmittel zugeben



2. In der Mitte eine Mulde formen und Zucker, Vanillezucker, Zitronenabrieb und Jodsalz hinein geben



3. Ei auf den Zucker geben



4. Kalte Butter in kleinen Flöckchen auf dem Rand der Mulde verteilen



5. Mehl und Butter darüber schieben und mit zwei Teigkarten alle Zutaten zu einem Teig hacken



6. Teig abschließend kurz mit den Handballen kneten



7. Aus dem Teig eine Stange formen und in Klarsichtfolie wickeln



8. Mürbteig ca. 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen, danach nach Belieben weiterverarbeiten

9. Tortenboden im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) 10–15 Minuten „Blind backen“



10. Danach auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und nach Belieben weiterverarbeiten



## Die Biskuitmasse...

Die Biskuitmasse zählt zu den geschlagenen Massen, da sie über längere Zeit aufgeschlagen wird. Dies führt dazu, dass der Teig aufgelockert wird. Die nun enthaltene Luft im Teig führt zu einem größeren Volumen und verleiht dem Teig eine gewisse Leichtigkeit. Die Masse enthält einen hohen Anteil an Eiern und wenig bis gar kein Fett. Der klassischen Biskuitmasse wird kein Fett hinzugegeben.

**Je nachdem, welche Backform verwendet wird, können unterschiedliche Backwerke mit der Biskuitmasse hergestellt werden:**

- Biskuitschnitten
- Biskuitrolle
- Obstkuchen

### Alternative Herstellungsverfahren

#### „Ein-Kessel-Verfahren“

Eier, Prise Jodsalz und Zucker werden über einem Wasserbad (etwa 10 Minuten) schaumig gerührt. Während die Masse abkühlt, sollte sie weitere 10 Minuten gerührt werden, bis diese Stand hat. Anschließend gesiebte Stärke, glutenfreies Mehl und Verdickungsmittel unterheben.

#### „Zwei-Kessel-Verfahren“

Hierbei wird das Ei getrennt. Das Eigelb wird mit 1/3 des Zuckers schaumig gerührt und das Eiklar mit 2/3 des Zuckers und einer Prise Jodsalz zu Eischnee geschlagen. Anschließend die Eigelbmasse vorsichtig mit dem Eischnee mischen. Das glutenfreie Mehl und die Stärke sieben und mit dem Verdickungsmittel unter die Masse heben.

#### Welche Abwandlungsmöglichkeiten gibt es?

##### • Wiener Masse

Hier ist der einzige Unterschied zu der klassischen Biskuitmasse, dass am Ende zusätzlich 50 g flüssige Butter oder Margarine untergemischt werden. Dies führt dazu, dass der Teig feinporiger wird.

##### • Schokoladen-Biskuitmasse

Wie der Name schon vermuten lässt, wird bei dieser Variante Kakao hinzugegeben. Dieser wird mit glutenfreiem Mehl und Stärke unter die geschlagene Eimasse gehoben. Abschließend werden zusätzlich noch 2 Esslöffel Wasser hinzugegeben.

##### • Nuss-/Mandel-Biskuitmasse

Hierfür können 100 g glutenfreies Mehl durch gemahlene Nüsse oder Mandeln ersetzt werden.

#### 💡 Tipps

- ✓ Um der Masse noch mehr Lockerheit zu verleihen, kann zusätzlich noch Backpulver hinzugegeben werden. Dies sorgt dafür, dass der Teig noch mehr aufgelockert wird.
- ✓ Alternativ kann das glutenfreie Mehl auch durch Stärke ersetzt werden, dies führt dazu, dass der Biskuitteig „zarter“ wird. Dies gilt nicht für die Biskuitrolle, da diese mit einem zu hohen Stärkeanteil bricht.
- ✓ Damit die eingeschlagene Luft möglichst nicht entweicht, sollte der Biskuitteig direkt in den vorgeheizten Backofen gegeben werden.



**Abwandlungsmöglichkeiten je nach Unverträglichkeit:**

- Lactoseintoleranz:**  
Da Butter einen niedrigen Lactosegehalt aufweist, wird diese in der Regel von Betroffenen vertragen. Alternativ kann Butter 1:1 mit Margarine (ohne Lactosezusatz) ersetzt werden. Das Gleiche gilt, wenn für Cremes und Füllungen Milch- und Milchprodukte wie Joghurt, Sahne oder Quark verwendet werden, diese können auch durch lactosefreie Alternativen 1:1 ersetzt werden.
- Fructosemalabsorption:**  
Die Haushaltszuckermenge von 80 g kann bspw. durch 96 g Getreidezucker aus Mais oder 104 g Traubenzucker ersetzt werden. Flüssige fructosearme Zuckeralternativen führen zu einem anderen Backergebnis, weshalb eher auf trockene Zuckeralternativen zurückgegriffen werden sollten. Für Vanillezucker kann alternativ eine Vanilleschote verwendet werden. Da Mürbteig nicht vom Volumen des Zuckers abhängig ist, kann hier je nach Geschmack der Zuckeranteil reduziert werden.



Haben wir Ihr Interesse an Kuchen und Torten wecken können? Dann probieren Sie doch einfach einmal eines oder auch mehrere unserer Rezepte aus.

**Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren der folgenden Rezepte. Und vergessen Sie nicht: Geduld und Übung führen zum glutenfreien Backerfolg!**

- Sophie Herrling,  
B. Sc. Lebensmittel, Ernährung, Hygiene und  
Magdalena Knupfer, Diätassistentin,  
M.Sc. Angewandte Ernährungsmedizin

*Quellen:*

- Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie e. V. (o.J.): *Geschichtliches zu Feinen Backwaren*. Online unter: <https://www.bdsi.de/warenkunde/feine-backwaren/geschichte> (Abruf 21.02.2024)
- Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft (o.J.): *Linzer Torte*. Online unter: [https://info.bml.gv.at/themen/lebensmittel/trad-lebensmittel/speisen/linzer\\_torte.html](https://info.bml.gv.at/themen/lebensmittel/trad-lebensmittel/speisen/linzer_torte.html) (Abruf 21.02.2024)
- Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft (o.J.): *Linzer Torte*. Online unter: <https://info.bml.gv.at/themen/lebensmittel/trad-lebensmittel/speisen/sachertorte.html#:~:text=Die%20Sachertorte%20wurde%201832%20von,ihrer%20heute%20bekannt%20Form%20vollendet.> (Abruf 21.02.2024)



**Schon gewusst?**

Im Mitgliederbereich der DZG-Website finden Sie neben diesen noch weitere glutenfreie Rezeptideen.

Schauen Sie vorbei:  
<https://www.dzg-online.de/rezpte>



**Informationen zu Backabenden:**

Sie möchten noch mehr Tipps zum glutenfreien Backen erhalten und die Zubereitung per Video mitverfolgen? Dann sind unsere „Backabende“ genau das Richtige für Sie.

Melden Sie sich gleich an unter:  
<https://www.dzg-online.de/veranstaltungen>



# Grundrezept Biskuitmasse

## Zutaten

(1 Biskuitboden)

6	Eier (Klasse M)
170 g	Zucker
10 g	Vanillezucker
110 g	Maisstärke
110 g	Mehlmischung, hell (z. B. Dr. Schär, Hammermühle, Alnavit)
½ TL	Flohsamenschalen, gemahlen



## Zubereitung

1. Eier und Zucker mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe schaumig rühren. Um den Zucker leichter zu lösen, empfiehlt es sich, die Masse über einem heißen Wasserbad zu rühren (ca. 10 Minuten)



2. Anschließend die Rührschüssel von dem Wasserbad nehmen und nochmals (ca. 10 Minuten) rühren, bis die Masse wieder abgekühlt ist und Stand hat



3. Mehl und Verdickungsmittel mischen, sieben und mit einem Schneebesen vorsichtig unter die Masse heben



4. Biskuitmasse in eine vorbereitete Backform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) 25–30 Minuten backen

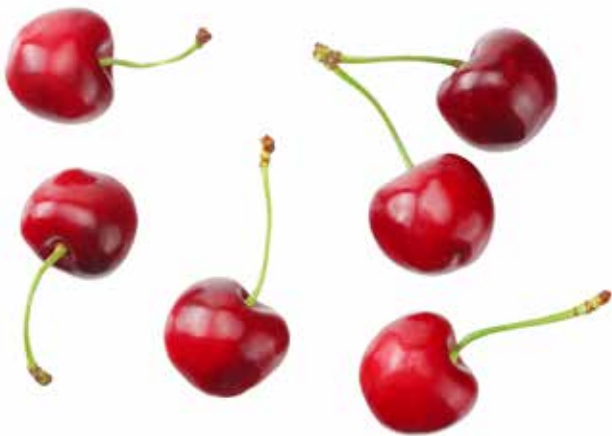


5. Danach auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und nach Belieben weiterverarbeiten





# Schwarzwälder Kirschtorte



## Zutaten

(1 Torte)

### Mürbteig

60 g	Reismehl
30 g	Maismehl
60 g	Kartoffelmehl (Stärke)
½ TL	Flohsamenschalen, gemahlen
45 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
	Zitronenschale, abgerieben
1	Ei (Klasse M)
1 Pr.	Jodsalz
60 g	Butter

### Biskuitboden

6	Eier (Klasse M)
170 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
110 g	Maisstärke
70 g	Mehlmischung, hell (z. B. Dr. Schär, Hammermühle, Alnavit)
40 g	Kakao
½ TL	Flohsamenschalen, gemahlen

Kennen Sie schon  
unseren Rezept-Bereich  
auf der Website?

Der Link oder QR-Code  
zum Rezeptbereich:  
<https://www.dzg-online.de/rezepte>



## Zubereitung Mürbteig

→ Siehe Grundrezept Mürbteig, S. 32

→ Mürbteig kurz durchkneten und in einer Springform rund auswellen (Ø 24 cm)  
Tortenboden im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) 10–15 Minuten „blindbacken“ und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen

## Zubereitung Biskuitboden

→ Siehe Grundrezept Biskuitmasse, S. 35

### Hinweis:

Kakao mit Mehl und Verdickungsmittel mischen

→ Biskuitmasse in eine Springform (Ø 24 cm) füllen  
→ Biskuitboden im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) 25–30 Minuten backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen



### Zubereitung Füllung

- Kirschen in ein Sieb abgießen und Saft in einem kleinen Topf auffangen
- Kirschsafte aufkochen, Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren und hinzugeben. Unter Rühren aufkochen und vom Herd ziehen
- 12 Kirschen für die Deko zur Seite legen. Die restlichen Kirschen in den Topf dazu geben, einkochen und abkühlen lassen
- Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen. 100 g geschlagene Sahne für die Deko zur Seite stellen und die Sahne kühlstellen
- Abgekühlten Biskuit waagrecht in 3 Böden schneiden
- Mürbteigboden auf eine Kuchenplatte legen, mit Kirschkonfitüre bestreichen, einen Biskuitboden aufsetzen und mit einem Tortenring umschließen
- Boden mit Kirschkompott und einem Viertel der Sahne bestreichen, für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen
- Zweiten Boden aufsetzen, mit Kirschwasser beträufeln, mit einem weiteren Viertel der Sahne bestreichen und 10 Minuten kühl stellen
- Dritten Boden aufsetzen, mit Kirschwasser beträufeln, mit einem weiteren Viertel Sahne bestreichen und Tortenring entfernen, Rand der Torte mit restlicher Sahne bestreichen
- Zurückgestellte Sahne in einen Spritzbeutel füllen, die Torte mit kleinen Sahnehäubchen dekorieren und 12 Kirschen auf die Sahnehäubchen legen und die Mitte sowie den Rand der Torte mit Schokoraspseln bestreuen
- Torte für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen



### Füllung

680 g	Sauerkirschen aus dem Glas
30 g	puddingpulver, Vanille
800 ml	Schlagsahne
2 Pck.	Vanillezucker
2 Pck.	Sahnesteif
1–2 EL	Kirschkonfitüre
6 EL	Kirschwasser
75 g	Schokoladenraspel, Zartbitter

### Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	6.369	26.650	58,0 g	347,1 g	732,5 g	73,3	33,1 g
Pro Stück	531	2.221	4,8 g	28,9 g	61,0 g	6,1	2,8 g



# Gemüsetarte

## Zutaten

(12 Stücke, Tarte-Form 26 cm Ø)

### Mürbteig

- 100 g Reismehl
- 50 g Maismehl
- 100 g Kartoffelmehl (Stärke)
- ½ TL Flohsamenschalen, gemahlen
- ½ TL Jodsalz
- 100 g Butter
- 1 Ei (Klasse M)

### Gemüserosen

- 1 Zucchini, grün
- 1 Zucchini, gelb
- 1 Aubergine
- 2 Karotten
- 2 Paprika, rot

### Füllung

- 125 g Mozzarella, in Scheiben
- 50 g Parmesan 45 % Fi.Tr., gerieben
- 200 g Schmand
- 100 ml Milch 1,5 % Fett
- 1 Eigelb (Klasse M)
- 1 TL Jodsalz, Pfeffer, Muskat, Paprika



## Zubereitung

→ Siehe Grundrezept Mürbteig, S. 32

→ Teig auswellen und in eine Quiche/ Tarteform legen, anschließend 15 Minuten bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) „blindbacken“

### Gemüserosen und Füllung

- Gemüse putzen, waschen (Karotten schälen) und mit einem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln oder mit einem Sparschäler Gemüse in dünne Streifen schälen
- Parmesan, Schmand, Milch, Eigelb und Gewürze gut verrühren
- Mozzarella-Scheiben gleichmäßig auf dem Tarteboden verteilen
- Gemüsestreifen zu kleinen Rosen drehen und in die Form setzen
- Käse-Schmand-Masse darüber gießen
- Tarte weitere 30–40 Minuten bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) goldbraun backen

### 💡 Tipps

- Gemüsestreifen können ggf. auch vorab blanchiert werden, so lassen sie sich besser in Rosen formen
- Mürbteig kann auch durch einen Quark-Öl-Teig ersetzt werden
- Blindbacken ist eine Methode, bei der der Teigboden ohne Füllung oder Belag vorgebacken wird. Dies verhindert, dass der Teig durchweicht oder aus der Form gerät. Hierzu wird der Teig mit Backpapier und Hülsenfrüchten beschwert

## Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	2.818	11.789	75,0 g	161,8 g	275,6 g	27,6	26,5 g
Pro Stück	235	982	6,3 g	13,5 g	23,0 g	2,3	2,2 g

# Jubiläums-Number-Cake

## Zutaten

(für 2 je 30 cm hohe Zahlen; 12 Stücke)

8	Eier (Klasse M)
220 g	Zucker
2 Pck.	Vanillezucker
150 g	Maisstärke
150 g	Mehlmischung, hell (z. B. Dr. Schär, Hammermühle, panista)
1 TL	Flohsamenschalen, gemahlen
650 g	Tortencreme Vanille
650 g	Tortencreme Schokolade
	Dekoration (z. B. Zuckerperlen, Zuckerfiguren, Schokoladenfiguren, Kerzen etc.)



Kennen Sie schon  
unseren Rezept-Bereich  
auf der Website?

Der Link oder QR-Code  
zum Rezeptbereich:  
<https://www.dzg-online.de/rezepte>



## Zubereitung

- Siehe Grundrezept Biskuitmasse, S. 35
- Hälfte der Biskuitmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) 12 Minuten backen. Mit der zweiten Hälfte der Biskuitmasse genauso verfahren
- Biskuitböden auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und mithilfe von Schablonen aus jedem Boden die zwei gewünschten Zahlen ausschneiden (z. B. 2 x 5 und 2 x 0)
- Tortencreme nach Anleitung zubereiten und in zwei Spritzbeutel füllen
- Zwei der Zahlen (z. B. 1 x 5 und 1 x 0) als Tortenboden auf eine Tortenplatte legen und jeweils die Hälfte der Tortencreme Vanille und Schokolade daraufspritzen
- Zweite Schicht der Zahlen darauf geben, leicht andrücken, die restliche Tortencreme aufspritzen und nach Belieben dekorieren



### Tipps

- Die Tortenböden können auch auf zwei Mal angerührt werden, wenn Schüssel/ Küchenmaschine für das ganze Rezept zu klein sind.
- Die Tortencreme kann nach Belieben auch mit Lebensmittelfarbe eingefärbt werden.
- Den übrig gebliebenen Biskuit können Sie noch für Mini-Törtchen (siehe nächstes Rezept) verwenden.

## Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	6.084	25.457	91,8 g	266,9 g	828,1 g	82,8	11,9 g
Pro Portion	507	2.121	7,6 g	22,2 g	69,0 g	6,9	1,0 g

\* Die Nährstoffangaben variieren je nach gewählter Zahlen, Dekoration und Tortencreme



# Mini-Törtchen



## Zutaten

(15 Mini-Törtchen)

- 3 Eier (Klasse M)
- 85 g Zucker
- ½ Pck. Vanillezucker
- 55 g Maisstärke
- 55 g Mehlmischung, hell  
(z. B. Dr. Schär, Hammermühle, panista)
- ½ TL Flohsamenschalen, gemahlen
- 300 g Tortencreme Vanille
- 500 g Obst nach Saison  
(z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren)



## Zubereitung

- ➔ **Siehe Grundrezept Biskuitmasse, S. 35**
- ➔ Danach Biskuit auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und Kreise ausstechen (Ø 7,5 cm)
- ➔ Tortencreme nach Anleitung herstellen, in einen Spritzbeutel füllen und in der gewünschten Form aufspritzen, Törtchen mit Obst dekorieren

## Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	2.584	10.813	39,8 g	107,8 g	368,8 g	36,9	29,0 g
Pro Stück	172	721	2,7 g	7,2 g	24,6 g	2,5	1,9 g



## Häufig gestellte Fragen

Uns erreichen häufig Anfragen von Mitgliedern. Eine Auswahl haben wir hier für Sie beantwortet.

### Ernährung

#### Frage 1:

Ich würde mir gerne eine Heißluftfritteuse anschaffen. Gibt es hier bei etwas, was ich bei der glutenfreien Zubereitung beachten muss?

#### Antwort:

Der größte Unterschied zwischen einer herkömmlichen Fritteuse und einer Heißluftfritteuse ist deren Funktionsweise. Während die gängigen Fritteusen durch reichlich Öl die Lebensmittel schnell erhitzen und schließlich bräunen, ist die Funktion einer Heißluftfritteuse mit der Umluftfunktion des Backofens zu vergleichen. Durch einen Heizring wird Wärme erzeugt, die durch einen Ventilator gleichmäßig an das Gargut verteilt wird. Es wird nur ein Bruchteil an Öl verwendet. Die Vielzahl der Geräte mit einer breiten Auswahl an Funktionen machen Heißluftfritteusen auch für Zöliakie-betroffene attraktiv.

Meist können Einzelteile der Heißluftfritteuse ganz entnommen und in der Geschirrspülmaschine gereinigt werden, so z. B. der Garkorb und weitere Einsätze. Diese sind meist antihafbeschichtet und können zusätzlich mit einem speziellen Backpapier ausgelegt werden. Der Innenraum und der Heizring müssen von Hand gründlich gereinigt werden, um Kontaminationen auszuschließen. Für die glutenfreie Zubereitung sollten alle möglichen Reinigungsschritte durchgeführt und ggf. durch den Einsatz von Backpapier ergänzt werden.

#### Frage 2:

Häufig lese ich in Zutatenlisten den Begriff „modifizierte Stärke“. Was verbirgt sich hinter dieser Bezeichnung?

#### Antwort:

Bei „modifizierter Stärke“ handelt es sich um natürliche Stärken, die mittels physikalischer, chemischer oder enzymatischer Verfahren behandelt (= modifiziert) werden, um eine bessere Quellfähigkeit und/oder Hitzestabilität zu erzielen. Wenn eine Stärke aus glutenhaltigem Getreide hergestellt wird, muss dies im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden, z. B. Weizenstärke, Stärke (Weizen), modifizierte Weizenstärke. Stärken aus glutenfreien Rohstoffen (z. B. Reis-, Mais-, Kartoffelstärken) können nur mit dem Klassennamen „Stärke“ im Zutatenverzeichnis deklariert werden. Einige Hersteller geben freiwillig den Ursprung an, z. B. Kartoffelstärke. Steht im Zutatenverzeichnis der Begriff „Stärke“ oder „modifizierte Stärke“, ist diese aus glutenfreien Getreiden/ Gewächsen hergestellt und für Zöliakiebetreffende geeignet.

- Team Ernährung



# Neues aus dem Aufsichtsrat

## Der Aufsichtsrat informiert über personelle Veränderungen



### Liebe Mitglieder,

in den letzten Monaten kam es zu mehreren Veränderungen innerhalb des Aufsichtsrats.

**Corinna Lehnert** hat aus persönlichen Gründen ihr Amt zum 26.06.2023 niedergelegt. Wir danken ihr hiermit nochmals für ihr geleistetes Engagement im Aufsichtsrat. Darüber hinaus mussten **Susanne Panz** aus gesundheitlichen Gründen, aber auch **Meike Möller** aus persönlichen Gründen kürzer treten.

Als **neue Mitglieder** für den Aufsichtsrat konnten **Thorsten Klee** und **Dan Kühnau** gewonnen werden. Sie traten mit Wirkung vom 10.07.2023 in den Aufsichtsrat ein. Der Aufsichtsrat verfügt damit erstmals über die in der Satzung vorgesehene Anzahl von sieben Mitgliedern. Im Zuge der anschließenden Neuausrichtung des Aufsichtsrats wurden mit Beschluss vom 04.10.2023 **Thomas Raab** als neuer Vorsitzender des Aufsichtsrats sowie Dan Kühnau als sein Vertreter gewählt.

In den vergangenen Monaten hat der Aufsichtsrat zusammen mit dem Vorstand der DZG die Vorbereitungen für das Jubiläum der DZG im Mai 2024 in Stuttgart, die nächste Mitgliederversammlung im November 2024 vorangetrieben sowie einen internen Strategieprozess für die DZG für das Jahr gestartet.

Wir freuen uns über Anregungen und Wünsche hierzu (gerne per E-Mail an [dan.kuehnau@dzg-online.de](mailto:dan.kuehnau@dzg-online.de)). Die Geschäftsstelle wird sich hiermit im 2. Halbjahr 2024 intensiver beschäftigen, so dass wir Ihnen hoffentlich schon im Spätsommer ein erstes Zwischenergebnis präsentieren können.

- Thomas Raab  
Vorsitzender DZG Aufsichtsrat

# NEUES aus der Kupferstraße



Peter Wark

**Alle Augen sind auf den 18. Mai gerichtet. Dann steigt das große Jubiläumsfest zum 50-jährigen Bestehen der DZG. Gerade die Kolleginnen vom Veranstaltungsmanagement freuen sich, wenn sie danach ein wenig durchatmen können. Die letzten Monate mit den Vorbereitungen waren und sind speziell für sie, aber auch für weitere Teile des Teams sehr fordernd. Angesichts der weiteren Termine in diesem Jahr – siehe unten – wird es eine sehr kleine Verschnaufpause. Mit unserem Event decken wir auch die Aktivitäten zum Welt-Zöliakie-Tag ab, der zwei Tage zuvor im Kalender steht.**

Mehr zum Programm am 18. Mai lesen Sie in dieser Ausgabe. Wir hoffen, dass Ihnen unsere Veranstaltung gefallen wird und dass auch alles um diesen Tag herum einfach großartig wird! Natürlich hat uns längst eine positive Spannung ergriffen und wir fiebern dem Pfingstsamstag entgegen.

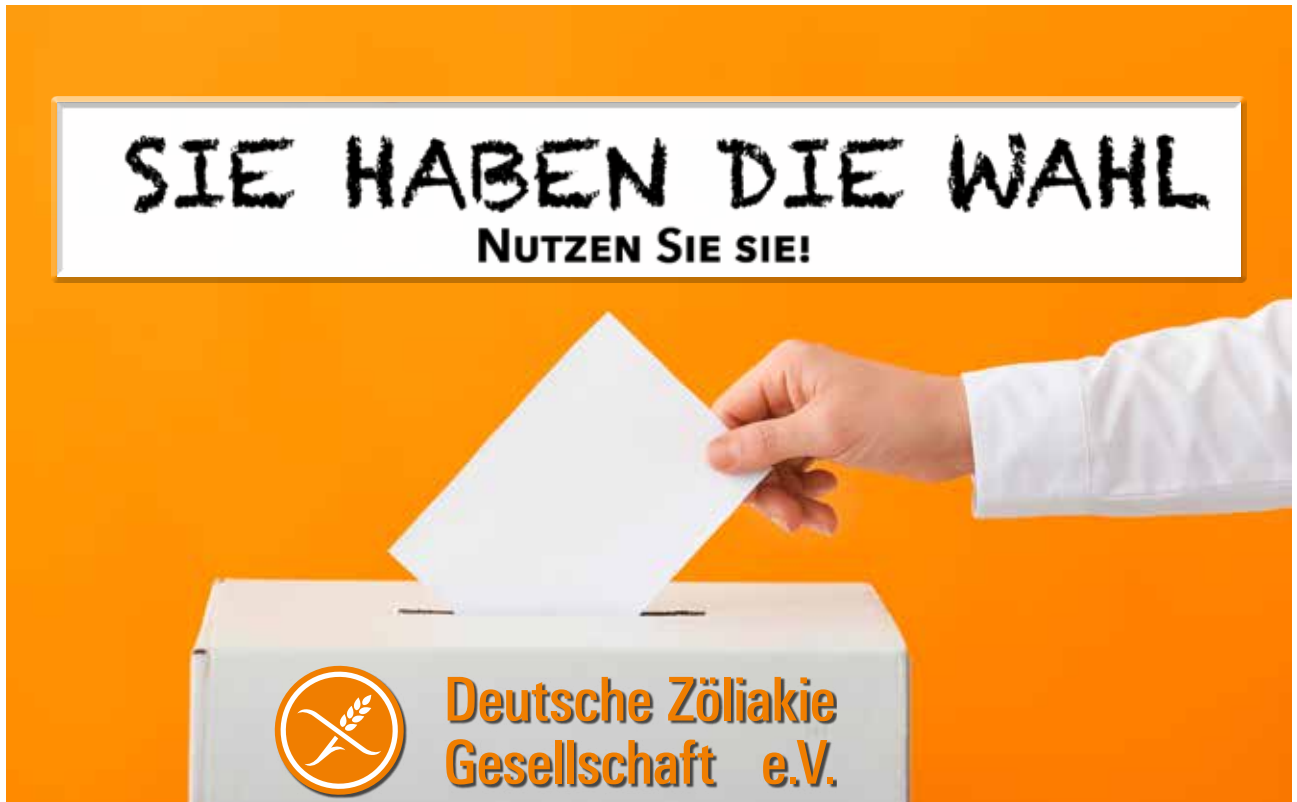
Dass wir so viele von Ihnen und Euch in Stuttgart begrüßen dürfen, freut uns sehr. Einzelpersonen, Familien und ganze Reisegruppen haben sich angesagt. Ein Teil unserer Hotelkontingente war schnell ausgebucht. Für Kurzentschlossene gibt es aber in Stuttgarter Hotels noch Unterkunftsmöglichkeiten, obwohl das Pfingstwochenende zahlreiche Veranstaltungen in der baden-württembergischen Landeshauptstadt mit sich bringt. Wer Zeit und Muße hat, kann natürlich gerne noch ein paar Tage länger bleiben. Stuttgart bietet viel, das man sich ansehen sollte! Egal, ob Kunstfreunde, Autofans, geschichtlich Interessierte oder sportlich Aktive – für jede Interessensgruppe gibt es eine Vielzahl an Angeboten. Fragt uns gerne nach Tipps.

Obwohl das Jubiläum für uns seit Monaten präsent ist, läuft das Tagesgeschäft natürlich weiter. Die Seminare und Kurse unseres Teams Ernährung sind wie immer sehr gefragt. Neu in diesem Jahr ist der „Supermarktcheck.“ Das virtuelle Einkaufstraining kam bei den Teilnehmenden toll an, sodass einer Wiederholung wenig im Weg steht.

Wir bereiten unsere in diesem Jahr sehr zahlreichen Freizeiten vor, planen die Teilnahme an wichtigen Kongressen, freuen uns auf die Kontaktpersonenschulungen und haben auch bereits den Herbst im Blick. Dann finden die Wahlen zum Aufsichtsrat statt. Das bedeutet natürlich auch großen Organisationsbedarf im Vorfeld. Außerdem soll es nach dem großen Erfolg von 2023 in Münster auch in diesem Jahr möglicherweise wieder einen Kindertag geben.

- Peter Wark  
Team Öffentlichkeitsarbeit





# Gremienneuwahlen in der DZG

**Aufsichtsrat, Senioren- und Jugendausschuss stehen zur Wahl**

Gemäß Vereinssatzung stehen nach drei Jahren Amtszeit Neuwahlen für alle Gremien an. Diese werden am Samstag, 23. November 2024, in Stuttgart stattfinden.

Der Aufsichtsrat hat in seiner Sitzung am 18.03.2024 einen Wahlausschuss berufen, der sich um die Durchführung der Wahlen kümmern wird. Der Wahlausschuss arbeitet ehrenamtlich, ihm dürfen keine zur Wahl stehenden Kandidierenden angehören.

Als **Mitglieder des Wahlausschusses** wurden **Gottfried Fuchs, Marion Fuchs, Thorsten Klee, Constanze Müller, Ingo Paus** und **Sandra Schmolz** benannt. Der Wahlausschuss wird im April 2024 zu einer konstituierenden Sitzung zusammentreffen.

Im Verlauf der nächsten Monate wird der Wahlausschuss u. a. den Kandidierendenauftrag erstellen, die Bewerbungen sichten sowie letztlich die Wahl durchführen. Alle Mitglieder, die Interesse an einem Ehrenamt in einem Gremium haben, können sich unmittelbar beim Wahlausschuss oder bei den derzeitigen Gremienmitgliedern über die Tätigkeit in einem Gremium der DZG informieren. Bei konkretem Interesse werden die Gremien eine Infoveranstaltung für interessierte Mitglieder anbieten.

Eine Vorstellung der Gremien sowie der derzeitigen Gremienmitglieder finden Sie auf der DZG-Website: [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)

## Den Wahlausschuss erreichen Sie per

### E-Mail:

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

### oder per Post:

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.  
Wahlausschuss  
Kupferstraße 36  
70565 Stuttgart

In der kommenden DZG Aktuell werden die einzelnen Gremien und ihre Aufgaben detailliert vorgestellt.

- Thomas Raab, Vorsitzender des Aufsichtsrates

# Wendebuch-Update „Einkaufen mit Zöliakie“

Liebes Mitglied,

nach Druck des Wendebuchs „Einkaufen mit Zöliakie“ haben sich nachstehende **Korrekturen** ergeben.

## Lebensmittel für einen speziellen Ernährungszweck (glutenfrei ausgelobt)

### Bereits veröffentlichte Korrekturen:

**EDEKA Zentralhandelsgesellschaft mbH**  
(S. 62)

➔ nicht glutenfrei

EDEKA Spaghetti, glutenfrei (500 g)  
mit dem MHD 22.08.2026



## Lebensmittel ohne glutenhaltige Zutaten

### Neu hinzugekommene Korrekturen:

**Jütro Tiefkühlkost GmbH & Co. KG**  
(S.136)

**Genuss Pur**

➔ nicht glutenfrei

Nasi Goreng (750 g)

**Gut & Günstig**

➔ nicht glutenfrei

Nasi Goreng (750 g)

**Jeden Tag**

➔ nicht glutenfrei

Nasi Goreng (750 g)

**Speisezeit**

➔ nicht glutenfrei

Nasi Goreng (750 g)

**Netto Marken-Discount Stiftung & Co. KG**  
(S. 174)

### zusätzliche Informationen

Bei überregionalen Listen ist es möglich, dass Produkte mit gleicher Labelbezeichnung/Artikelbezeichnung von verschiedenen Lieferanten mit unterschiedlichen Rezepturen hergestellt werden. Achten Sie beim Einkauf im Discounter deshalb unbedingt auf die Bezeichnung und überprüfen Sie die Zutatenliste.

ANZEIGE



Frischgebacken  
glutenfreies Brot

100% Glutenfrei und Weizenfrei

WWW.BAECKEREILEOGLUTENFREI.DE





# Zwei Schülerinnen im Landtag

## TEIL 2

### Politiker hören zu – Merle und Malin zu Besuch im Landtag



Merle und Malin nehmen im Plenarsaal Platz.

**Was für großartige Botschafterinnen für die Sache der Zöliakie betroffenen: Malin (11) und Merle (10) aus Menden sorgen für echte Aufmerksamkeit! Jetzt waren die beiden Mädchen zu Besuch im Landtag von Nordrhein-Westfalen. Dort konnten sie den CDU-Landtagsabgeordneten und Gesundheitspolitikern Anke Fuchs-Dreisbach und Christian Berger über ihr Leben mit Zöliakie berichten. Beide Abgeordnete sind Mitglieder im Ausschuss für Arbeit, Gesundheit und Soziales. Die Landtagsabgeordneten haben sich richtig viel Zeit für das Gespräch genommen.**

Alle Abgeordneten zeigten sich sehr beeindruckt von den lebens-echten Schilderungen, aber auch vom Engagement und Mut der beiden Schülerinnen. Sie waren bereits vor einigen Monaten beim Abgeordneten aus ihrem Wahlkreis, Matthias Eggers, zu Gast (DZG Aktuell 01/2024). Er hat den jetzigen Termin ermöglicht und ließ es sich nicht nehmen, ebenfalls anwesend zu sein. Ursprünglich wollte sogar der nordrhein-westfälische Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann zum Termin vorbeischauen, musste aber aufgrund anderer Verpflichtungen kurzfristig absagen.

Die Mädchen berichteten den Parlamentariern im Landtag von den täglichen Herausforderungen. Angefangen beim Essen in der Schulmensa über den Gang zur Eisdiele bis hin zu Lebensmittelkäufen, beschrieben die Mädchen und ihre Mütter den oft schwierigen Alltag. Die Mamas der beiden Schülerinnen machten in diesem Zusammenhang auch auf die erhöhte finanzielle Belastung durch die teuren glutenfreien Lebensmittel aufmerksam. Sie wünschten sich hier Zugeständnisse seitens der Politik – sei es durch Steuererleichterungen oder durch Unterstützung durch die Krankenkassen.

„Diese Krankheit ist in der Öffentlichkeit immer noch viel zu wenig bekannt“, bilanzierte Abgeordneter Matthias Eggers. Er selbst kennt das Thema Zöliakie aus eigener Anschauung, da er einen Fall in der Verwandtschaft hat. Auch sein Fraktionskollege Christian Berger weiß um die Probleme der Zölis, da eine der besten Freundinnen seiner Tochter seit Kindergarten Tagen diagnostiziert ist.

Merle und Malin waren sehr angetan von dem Tag im Düsseldorfer Landtag und von dem durchaus intensiven Gespräch mit den Politikern. Sie erhielten zunächst eine kleine Führung durch den Landtag und konnten auf der Besuchertribüne Platz nehmen.

Der Besuch im Landtag ist das bisherige Highlight in den Bemühungen der beiden Schülerinnen um mehr Anerkennung für die Lebenssituation Zöliakie betroffener, speziell zöliakie betroffener Kinder. Ein Engagement, das man gar nicht genug würdigen kann!



Gruppenbild mit Abgeordneten (von links): Matthias Eggers, Merle, Anke Fuchs-Dreisbach, Malin, Christian Berger.

## Telefonische Ernährungssprechstunde



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 und Donnerstag: 17:00 bis 20:00 Uhr

ANZEIGE

## Glutenfreie Veranstaltungshighlights in Scheidegg im Allgäu

### GLUTENFREI-MARKT MIT INFOTAG AM 03.08.2024

Anbieter von glutenfreien Produkten im Scheidegger Ortszentrum, interessante Vorträge zum Thema Zöliakie und der glutenfreien Ernährung sowie abwechslungsreiche Back- und Kochshows.

Infos & Programm:  
[www.scheidegg.de/glutenfrei](http://www.scheidegg.de/glutenfrei)

### GLUTENFREI-WOCHEN

26.07. – 04.08.2024

Abwechslungsreiches Programm mit Genuss- und Familienwanderungen, verschiedenen Vorträgen, Gesprächskreisen und Kochkursen sowie viele Freizeitangebote.

### GLUTENFREIES HALLOWEEN-WOCHENENDE

31.10. – 03.11.2024

Geführte Fackelwanderungen, spannende Themenführungen wie z. B. Nachtwächterrundgänge sowie kreative Koch- und Backkurse.



**GLUTEN**  **FREI**  
IN SCHEIDEGG

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





## Das Jahr der DZG-Gründung

### Rücktritte, Krisen, Triumphe

**1974: die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft wird gegründet. In welchem gesellschaftlichen und politischen Kontext geschieht das? Und was ist eigentlich sonst noch los? Weltpolitisch ist es ein bewegtes Jahr und auch in Deutschland passiert viel.**

Westdeutschland wird innenpolitisch vom bedeutendsten Spionagefall der Nachkriegszeit erschüttert. Viele wollen es erst nicht glauben, als Günter Guillaume am 24. April als DDR-Agent enttarnt wird. Der persönliche Referent von Bundeskanzler Willy Brandt hat im Auftrag der Stasi jahrelang Informationen gesammelt. Kaum jemand hatte so engen Zugang zu Brandt wie er. Im Zuge der Guillaume-Affäre tritt Willy Brandt am 5. Mai als Bundeskanzler zurück. Nachfolger wird Helmut Schmidt. Er setzt die sozialliberale Koalition mit der FDP fort.



Die Volkskammer der DDR beschließt zum 25. Jahrestag des Bestehens eine Verfassungsänderung. Unter anderem werden sämtliche Hinweise auf die Einheit Deutschlands und die „deutsche Nation“ getilgt. Aus dem „D“ im Autokennzeichen wird „DDR“. Neue Geldscheine werden mit dem Aufdruck „Mark der DDR“ versehen, das bisherige „Mark der Deutschen Notenbank“ darf es nicht mehr geben. Eine Petitesse vielleicht, aber eine, die das wachsende Selbstbewusstsein der DDR dokumentiert, die von immer mehr Staaten anerkannt wird. Das Verhältnis von BRD und DDR scheint sich trotz allem ein wenig zu entspannen.

Im Mai nehmen die sogenannten Ständigen Vertretungen in Bonn und Ostberlin ihre Arbeit auf.

Die Folgen des arabischen Öl-Embargos von 1973 sind überall spürbar. Eine Wirtschaftskrise, die zu einer Vertrauenskrise wird und zu großer Verunsicherung in der Bevölkerung der Bundesrepublik führt, baut sich auf. Erstmals in der Geschichte der Republik geht die Zahl der Arbeitslosen auf die Millionen-Marke zu. Für viele Menschen ist es eine völlig neue Erfahrung, dass trotz großer Leistungsbereitschaft und einer gelebten Ärmel-hochkrepeln-Mentalität ihre Arbeitsplätze und ihr Wohlstand gefährdet sind.



Turnusmäßig steht im Westen die Bundespräsidentenwahl an. Am 1. Juli beginnt die Amtszeit von Walter Scheel, dem bisherigen Außenminister, der Gustav Heinemann als ersten Mann im Staate ablöst. Scheel (FDP) setzt sich in der Abstimmung knapp gegen den Kandidaten von CDU/CSU, Richard von Weizsäcker durch, der zehn Jahre später das Amt erlangen wird.



Der Terror der Rote Armee Fraktion (RAF) hält die BRD weiter in Atem. Mehrere Mitglieder werden am 4. Februar verhaftet.

Die bereits inhaftierten RAF-Mitglieder treten erneut in einen Hungerstreik. Top-Terrorist Holger Meins stirbt am 8. November an dessen Folgen. Wenige Tage später wird der Berliner Kammergerichtspräsident Günter von Drenkmann bei einem missglückten Entführungsversuch durch den RAF-Ableger „Bewegung 2. Juni“ getötet.



Die Flensburger „Verkehrssünderkartei“ gibt es schon einige Jahre, am 1. Mai 1974 wird das Punktesystem eingeführt, das in Grundzügen heute noch gilt.

Für viele Menschen in Westdeutschland die schönste Erinnerung an 1974: der Sonntag, 7. Juli. Mit einem glücklichen 2:1 über die Niederlande wird Deutschland bei der WM im eigenen Land Fußball-Weltmeister.



Die Aufstellung im Münchner Finale: Sepp Maier, Berti Vogts, Franz Beckenbauer, „Katsche“ Schwarzenbeck, Paul Breitner,

Uli Hoeneß, Rainer Bonhof, Wolfgang Overath, Jürgen Grabowski, Gerd Müller und Bernd Hölzenbein. Dabei sieht es im Turnier lange nicht so aus, als könnte es überhaupt zu dem Triumph kommen. Die 0:1-Niederlage in der Vorrunde gegen das Team der DDR erscheint vielen im Westen wie eine schwer zu fassende Schmach. Torschütze Jürgen Sparwasser wird über Nacht fast jedem Kind ein Begriff.



Ein weiteres Sportgroßereignis geht in die Geschichte ein – der als „Rumble in the Jungle“ legendär gewordene Boxkampf zwischen Muhammad Ali und George Foreman am 30. Oktober in Kinshasa, Zaire. Ali siegt vor 100 000 Zuschauern in der 8. Runde durch K.o. Es ist das erste Sportereignis von globaler Bedeutung in Afrika und es elektrisiert die Massen in der ganzen Welt.

Eines der bedeutendsten Ereignisse des Jahres 1974 steht am 9. August im Kalender. US-Präsident Richard Nixon tritt infolge des Watergate-Skandals zurück. Nachfolger wird Gerald Ford. Ein weiterer Rücktritt, der die Welt ebenfalls bewegt: Die israelische Ministerpräsidentin Golda Meir tritt von ihrem Amt zurück, das sie seit 1969 innehat. Sie steht unter schwerem Druck, weil ihr Versäumnisse vorgeworfen werden, die den Jom-Kippur-Krieg im Vorjahr erst ermöglichen haben sollen – angeblich hat sie konkrete Warnungen vor einem bevorstehenden Angriff Ägyptens und Syriens auf Israel missachtet.

In Zypern marschieren türkische Truppen ein („Operation Atilla“) und besetzen den Norden des Landes. Nicht nur viele Soldaten, auch Hunderte Zivilisten sterben und mehr als 1000 Menschen bleiben vermisst. Die Portugiesen stehen auf gegen die Diktatur und es kommt zur sogenannten „Nelkenrevolution“. Wohl nie ist eine Revolution unblutiger verlaufen. Auch die Griechen haben die Nase voll von ihrer Militärdiktatur,

die im Lauf des Jahres zusammenbricht. In Argentinien stirbt Präsident Juan Perón. Seine Witwe übernimmt die Regierung als erste Frau an der Spitze eines südamerikanischen Landes. Indien testet erstmals eine Atomwaffe und nennt die Operation zynisch „Smiling Buddha“. Im chinesischen Dorf Xiyang graben Bauern einen Brunnen und stoßen auf Tausende von lebensgroßen Tonfiguren – die „Terrakotta-Armee“ wird entdeckt, einer der größten Kulturschätze der Menschheitsgeschichte.

Kassenschlager in den Kinos weltweit sind „Der Pate II“ von Francis Ford Coppola und Roman Polanskis „Chinatown“, das Jack Nicholson endgültig zum Star macht. In der DDR kommt ein Film in die Kinos, der die Massen begeistert wie kaum einer zuvor: „Die Legende von Paul und Paula“ mit Angelica Domröse und Winfried Glatzeder. In der Bundesrepublik feiern die Cineasten die neue Generation der Autorenfilmer. Die Werke von Rainer Werner Fassbinder und Wim Wenders erregen nicht nur Aufsehen, sondern auch so manch braven Bürger.

Das ZDF schreibt am 20. Oktober Fernsehgeschichte, doch das ahnt an diesem Tag



noch niemand. Die erste Folge „Derrick“ kommt auf die Bildschirme. Sie wird die am meisten international verkaufte Serie aus deutscher Produktion werden und unfassbare 24 Jahre laufen.

Am 29. Oktober findet die Gründung der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft in Stuttgart statt. Sie bringt es mittlerweile auf fünf Jahrzehnte des Bestehens.

- Peter Wark  
Team Öffentlichkeitsarbeit



# Fünf Jahrzehnte werden gefeiert!

## Bunte Fete am 18. Mai



Tatjana Geßler

Impro-Theater Stuttgart



Bildnachweise:  
Bernd Kohlhepp (Hämmerle): Georg Kliebhan.  
Tatjana Geßler: Daniel Roth.  
Impro-Theater: Rainer Wengel

**50 wird man nur einmal. Deshalb sollte dieser Geburtstag gebührend gefeiert werden. 50 Jahre DZG ist Anlass für einen dankbaren Rückblick und für eine hoffentlich tolle Fete.**

Wer hätte 1974 eine solche Entwicklung voraussagen können? Eltern zöliakiebetreffener Kinder schlossen sich zusammen zum Austausch und zur gegenseitigen Hilfe. Mit etwa drei Dutzend Gründungsmitgliedern ging die DZG damals an den Start und war noch eine stark regional geprägte Organisation. Die Gründungsversammlung fand im Oktober 1974 im Stuttgarter Olga-Hospital statt. Keine drei Monate später lud die DZG zur ersten Mitgliederversammlung ein.

Vieles hat sich für Menschen mit Zöliakie und Dermatitis herpetiformis Duhring seit jenen Anfängen zum Besseren gewandelt. Ein nennenswertes glutenfreies Lebensmittelangebot gab es damals nicht. Heute führt jeder Supermarkt, jeder Discounter und jeder Drogeriemarkt glutenfreie Produkte. Das medizinische Wissen um die Erkrankung ist gewachsen, die Diagnostik hat sich wesentlich verbessert. Sie ist eindeutig und standardisiert. An Medikamenten wird geforscht und die aktuellen Studien geben Anlass zu großem Optimismus.

Vieles wurde erreicht, was sicher Anlass für Dankbarkeit ist. Doch noch immer kann der Alltag für Zöliakiebetreffene manchmal steinig sein. Sie werden mit ihrer Erkrankung nicht ernst genommen, haben außerhalb der Metropolen oft kein nennenswertes gastronomisches Angebot, müssen für Lebensmittel deutlich mehr bezahlen. Glutenfreie Essensalternativen in der Gemeinschaftsverpflegung sind nach wie vor oft nicht existent. Ein großes Feld also, das es noch zu bestellen gilt.

Der 18. Mai steht ganz im Zeichen unbeschwerten Feierns. Es gibt ein reichhaltiges glutenfreies Speisen- und Getränkeangebot. Kinder können sich auf der Hüpfburg austoben, schminken lassen und tolle Spiele spielen. Für die Erwachsenen ist ein hochkarätig besetztes Programm geplant.

Das Impro-Theater Stuttgart wird ganz speziell auf seine Gäste eingehen. Musik kommt von der Fernsehjournalistin und -moderatorin Tatjana Geßler und ihrer Band. Kabarettist und Entertainer Bernd Kohlhepp (vor allem im Süden bekannt als „Hämmerle“) wird die Lachmuskeln der Besucher strapazieren. Abgerundet wird das Programm von Fachvorträgen zu Ernährung, Medizin und dem Leben mit Zöliakie. Hersteller glutenfreier Lebensmittel präsentieren ihre Produkte in einer kleinen Ausstellung.

### Hier der Überblick:

- Was?** 50 Jahre Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V.
- Wann?** Samstag, 18. Mai („Pfungstsamstag“), ab 11 Uhr
- Wo?** Römerkastell Stuttgart-Bad Cannstatt
- Programm:** Vorträge, Ausstellung glutenfreier Produkte, Kinderprogramm mit Hüpfburg, Kinderschminken, Spielen, Bernd Kohlhepp (Comedian, Schauspieler, Entertainer, Moderator, Sänger), Impro-Theater Stuttgart, Tatjana Geßler und Band.

# Comic

von Nina Kirchberger



@celiacomix

Comic:  
Nina Kirchberger, celiacomix



# NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS



## Liebe Zölis,

in dieser Ausgabe stellen wir euch alle Tätigkeiten vor, die das **Ehrenamt im Jugendausschuss** umfasst. Auch haben wir alle Vorteile zusammengetragen, die das Ehrenamt mit sich bringt. Lange nachdenken mussten wir dafür wirklich nicht.

**Vielleicht hast du ja Lust, dich zu engagieren und hast nur auf diese Details gewartet?**

**Wir würden uns auf jeden Fall sehr freuen!!**

In der nächsten Ausgabe folgt dann eine genaue Beschreibung des Bewerbungsprozesses und der Wahl. Falls ihr schon vorab Fragen haben solltet, meldet euch gerne per Mail an:

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

oder auf **Instagram** bei [@jugendausschuss\\_dzg](https://www.instagram.com/jugendausschuss_dzg)



Außerdem erwarten euch auf den nächsten Seiten **zwei ausführliche Erfahrungsberichte**: Chiara hat ein **Auslandssemester in Mailand** verbracht und kam auch „*senza glutine*“ voll auf ihre Kosten. Unsere freie Mitarbeiterin Hannah berichtet von ihrer Zeit als **Au-pair in Irland**, wo es zwar mehr Schafe als Menschen aber dafür fast überall glutenfreie Hafermilch gab.

**Viel Spaß beim Lesen!**

- Dein Jugendausschuss



Im November 2024 finden die Gremienwahlen statt. Das bedeutet, dass auch DU wieder die Chance hast, dich in den Jugendausschuss (JA) wählen zu lassen. In der zweiteiligen Reihe „Jugendausschuss x Du“ erfährst du alles über die Aufgaben und Projekte des JA, die Bedingungen für eine Kandidatur und die Vorteile, die ein solches Ehrenamt mit sich bringt.

# Jugendausschuss x Du (Teil 1)

## Was macht der Jugendausschuss?

Mit Blick auf die bevorstehenden Gremienwahlen im November wollen wir euch in dieser Ausgabe einen Überblick über die **vielseitigen Aufgaben** in unserem Ehrenamt geben. Aus der DZG-Satzung ergeben sich vier Hauptaufgaben des Jugendausschusses: die **Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls** der Jugendlichen, die **Unterstützung** ihrer Belange in der **Öffentlichkeit**, die Durchführung altersgerechter **Freizeiten**, Seminare o. ä. sowie die **Kontaktpflege** zu anderen **internationalen Jugend-Zöliakie-Vereinigungen**. Wie sieht also der Alltag in unserem Ehrenamt beim Jugendausschuss aus?

## DZG-Aktuell

Für jede Ausgabe der DZG-Aktuell überlegen wir uns Inhalte für die Jugendseiten – aber das weißt du ja, schließlich liest du in diesem Augenblick einen dieser Texte. In den Artikeln berichten wir nicht nur über unsere Tätigkeiten im Jugendausschuss, sondern teilen auch eigene Erfahrungen, von denen wir hoffen, dass sie für euch interessant und hilfreich sind. Abgerundet wird die bunte Mischung gelegentlich mit Rezepten oder Rätseln. Neben Artikeln von JA-Mitgliedern findet ihr auch immer wieder Berichte unserer freien Mitarbeiter\*innen in den Ausgaben. Wir vom Jugendausschuss behalten dabei den Redaktionsschluss im Auge und kümmern uns um weitere freiwillige Einsendungen. So haben wir in letzter Zeit wieder einige Reiseberichte von Leser\*innen erhalten, worüber wir uns sehr gefreut haben.



Paula Herz bei der Foto-Redaktion der DZG Aktuell.



### Social Media-Präsenz

Auch auf Instagram (und Facebook) sind wir aktiv. Dort erstellen wir Beiträge und verknüpfen uns mit nationalen und internationalen Accounts aus der glutenfreien Community. Wir möchten mit unserem Account @jugendausschuss\_dzg nicht nur eine digitale Anlaufstelle für junge Menschen mit Zöliakie sein und ihnen zeigen, dass sie nicht allein sind, sondern auch auf der Plattform mehr Bewusstsein für Zöliakie schaffen.



Backen für GlutenFreiTag

### Von Zölis für Zölis

Der Jugendausschuss ist die direkte Anlaufstelle für alle jungen Zölis. Wir beantworten eure Nachrichten, sei es per Mail oder per Direktnachricht auf Instagram. Da wir alle selbst Zöliakie haben, können wir eure Gedanken und Gefühle sehr gut nachvollziehen. Außerdem sind wir durch unser Ehrenamt mit vielen anderen Zölis aus den unterschiedlichsten Altersgruppen und Ländern im Austausch. So können wir euch mit unserem Wissen weiterhelfen oder eure Anliegen an die richtige Person weiterleiten.



Josi beantwortet Mails am Tablet

### Europäisch vernetzt

Der Jugendausschuss ist Mitglied der Coeliac Youth of Europe (CYE), einem Verbund von europäischen Zöli-Jugenden, dessen Ziel es ist, das Leben für junge Menschen mit Zöliakie europaweit zu verbessern. In virtuellen Meetings und kleinen Arbeitsgruppen arbeiten wir das Jahr über an gemeinsamen Projekten wie zum Beispiel dem „Travel Net“ oder dem „Beat the Wheat“-Blog. Außerdem reisen ein paar von uns zu der jährlich stattfindenden CYE-Konferenz, um den Jugendausschuss dort zu vertreten. Dieses Jahr geht es im November nach Madrid und schon jetzt freuen wir uns auf den persönlichen Austausch mit anderen Zölis aus ganz Europa.



Josi und Paula in Lissabon



Josi und Paula in Athen



### Gremiensitzungen und -treffen

Mindestens dreimal im Jahr veranstalten wir eine JA-Sitzung, bei der wir verschiedene Punkte auf unserer Agenda besprechen und offizielle Beschlüsse fällen. Ebenfalls anwesend sind dabei meist unsere Ansprechpartner\*innen vom Aufsichtsrat und Seniorenausschuss sowie der Vorstand und die Vorstandsassistenz. Umgekehrt ist eine von uns bei den jeweiligen Sitzungen der andere Gremien dabei, um ein Update vom Jugendausschuss zu geben und Informationen aus der Sitzung an den übrigen JA weiterzugeben. Einige Sitzungen finden virtuell statt, manche aber auch in Präsenz, sei es in Stuttgart oder während eines JA-Wochenendes. Dazu kommen nach Bedarf kürzere virtuelle Treffen, bei denen wir unter uns konkretere Dinge besprechen, etwa bei der Planung unseres Städtetrips nach Leipzig, Fragen zu Inhalten für die kommende Ausgabe oder beim Brainstorming über zukünftige Angebote und Kooperationen. Selbstverständlich bleibt immer genügend Zeit, um nebenher ein bisschen zu quatschen oder den ein oder anderen Restaurant-Tipp zu teilen ;)

### Zum Gremium des Jugendausschusses

Der Jugendausschuss wurde im Jahr 1990 gegründet, damals hieß er noch Jugendbeirat. Seit März 2006 ist der Jugendausschuss ein offizielles Gremium der DZG. Alle Zölis, die Mitglied der DZG und zwischen 14 und 28 Jahre alt sind, dürfen den Jugendausschuss wählen. Eine Wahlperiode beträgt 3 Jahre und gewählt werden können Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 28 Jahren.



Frei von-Messe



Treffen in Geschäftsstelle



Gremiensitzung in Stuttgart





## Warum ein Ehrenamt im Jugendausschuss?

Wir vom JA haben uns zusammengesetzt und überlegt, welche **Vorteile** unser Ehrenamt mit sich bringt. Lange nachdenken mussten wir dabei wirklich nicht!

### Andere Zölis kennenlernen

Für einige von uns stellte der Eintritt in den Jugendausschuss auch die erste richtige Begegnung mit anderen Zölis in unserem Alter dar. Im Rahmen unseres Ehrenamtes kommen wir mit Zölis aus den unterschiedlichsten Altersgruppen, besonders aber natürlich mit der Jugend aus Deutschland und ganz Europa in Kontakt.



### Anderen Zölis helfen

Vielleicht geht es dir ja ähnlich und du hast das Gefühl, dass du der glutenfreien Community gerne etwas zurückgeben willst? Oder du hast das Bedürfnis, deine Erfahrungen mit anderen jungen Zölis zu teilen und ihnen somit im Alltag oder unmittelbar nach der Diagnose zu helfen? Ein Ehrenamt im JA ermöglicht dir genau das, Platz für neue Ideen und Projekte. Vieles ist möglich und wir freuen uns auf deinen Input!



### Überzeugt im Lebenslauf

Keine Frage, bei Bewerbungen auf ein Studium oder einen Ausbildungsplatz, für ein Praktikum oder Job – dein Ehrenamt kannst du als praktische Erfahrung in deinen Lebenslauf aufnehmen. Nicht nur steht es für praktische Erfahrung, sondern zeigt auch, dass du motiviert, engagiert und organisiert bist, Verantwortung übernehmen und im Team arbeiten kannst. Es zeichnet dich als eine Person aus, die bereit ist, einen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten.

### Wertvolle Erfahrungen

Ein Ehrenamt im JA bietet dir die Gelegenheit, eigenständig und im Team, aus Ideen tolle Projekte werden zu lassen – so wie etwa bei unserem diesjährigen Städtetrip für junge Erwachsene nach Leipzig. In deiner Zeit im JA wirst du viel von den anderen Mitgliedern lernen können und umgekehrt kannst du dein Wissen mit dem Team teilen. Ein Ehrenamt unterstützt deine persönliche Entwicklung und bringt dich in deinem Leben auch in anderen Bereichen voran.



### Kostenlos reisen

Auch wenn ein Ehrenamt kein bezahlter Job ist, so wirst du für deine Arbeit doch auch entschädigt. Reisekosten für Gremiensitzungen oder ein JA-Wochenende können Gremienmitgliedern rückerstattet werden. Das Gleiche gilt für die Teilnahme an der CYE Conference. Diese Aufwandsentschädigung ist richtig und wichtig, schließlich verbringst du einen Teil deiner Freizeit damit, das Leben für Menschen mit Zöliakie zu verbessern und steckst deine Energie und Kreativität in glutenfreie Projekte.



### Leckeres Essen & neue Snacks

Ob bei Gremiensitzungen, JA-Wochenenden oder der CYE Conference – für dein leibliches Wohl ist mehr als gesorgt. Und das Beste daran ist: du musst dich um (fast) nichts kümmern, sondern kannst ganz entspannt eine glutenfreie Mahlzeit in Gesellschaft genießen. Da muss man manchmal fast schon „strategisch“ essen, um sich durch das ganze Angebot zu testen :D



### Internationale Kontakte

Als Teil der Coeliac Youth of Europe nehmen ein paar Mitglieder des JA an der jährlichen CYE Conference teil. Diese findet von Jahr zu Jahr in einem anderen Land statt und auf diese Weise lernen wir nicht nur viele Menschen kennen, sondern erfahren auch viel über die (glutenfreie) Lebensweise und Kultur der jeweiligen Gastgeberländer. So bilden sich internationale Kontakte und sogar langjährige Freundschaften.





# ERASMUS- AUSLANDSSEMESTER IN MAILAND

*Ciao!*

Ich heiße Chiara und habe ein Auslandssemester im wunderschönen Mailand absolviert. Da ich schon ein paar Urlaube in Italien verbracht habe, fiel meine Wahl auf Mailand und ich wusste, dass ich mir in Italien um meine essenstechnische Versorgung keine Sorgen machen muss. Von Erasmus habe ich durch die Zöliakie sogar eine zusätzliche monatliche Sonderförderung für die „entstehenden Mehrkosten“ erhalten. Also bin ich vertrauensvoll nach Italien gestartet.

Ein typischer Studientag begann meist in meiner Lieblingsbäckerei *Gluten free bakery*, die nur 10 Minuten zu Fuß von meiner Universität entfernt ist und die, wie der Name schon sagt, komplett glutenfrei ist. Am liebsten habe ich das mit Pistazie gefüllte Croissant gegessen. Das gibt es für 2,30 €. Es gibt dort auch sizilianische Spezialitäten wie den „Arancino“, was ein frittiertes Reisbällchen gefüllt mit Bolognese ist. In der Bäckerei wurde ich schon in der ersten Woche Stammkundin und habe dann sogar ab und zu etwas geschenkt bekommen. Es war ein tolles und gleichzeitig ungewohntes Gefühl, mit der Bäckertüte in der Hand in die Uni zu gehen.

Neben dieser Bäckerei gibt es in Mailand noch die Bäckereien *Officina Zero* und *Panperme*, die auch komplett glutenfrei (und sehr lecker) sind.







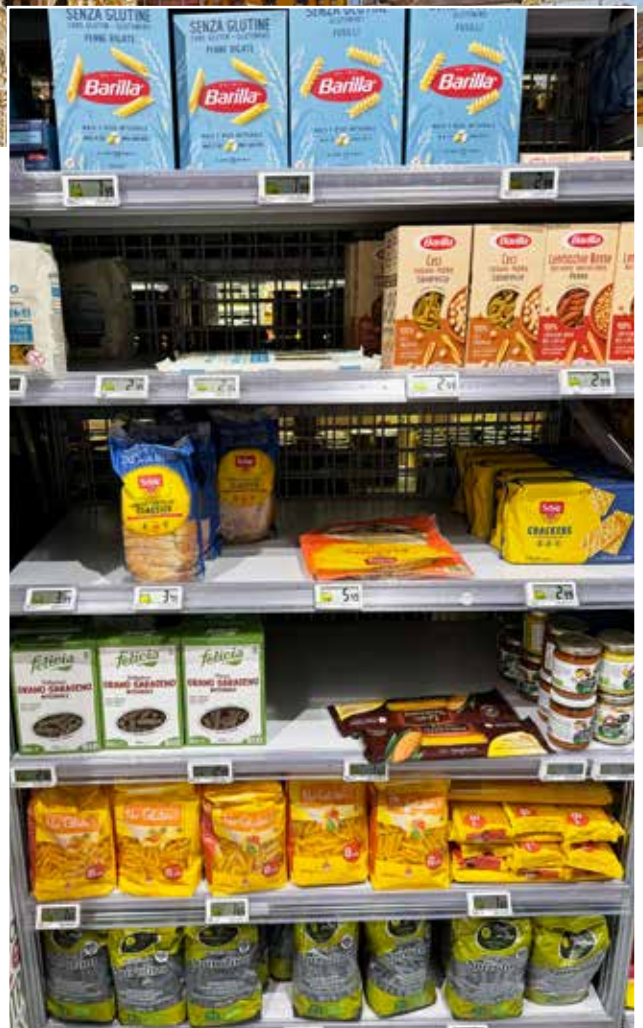
### Einkaufen

Abends habe ich dann meist in der WG gegessen. Meine eigene Pfanne, Topf und Toaster habe ich mir von zu Hause mitgenommen. Die Küche habe ich mir mit 4 Mitbewohnern geteilt. Das Herumliegen von glutenhaltigen Krümeln in der Küche war definitiv neu für mich. Ich musste daher etwas aufpassen beim Kochen, aber es ging auf jeden Fall klar. In der WG hatte jeder seinen eigenen Kühlschrank im Zimmer, sodass ich mein Essen sowieso im eigenen Zimmer gelagert und dort auch vorbereitet habe.

Für mein Abendessen habe ich im *Carrefour* um die Ecke eingekauft. Dieser hat ein kleines Sortiment an glutenfreien Produkten, aber nicht immer alles vorrätig. Typisch italienisch gibt es in den Supermärkten eine große Auswahl an Nudeln und Keksen, aber weniger Variationen an Brot, das ich als deutsche Brotliebhaberin ein wenig vermisst habe.

Der Vorteil an italienischen Supermärkten ist, dass neben den explizit glutenfreien Lebensmitteln auch andere Produkte wie z. B. Fruchtyoghurt oder Wurst als glutenfrei gekennzeichnet sind. Die Kennzeichnung ist zwar ohne die durchgestrichene Ähre, also nicht zertifiziert, aber so muss man bei manchen Produkten nicht lange die Zutaten auf Italienisch durchlesen, sondern lediglich auf die Wörter „senza glutine“ achten.

Falls die Auswahl im Supermarkt spärlich war, bin ich in das Reformhaus *Milano senza glutine* gegangen. Dieses Reformhaus bietet nur glutenfreie Produkte an und es war immer wieder schön, an den langen Regalen voller glutenfreier Produkte verschiedener italienischer Hersteller vorbeizuschlendern. Auf die Dauer wurde es aber leider etwas teuer, sodass ich dort nicht oft einkaufen war.



Bei *DM Italia* habe ich Glasnudeln und Couscous gekauft. Da alles auf Deutsch deklariert ist, konnte ich schnell glutenfreie Produkte finden.





## Ausgehen

Das ESN (Erasmus Student Network) hat Veranstaltungen wie die gemeinsamen Pizzaabende für internationale Studenten organisiert. Manchmal haben sie dafür Restaurants ausgewählt, die auf Unverträglichkeiten Rücksicht nehmen. Oft ging es aber nicht anders und für mich gab es bei solchen Veranstaltungen nur einen Salat oder auch gar nichts zum Essen. Auch wenn dies schade war, mir war es wichtiger, überhaupt dabei sein zu können.

Mit meinen Freunden habe ich mich dann durch verschiedene Restaurants mit glutenfreien Angeboten probiert. Die beste Pizza habe ich bei *Peperino e Milano* gegessen. Das Restaurant bietet eine komplett glutenfreie Speisekarte an. Hier wird jeder Gast direkt bei der Bestellung gefragt, ob man eine glutenfreie oder „normale“ Pizza möchte. Die Pizen werden separat zubereitet und serviert, sodass ich ein gutes Gefühl hatte, obwohl die Pizza sich optisch kaum von einer glutenhaltigen Pizza unterschied. Mehr als fair ist auch der Aufpreis von lediglich einem Euro im Vergleich zur glutenhaltigen Pizza.

Auch im Restaurant *Mama Eat – il tuo ristorante (anche) senza glutine* gibt es alles, was es mit Gluten gibt, auch ohne. Mein ganz persönliches Highlight war die Nachspeise „Scugnizzielli nutella“: Das sind gebratene Pizzastreifen mit Schokosauce.

Ein schönes Ausgeviertel in Mailand ist Navigli. Dort sind wir zufällig in das Restaurant *El Cicinín* gegangen, um eigentlich klassisch italienisch Aperol zu trinken. Ich habe einfach mal spontan gefragt – und sie hatten tatsächlich glutenfreie Pasta vorrätig! Die hat sehr gut geschmeckt.





### Essen für zwischendurch

Wenn es mal schnell gehen musste, bin ich manchmal zu *McDonald's* gegangen. Dort gibt es einen einzigen glutenfreien Burger mit Brötchen von *Schär*. Der Burger wird verpackt in einer Plastiktüte erhitzt und so dann auch serviert, sodass keine Kontaminationsgefahr besteht. Er besteht nur aus dem Brötchen, zwei Scheiben Fleisch und Käse zwischendrin. Nach mehr als einem erhitzten Tiefkühl-Burger schmeckt er leider auch nicht, aber es ist toll, dass es die Möglichkeit des glutenfreien Burgers bei *McDonald's* in Mailand überhaupt gibt.

Für den kleinen Hunger zwischendurch hat mir das leckere Eis bei *Grom* mehr zugesagt. Einen Laden von *Grom* gibt es wirklich an jeder Ecke Mailands und sie haben ein großes Angebot an glutenfreien Eis- und Waffelsorten. Besonders zu empfehlen sind die Waffeln, die oben mit Schokolade und Nüssen beschichtet sind. Diese Kette gibt es italienweit.

Somit habe ich in Mailand zu jeder Zeit und für jeden Anlass leckeres Essen gefunden.



### Fazit

Ich kann jedem Zöli einen Besuch in Mailand, ob als Auslandsaufenthalt oder Urlaub, empfehlen. In vielen Restaurants gibt es komplette oder reduzierte glutenfreie Menüs, was für mich neu war, mich aber natürlich sehr gefreut hat. Und auch wenn ich z. B. nicht aktiv in ein Restaurant mit glutenfreien Speisen gegangen bin, habe ich meistens etwas zu essen gefunden.

Besonders hervorzuheben ist, dass ich den Eindruck habe, dass das Verständnis von Zöliakie in Italien größer als in Deutschland ist. Wenn ich nach glutenfreiem Essen gefragt habe, war „senza glutine“ fast jedem Kellner direkt ein Begriff. Ich wurde nie verwundert angeschaut und hatte stets das Gefühl, dass es die Leute sehr ernst nehmen. Einmal habe ich sogar einen kostenlosen Glühwein mit den Worten „this is for sorry“ geschenkt bekommen, weil dieser das einzige glutenfreie Getränk des Standes auf dem Weihnachtsmarkt war und es dem Kellner leid tat, dass ich die angefragte heiße Schokolade nicht trinken konnte.

Neben den leckeren italienischen Croissants und Pizzen werde ich das Verständnis der Italiener in Bezug auf die Zöliakie auf jeden Fall vermissen. Das Auslandssemester hat mir gezeigt: Das Leben als Zöli in Mailand „non è un problema“.

- Chiara Ley



# ZEHN MONATE AU-PAIR



Ein Erfahrungsbericht  
von Hannah Schnitker

in  
Irland

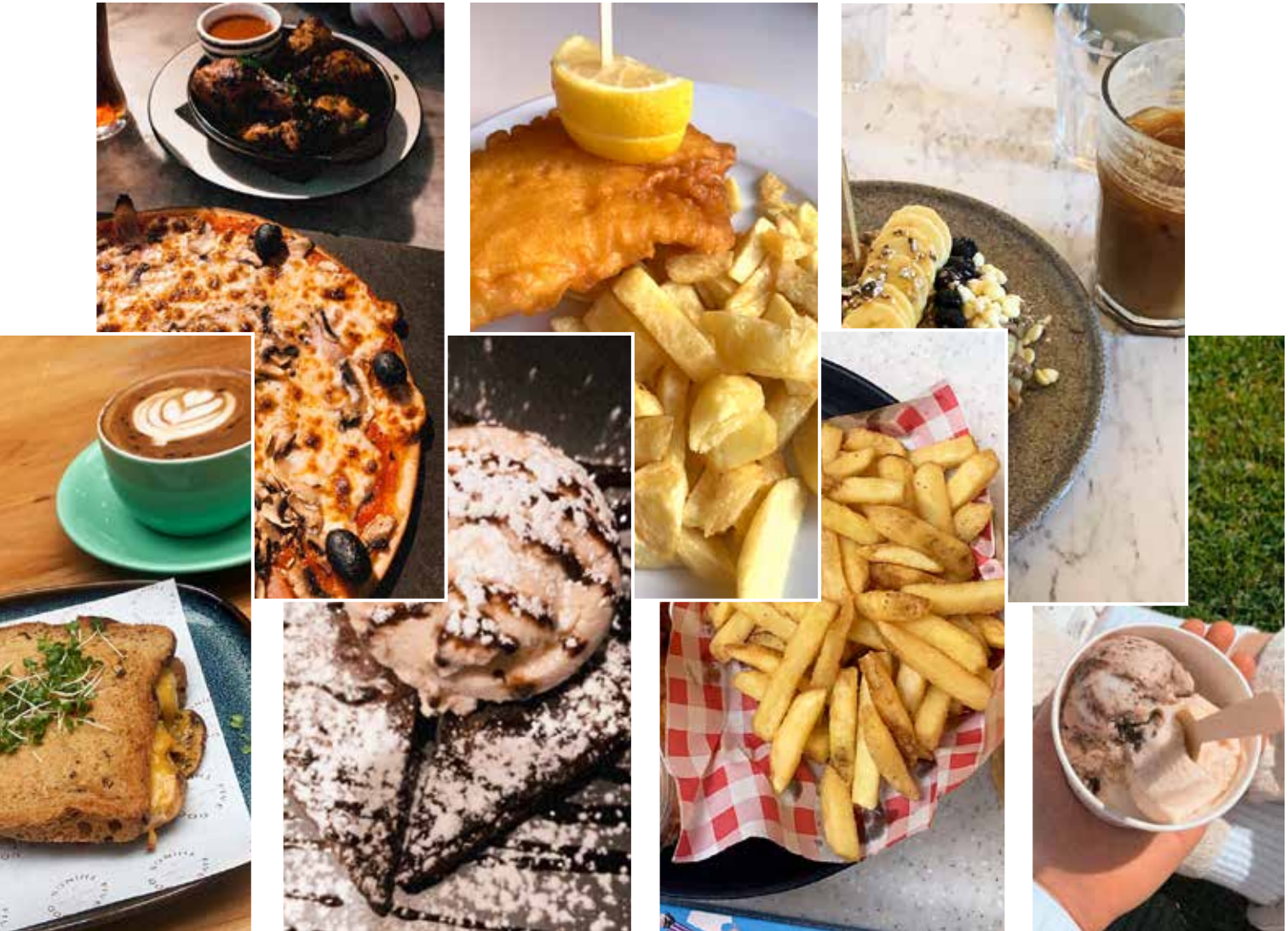


## MEHR SCHAFE ALS MENSCHEN

aber glutenfreie Hafermilch in den Cafés







2019 habe ich die Diagnose Zöliakie bekommen, was natürlich zunächst ein großer Schock für mich aber auch meine ganze Familie war und eine große Veränderung in unserem Leben bedeutete. Kurz darauf ging es für mich für meinen Auslandsaufenthalt in die USA. Anfangs bereitete mir das natürlich große Sorgen bezüglich der Zöliakie, aber die Zeit hat mich auch mutiger gemacht: In den USA habe ich gelernt, glutenfrei zu kochen, nach glutenfreien Lebensmitteln Ausschau zu halten und in Restaurants Zöliakie-gerecht zu bestellen. All diese Erfahrungen und das Erlernte haben mir in Deutschland sehr weiter geholfen und mich dazu ermutigt, ein weiteres Mal ins Ausland zu gehen.

### Glutenfrei leben auf dem Land

Somit habe ich mich dazu entschieden, nach meinem Abi für zehn Monate nach Irland zu ziehen. Die sind nun fast um und ich muss sagen: Ich bin begeistert! Als Au-pair lebe ich bei „meiner“ Familie im selben Haus. Die Eltern der Familie hatten sich im Vorhinein sehr gut über die Zöliakie informiert und mir einen glutenfreien Toaster und neue Schneidebrettchen besorgt. Außerdem habe ich einen glutenfreien Schrank bekommen, in dem wir nicht nur meine Lebensmittel lagern, sondern auch Plastikbretter, sauberes Geschirr und Besteck sowie eigene Trockentücher.

Auch außerhalb des Hauses komme ich super zurecht. Ich wohne in einem kleinen Küstenort nördlich von Dublin und selbst

hier, wo es gefühlt mehr Tiere als Menschen gibt, wird glutenfreie Hafermilch in den Cafés angeboten und ich kann zöliakiefreundliche Pizza aus dem Pizza-Truck im Dorf essen. Als ich das erste Mal davon gehört habe, war ich baff, dass selbst ich – als Zöli! – hier gute und vor allem sichere Pizza finden kann. In unserem Mini-Supermarkt gibt es eine „kleine“ Auswahl an glutenfreien Pizzen, Broten und Nudeln. Als ich erfahren habe, dass meine Gastfamilie in einem Dorf wohnt, hatte ich schon etwas Sorge hierher zu ziehen und mich bereits komplett darauf eingestellt, nur mit von Natur aus glutenfreien Lebensmitteln zurecht zu kommen und zu kochen. Wie gut es jetzt tatsächlich ist, habe ich nicht kommen sehen und ich freue mich sehr darüber. Ich wurde so positiv überrascht!

## Positiv geschockt – Essen außer Haus

Natürlich ist es in Dublin auch nicht anders: Überall findest du zumindest eine kleine Auswahl an glutenfreiem Essen. Ob in Cafés, Krimskramslädchen oder Restaurants, es gibt kaum einen Ort, an dem ich nicht wenigstens glutenfreie Kekse oder Riegel entdeckt habe. Einer meiner Favoriten in Dublin ist das *Milano*, ein italienisches Restaurant, bei dem man sogar zöliakiefreundliche Pizzen findet. Hier werden die glutenfreien Pizzen separat gebacken und zudem noch mal abgedeckt. Die Pizza wird dann auf einem schwarzen Brett serviert, um deutlich zu machen, dass es sich um eine glutenfreie Pizza handelt. Hier gibt es auch die besten glutenfreien Brownies, die du dir mit Vanilleeis bestellen kannst. Mittlerweile gehören sie für mich zu einem Standard-Milano-Besuch dazu, weil die wirklich sehr gut sind.

Für die klassischen Fish and Chips kann ich nur *Beshoffs* empfehlen. Diese Kette bietet nicht nur glutenfreie Pommes und frittierten Fisch an, sondern beispielsweise auch glutenfreie Nuggets, wobei selbstverständlich alles in einer separaten Fritteuse zubereitet wird. Bei *Beshoffs* und in den meisten Restaurants wissen die Kellner und Köche, was Gluten und eine Zöliakie sind und geben ihr Bestes, Zölis jeden Wunsch zu erfüllen. Hier fühle ich mich sehr wohl dabei, außer Haus zu essen, was in Deutschland nicht unbedingt der Fall ist. Ich fühle mich einfach verstanden. Anfangs hat es mich schon etwas geschockt, dass jeder direkt weiß, was los ist, wenn ich das Wort „coeliac“ in den Mund nehme. Viele Kellner fragen auch von sich aus, ob jemand Allergien hat oder bestimmte Ernährungsbedürfnisse hat.

Falls mal wirklich nichts gehen sollte oder ich am Strand bin, wo es nichts außer einen Eisstand gibt, greife ich immer wieder auf die bekannten 99er zurück. Hierbei handelt es sich um Softeis, das 99 Cent kostet und theoretisch mit allen möglichen Süßigkeiten und Soßen belegt werden kann. Ich entscheide mich dann immer gegen Toppings und bestelle mein Softeis in einem Becher, was es dann natürlich glutenfrei macht, und eine supergute Erfrischung ist. Das Allerbeste daran: 99er gibt es wirklich überall, egal ob am Strand, im Kiosk oder an der Tankstelle.

## Neue Auswahl, neue Lieblinge

In den größeren Supermärkten, wie beispielsweise *Tesco*, gibt es immer ein riesiges Angebot an glutenfreien Lebensmitteln. Natürlich habe ich bei der neuen Auswahl auch ein paar neue Lieblinge gefunden. *Promise*, zum Beispiel, macht meiner Meinung nach das beste glutenfreie Brot in allen Varianten und die Scheiben sind tatsächlich so groß, dass ich die geradezu in meinen Toaster quetschen muss, was ich noch nie erlebt habe. Also die halten ihr Versprechen wirklich! Und auch die Burgerbrötchen von *Genius* machen ihrem Namen alle Ehre. Die sind unglaublich soft und luftig, krümeln nicht und kosten einen keine Unmengen Geld. Das war ein klassischer Fall davon, dass ich während des Essens Angst hatte, der Burger wäre doch nicht glutenfrei. Die Cracker von *Kelkin* sind auch eines meiner

## Hotelfrühstück für die glutenfreie Prinzessin

In Hotels wurde mir bisher auch immer ein glutenfreies Frühstück angeboten. Und zwar richtig gutes. Neulich erst war ich für ein Wochenende in Sligo. Auf dem Weg zum Frühstück wurde ich direkt gefragt, ob ich „nur“ eine Unverträglichkeit habe oder es sich um eine Zöliakie handle. Glutenfreier Toast wurde mir dann im glutenfreien Toaster gemacht, Hash Browns, die dort sonst in kontaminiertem Öl frittiert werden, wurden für mich im Ofen zubereitet und alles andere vom Buffet, wie etwa Rührei, Pilze oder Tomaten, wurde mit separaten Löffeln genommen und nur vom Personal angerührt. All das wurde mir angeboten, ohne dass ich etwas sagen oder machen musste. Ich habe mich einfach hingeworfen und mich wie eine Prinzessin bedienen lassen. Das war so schön! Einfach sorglos. Ich könnte mir vorstellen, dass glutenfrei Essen außer Haus in Irland so gut läuft, weil die Zöliakie hier verbreiteter ist als in Deutschland. In Irland hat 1 Person von 100 eine diagnostizierte Zöliakie, wo es in Deutschland ca. 1 Person von 1000/2000 ist.

Was Irland neben dem ganzen glutenfreien Essen wirklich besonders macht, ist die wunderschöne Natur. Die Berge, Klippen und Strände sind einfach wunderschön, und hier gibt es wirklich so viele Schafe wie man es sich vorstellt. Egal wo man in der Na-



Highlights. Die sind unglaublich knusprig und super zum Dippen. Das ist etwas, von dem ich vorher nicht wusste, dass ich es brauche und jetzt sehr dankbar bin, es gefunden zu haben.



tur hinschaut, mindestens eines der Schafe schaut zurück. Ich kann nur jedem einen Trip nach Irland empfehlen und dazu raten, sich auch die verschiedenen Landschaften anzuschauen. Ich fühle mich hier mit der Natur und mit den ganzen glutenfreien Möglichkeiten auf jedem Fall wie im Paradies.

- Hannah Schnitker





Hochfläche bei Willersalpe

# DZG-Schneeschuhschneewochenende in Bad Hindelang

**Jede Menge neue Eindrücke**

**Während draußen Frühling herrscht, hier ein Rückblick auf das DZG-Schneeschuhschneewochenende im Februar in Bad Hindelang. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlebten neue Eindrücke, machten nette Bekanntschaften und hatten eine gute Zeit im Allgäu.**

*„Schneeschuhschneewandern war für uns völlig neu. Und dann noch mit glutenfreier Ernährung! Das wollten wir uns nicht entgehen lassen. Wir fieberten dem Wochenende entgegen, mit bangem Blick auf den Wetterbericht. Ob der Schnee ausreicht?“*

In der Jugendbildungsstätte (Jubi) des DAV bezogen wir Quartier. Bei der herzlichen Begrüßung durch die Organisatoren Sabine und Michael erhielten wir auch einen süßen, glutenfreien Gruß von der DZG. Beim Abendessen wurde schnell klar, dass für eine glutenfreie Verpflegung alles bestens vorbereitet war. Am ersten Abend gab es

Gemüsecurry mit Reis, Salat vom Buffet und zum Nachtisch Schokopudding. Das Personal der Jubi kennt sich mit glutenfreier Ernährung aus, und so fühlten wir uns alle bestens versorgt. Es gibt vegetarische Gerichte mit Zutaten aus der Region. Man macht sich hier viel Mühe, um den ökologischen Fußabdruck möglichst kleinzuhalten.

Samstagfrüh ging es dann los. 1.000 Höhenmeter waren angepeilt. Erst noch ein gutes Frühstück mit Brot und Brötchen von Schär, mit Ei, Käse und vielem mehr. Unserer Gruppe mit 13 Personen stand ein separater Raum zur Verfügung. Mit dem glutenfreien

Buffet, von dem sich jeder ein Lunchpaket für den Tag zusammenstellen konnte. Dafür waren insbesondere die frisch gebackenen, glutenfreien Pizzaschnecken hervorragend geeignet.

Wir starteten die Wanderung mit Schneeschuhen auf dem Rücken und es ging zunächst steil bergauf Richtung Zirleseck. Kurz vor der Willersalpe kamen wir aus dem Wald heraus und da war er dann, der langersehnte Schnee. Die ersten Schritte mit den Schneeschuhen haben recht gut geklappt. Also machten wir uns an den Aufstieg zum Zirleseck. Auf halber Höhe war bald klar,



Aufstieg zum Bärenköpfe



Nur mal geschaut wie der Weg weiter geht ...



Die Gruppe an der Willersalpe

dass es nicht alle bis ganz nach oben schaffen würden. So wurde die Gruppe kurzerhand geteilt. Der eine Teil ging hoch zum Zirleseck, mit hervorragender Aussicht, während der zweite Teil zurück lief zur Willersalpe, mit Lunch im Sonnenschein. So wurde es für alle zu einer sehr schönen Tour.

Zum Abendessen gab es Linsenbraten mit Pilzsauce und Kartoffelecken, Salat vom Buffet und Milchreis mit Apfelmus als Nachtsch. Es ist so herrlich, wenn man sich unterwegs keine Sorgen um das glutenfreie Essen machen muss. Anschließend saßen wir alle in geselliger Runde zusammen und

haben unsere schönsten Momente des Tages geteilt.

Am zweiten Tag haben wir eine sehr schöne Rundwanderung von Gunzesried zum Bärenköpfe gemacht. Bei Bilderbuchwetter ging es an der Alpe Vorderkrumbach vorbei zum Bärenköpfe. Hier wurde, bei einer Pause unter strahlend blauem Himmel, das glutenfreie Lunchpaket verzehrt. Danach ging es über die Alpe Oberberg Immenstadt zurück ins Tal nach Gunzesried.

Wir blicken zurück auf ein tolles Wochenende mit vielen neuen Eindrücken, netten Be-

kanntschaften und interessanten Gesprächen. Herzlichen Dank an Sabine, Katrin und Michael, die alles perfekt organisiert haben sowie an die gesamte Gruppe für diese schöne Freizeit.

- Annette und Stefan Konein (Zöli und Nichtzöli)



# Sympathische Menschen und grandiose Natur

**Zöli-Schwestern auf Backpacking-Tour in Südostasien**



Viola und Tosca Titschack waren vier Monate mit dem Rucksack in Südostasien unterwegs. Jede der Schwestern hat seit ihrer Kindheit eine Zöliakie-Diagnose. Wie reist es sich damit in Asien? Hier ist ihr Bericht.





Ende September ging es für meine Schwester (20) und mich (23) endlich los. Mit dem Flieger ging es nach Hanoi, in die Hauptstadt von Vietnam. In den nächsten 4 Wochen sind wir vom Norden in den Süden gereist und haben viele großartige Dinge erlebt. Vietnam ist ein Land mit viel Geschichte, schöner Natur und unfassbar netten Menschen. Gerade die Hauptstadt hat es uns echt angetan. Es war chaotisch, wuselig und verrückt. Eine vollkommen authentische Stadt mit viel Charme für diejenigen, die es ursprünglich mögen. Die größte Challenge war wohl, stets heil über die Straße zu kommen, denn in der Hauptstadt herrscht unglaublich viel Verkehr – überall sind Roller.

Viola und ich haben seit Kindheitstagen Zöliakie und leben damit sehr gut. Wir sind auch auf Reisen immer gut zurechtgekommen, doch in Süd-Ost-Asien wird man vor einige total neue Herausforderungen gestellt. Um es jedoch gleich vorwegzunehmen, man lernt schnell, wie man die Essensbestellung angehen muss, und wir hatten über die gesamte Reisezeit nicht einen einzigen Diätfehler. Unser Tipp – kommt nicht nach Asien, wenn ihr als Zöli keinen Reis mögt. Wir haben es sehr genossen, drei Mal am Tag Reis zu essen und vermissen unseren Fried Rice schon jetzt.

Wir haben schnell bemerkt, dass es keinen Sinn ergibt, unsere „Allergie“ zu erklären, da die Menschen dort oft schlecht Englisch sprechen und Gluten als Begriff oftmals nicht kennen. Also sind wir dazu übergegangen die Zutaten von einzelnen Gerichten abzufragen oder gegebenenfalls selbst einige aufzuzählen. Uns wurde stets sehr freundlich entgegengekommen und die Menschen haben ihr Möglichstes getan, um uns zu helfen. Im Nachhinein würde ich sagen, dass Vietnam unsere Findungsphase war, zumindest was das Essen betrifft. Dort gab es für uns viel Fried Rice und ab und zu mal Lemongrass-Chili-Chicken.

Unsere letzte Station in Vietnam war Ho-Chi-Minh City, von dort reisten wir nach Siem Reap (Kambodscha). Kambodscha hat uns mit seinen Tempelanlagen, den Menschen, dem Essen und seinen hübschen Inseln in seinen Bann gezogen. Das Land ist unserer Meinung nach weniger touristisch und weniger infrastrukturell ausgebaut als Vietnam. Uns persönlich gefallen Einblicke in solche Länder allerdings sehr.







In Kambodscha werden aufgrund der Nähe zu Thailand viele Currys gegessen, außerdem gibt es eine Vielzahl an Reisgerichten mit Geschnetzeltem. Während der ganzen Reise haben wir dort die größte Essensvielfalt genossen. Unsere Empfehlung: probiert nach Absprache unbedingt mal Lok Lak und Amok – sehr lecker. Ein Geheimtipp von uns für Kambodscha ist die Insel Koh Rong Sanloem. Dort gibt es keinen Verkehr und man muss zu seiner Unterkunft entlang des Strandes spazieren, dafür ist es auf der Insel ruhig und man kann an Traumstränden entspannen.

Nach Kambodscha ging es für uns für ein paar Tage nach Singapur. Die Stadt wirkt sehr innovativ und modern mit den vielen Wolkenkratzern. Dennoch ist das Gefühl, in so eine Metropole geworfen zu werden, ein ziemliches Kontrastprogramm zu dem davor Erlebten. Mit dem Essen war es komplizierter als in den vorherigen Ländern. In diesen hat man an jeder Ecke Reis mit Gemüse für wenig Geld bekommen, in Singapur sucht man eher verzweifelt nach glutenfreien und vor allem günstigen Optionen. Dennoch hatten wir ein paar fantastische Tage.

Falls Ihr eine schöne Aussicht über die Stadt sucht, besucht abends das Level33. Dort müsst ihr keinen Eintritt zahlen, lediglich ein Getränk bestellen und die Aussicht genießen. Nach Singapur folgte Bali, von Freunden wurde uns vielfach von Bali abgeraten. Bali gilt heutzutage oft als zu „überriesant“ und viele weichen daher auf die Nachbarinseln wie Nusa Penida, Nusa Lembongan oder Lombok aus. Wir können dieser Aussage jedoch guten Gewissens widersprechen, wir haben nicht nur Bali, sondern auch die genannten Nachbarinseln besucht. Ja, Bali ist sehr touristisch in den Hauptorten wie Uluwatu, Ubud oder Canggu. Sucht man sich aber stillere Orte aus, ist es unfassbar schön zu erleben. Uns hat besonders Munduk mit den Wasserfällen und Pemuteran zum Tauchen gefallen. Auf Bali könnt Ihr noch hmal echt leckeren Fisch wie den dort typischen Mahi Mahi mit Sambal essen und eine andere Art des Fried Rice mit einer hausgemachten Kurkuma-Gewürz-Mischung.



Zum Abschluss bleibt zu sagen, fragt einfach stets nach den Zutaten. Wir haben Sojasauce einfach sicherheitshalber immer weggelassen und auch andere Fertigsaucen eher gemieden. Oft werden die Gewürzmischungen und Currypasten jedoch hausgemacht und sind aufgrund dessen meistens glutenfrei.

Asien hat uns mit seinen verschiedenen Kulturen, unfassbar sympathischen Menschen und der vielfältigen Natur fasziniert und wir fieberten schon auf unsere nächste Reise hin.

- Viola und Tosca Titschack



Liste der Restaurants –  
in denen wir glutenfrei essen waren:

<b>La Maison</b>	Restaurant	Hanoi & Ho Chi Minh City – Vietnam
<b>Annam Gourmet</b>	Supermarkt mit gf Optionen	Hanoi – Vietnam
<b>Secret Garden</b>	Hostel	Cat Ba – Vietnam
<b>Banana Tree</b>	Hostel	Tam Coc – Vietnam
<b>Nook Eatery</b>	Restaurant	Hue – Vietnam
<b>Craft Cafe</b>	Cafe	Da Nang – Vietnam
<b>Morning Glory</b>	Restaurant	Hoi An – Vietnam
<b>Mix Greek</b>	Restaurant	Nha Trang – Vietnam
<b>Sandals</b>	Resort	Mui Ne – Vietnam
<b>GF Gouremet</b>	Cafe/Bakery	Ho Chi Minh City – Vietnam
<b>Den Long</b>	Restaurant	Ho Chi Minh City – Vietnam
<b>Khmer Kitchen</b>	Restaurant	Siem Reap – Cambodia
<b>Epic Arts Cafe</b>	Cafe / Restaurant	Kampot – Cambodia
<b>Pomme</b>	Hostel	Battambang – Cambodia





# Glutenfrei durch die USA: Roadtrip von New York nach San Francisco



## Der erste Schinken seit sieben Jahren

**Glutenfrei Reisen in Nordamerika: Funktioniert das einfach oder ist es ein schwieriges Unterfangen? Gabriele Meier-Hähnle zieht ein überwiegend positives Fazit. Die DZG-Kontaktperson aus Südbaden und ihr Lebensgefährte waren mehrere Wochen in Nordamerika unterwegs. Das ist ihr Bericht.**





Für die weitere Fahrt gegen Westen diente uns ein für vier Wochen gemietetes Wohnmobil. Ich kann mich einfach am sichersten verpflegen, wenn ich selbst koche. Denn zur Zöliakie, die bei mir extrem spät festgestellt wurde, gesellen sich eine Reihe weiterer Beeinträchtigungen und Unverträglichkeiten. Das glutenfreie Angebot in den Supermärkten ließ keine Wünsche offen. Meist gab es extra Regalmeter mit glutenfreien Lebensmitteln, manchmal waren sie auch bei den entsprechenden glutenhaltigen Produkten zu finden. Viele Artikel waren hoch verarbeitet und hatten entsprechend lange Zutatenlisten. Aber das Angebot war so umfangreich, dass ich gefunden habe, was ich brauchte. Eine Entdeckung: das Fleisch! Viel besser als bei uns und Schinkenerzeugnisse waren entsprechend deklariert, wenn sie glutenfrei waren. Ich habe zum ersten Mal seit der Zöliakie-Diagnose vor fast sieben Jahren Schinken gegessen.



Zu Beginn der Reise mit dem Wohnmobil haben wir gefühlt Stunden mit der Lektüre der Zutatenlisten in den verschiedenen Supermärkten verbracht. Aber ich habe dann schnell meine Lieblingsprodukte gefunden und entlang unserer Route in den Supermarktketten nachkaufen können. Der Lebensmittelmarkt konzentriert sich wie bei uns auf nur wenige Ketten. Nur einmal gab es *in the middle of nowhere* in einem kleineren Supermarkt keine glutenfreien Produkte. Bereits in den ersten Tagen habe ich mein Lieblingsbrot entdeckt. Auf der Tüte stand „Love bread again“. Das waren keine leeren Worte: Das Brot hielt, was die Verpackung versprach.

Dies ist ein ausschließlich subjektiver Bericht. Ich habe vor der Reise nur auf der Seite der „Celiac National Organisation“ recherchiert. Da gibt es auch eine Suchfunktion für Glutenfrei-Restaurants. Sie hat mich nicht weitergebracht. Google war zielführender. Erschüttert war ich von einem Spendenaufruf auf dieser Seite. Die amerikanische Zöliakie-Selbsthilfeorganisation sammelt Geld, um Betroffene mit glutenfreien Lebensmitteln zu versorgen, die sich diese nicht leisten können. Sie spricht von „herzerreißenden Situationen“. Was bin ich froh, dass bei uns mindestens die Menschen mit Zöliakie im Bürgergeldbezug einen erhöhten Satz bekommen!

Unsere erste Station war New York. Von dort brachte uns der Greyhound nach Washington D.C. Es folgte eine Woche Sightseeing in den beiden Städten. Dabei gab es viele glutenfreie Angebote, aber die waren vermutlich eher für Menschen, die auf Gluten verzichten wollen oder wegen einer Unverträglichkeit verzichten müssen und nicht sicher für jemanden mit Zöliakie. Offensichtlich zählt glutenfreie Ernährung in den USA zu den Spielarten gesunder Ernährung. Auf der Speisekarte steht zum Beispiel eine ganze Liste von Gerichten mit dem Vermerk „gluten free“ und darunter der Satz: „This is not a gluten free facility“. Die gab es zwar auch – aber in weit geringerer Zahl und das bedeutete in der Regel lange Wege. In Washington fand ich einen glutenfreien Takeaway, da wurde ich dann für die Aufenthaltstage zur Stammkundin und vom „Family Business“ freundlichst umsorgt.





Unsere Route Richtung Westen haben wir nach Lust und Laune gewählt und keine Stellplätze oder Campgrounds reserviert. Die USA sind offensichtlich ein Land der Camper, entsprechend viele Übernachtungsmöglichkeiten gibt es für Wohnmobile, z. B. in idyllischen State Parks, da dann ohne WLAN und ohne Strom. Aber die amerikanischen RVs (= Wohnmobile) sind autarker als europäische. Sie haben einen Generator und man kann bei Bedarf selbst den Strom produzieren. Macht halt Krach, verbraucht Gas und stinkt!

Private Campingplätze mit „Full Hub“ gibt es an Seen, Flüssen, in der Nähe von National Parks. Super sind die Campgrounds in den National Parks. Die sind aber so begehrt, dass man z. T. Monate im Voraus reservieren muss. Wir kamen deshalb nur einmal in den Genuss eines solchen Platzes und haben immer mal wieder auf einem Walmart-Parkplatz übernachtet, weil alle Campgrounds voll waren. Im Osten und Mittleren Westen war das problemlos möglich, im Westen nicht

mehr. Darauf hat uns der Sicherheitsdienst aufmerksam gemacht und uns mit den Worten „This is not a safe place“ des Platzes verwiesen.

Erstaunt hat mich, dass so viele Amerikaner, mit denen wir ins Gespräch kamen, Deutschland kannten: Vom Militärdienst oder als begleitende Familienangehörige von Militärangehörigen die älteren, die jüngeren von Studienaufenthalten.

In den vier Wochen haben wir 7.200 Kilometer mit dem Wohnmobil zurückgelegt und sind nach einem Abstecher Richtung Süden nach Las Vegas pünktlich in der Nähe von San Francisco gelandet, wo wir das Wohnmobil zurückgegeben haben. Weiter ging es mit einem Mietwagen ins Silicon Valley. Dort haben wir uns bei Studienfreunden fünf Tage lang von den Strapazen des in den Metropolen dichten und überall schnellen Verkehrs erholt. Unsere Gastgeberin (Chemikerin und Hobby-Bäckerin) war glücklicherweise bestens über die Bedingungen einer strikt glutenfreien Ernährung informiert, sodass ich sorgenfrei essen konnte, was mir angeboten wurde. Von San Francisco aus sind wir schließlich nach New York zurückgeflogen und nach drei Tagen von dort zurück nach Hause. Die glutenfreie Verpflegung auf den Interkontinentalflügen war ein Genuss.



Ich bin nicht beschwerdefrei durch die USA gekommen, deshalb habe ich kurze Zeit nach der Rückkehr die Transglutaminase-IgA bestimmen lassen. Der Wert war nicht erhöht, die Beschwerden schreibe ich meinen sonstigen Beeinträchtigungen und Unverträglichkeiten zu.

Jetzt blicke ich mit meinem Lebens- und Reisegefährten begeistert auf das bestandene Abenteuer zurück. Wir haben es sehr genossen und werden noch lange von den Bildern und Erlebnissen zehren.

- Gabriele Meier-Hähne,  
KP Regionalgruppe Waldshut-Lörrach-Müllheim



ANZEIGE



**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 Südtirol Guest Pass.

**Neu: Beheizter Outdoor Wellnesspool!**

Bus und Bahn kostenlos mit dem Südtirol Guest Pass  
Übernachtung mit Halbpension ab € 83,50

Weitere Angebote unter [www.hotelweiss.it](http://www.hotelweiss.it)

I-39020 Partschins/Rabland bei Meran

Tel. +39 0473 967067, E-Mail: [info@hotelweiss.it](mailto:info@hotelweiss.it)



**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



Loslassen, Mensch sein & Heimat spüren!  
Dein glutenfreier Urlaub im Boutiquehotel Goldener Adler!

scan mich





**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)



Web: <https://www.dzg-online.de/wer-wir-sind#geschäftsstelle>  
 Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft Stuttgart,  
 IBAN: DE09 3702 0500 0007 7008 00, BIC: 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)

**Vertreten durch den Vorstand**

Gunnar Höckel, Stuttgart  
 V.i.S.d.P./Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV  
 E-Mail: [vorstand@dzg-online.de](mailto:vorstand@dzg-online.de)

**Aufsichtsrat**

1. Vorsitzender: Thomas Raab  
 Stellvertretender Vorsitzender: Dan Kühnau

**Ansprechpartner der Gremien der DZG**

Vorsitzende Jugendausschuss: Paula Herz  
 Vorsitzende Seniorenausschuss: Cornelia Paul

**Verantwortlich für Redaktion**

Peter Wark  
 E-Mail: [peter.wark@dzg-online.de](mailto:peter.wark@dzg-online.de)  
 V.i.S.d.P./Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV sind für die Artikel die  
 jeweiligen Autoren.

**Anzeigen**

Birgit Stein, E-Mail: [birgit.stein@dzg-online.de](mailto:birgit.stein@dzg-online.de)  
 Es gilt die Anzeigenpreisliste: Nr. 33 gültig ab 1. Januar 2024

**Anzeigen- und Redaktionsschluss Nr. 3/2024: 06.06.2024**

**Nächster Erscheinungstermin: 13.08.2024**  
 Der **Bezugspreis** ist im Mitgliedsbeitrag (50,- 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 behalten uns aus redaktionellen Gründen eine Kürzung sowie eine Veränderung – bei gleichbleibendem Inhalt – des Beitrages vor. 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.

**Nachdruck**

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

**Umwelt**

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

**Herstellung & Gestaltung**

Harsch & Zieger oHG, Porschestraße 2, 73269 Hochdorf

**Druckerei**

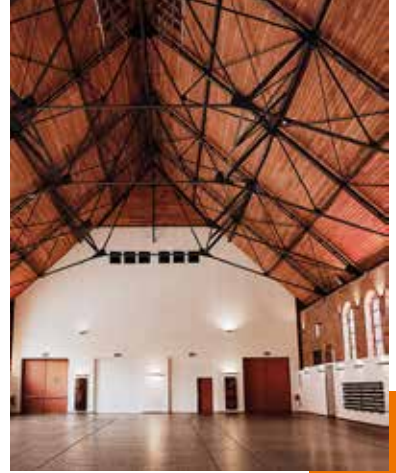
westermann DRUCK | pva  
 Georg-Westermann-Allee 66,  
 38104 Braunschweig



Besuchen Sie uns auch auf:

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

Titel: Adobe, ID: 63249912, decadent slice of black forest chocolate layer cake with cream and fresh cherries von Ricky, S. 2 Adobe, ID: 38290394, Standing in comfort zone von Knut, S. 3 DZG Bildarchiv, ID: n.a., Gunnar Höckel von DZG-Eigenaufnahme; S. 6 Adobe, ID: 609677664, Doctor woman von Grigori, S. 8 Adobe, ID: 42907627, Rheumatologist as joint doctor and rheiopedic specialist in person concept von VectorMine, S. 8 Adobe, ID: 500466402, A close-up of the human spine von Lila Solonari - leesle, S. 9 Adobe, ID: 36133832, rheumatism von folkis szewczyk - pikselestock, S. 10 Adobe, ID: 302435156, Physician and His Patient von LUMINA IMAGES - LStockStudio; S. 10 Adobe, ID: 423463231, Close up hand Doctor point image of dxv bone density von rattanathat kasa - Richman Photo; S. 12 Adobe, ID: 602065139, Food products recommended for osteoporosis and healthy bones von monticello; S. 13 Adobe, ID: 112014554, Drei Teenager haben draußen Spaß mit Smartphone von Markus Bormann; S. 14 Adobe, ID: 111199647, Teenager / Jugendliche beim Fitness Training draußen in der Natur von Markus Bormann; S. 16 Adobe, ID: 865174483, Happy young family relaxing on the couch together at home von Geber86; S. 18 Adobe, ID: 48052458, teenager hören musik mit tablet von contrastwerkstatt; S. 22 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Schwarzwälder Kirschtorte von DZG-Eigenaufnahme; S. 23 Adobe, ID: 832572541, Austrian Linzer Torte von Rob D.; S. 24 Adobe, ID: 24259130, sanduchen plus fruchtetote von emmi; S. 24 Adobe, ID: 175690058, Strawberry cake watercolor painting von feydesign; S. 25 Adobe, ID: 141024231, Birthday cake with Candles. Holiday Bright Candy Baking. Traditionally. Decoration. Copy space for Text. selective focus von Stoychev Yulia / lily\_rocha; S. 25 Adobe, ID: 200218390, Sommerliche Kuchen mit frischen Beeren von karepa; S. 25 Adobe, ID: 688782329, Close-up image of a beautiful cake being created, decorating a delicious cake with fondant roses von Wirestock; S. 25 Adobe, ID: 374008278, Birthday cake or child birthday with children's zoo decoration von Ariane Cantador; S. 25 Adobe, ID: 620225537, Cheesecake with melted dark chocolate, cookies, marmalade, macarons and edible paper von larry40565; S. 25 Adobe, ID: 79088005, Confectionery flavored cakes for a holiday von alexklich; S. 26 Adobe, ID: 701786141, a cake sitting on top of a white cake plate next to a vase filled with pink and white tulips von Olga; S. 26 Adobe, ID: 94177244, Leckerer schweizer Haselnußkuchen von arianarama; S. 26 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Deko Macaron von DZG-Eigenaufnahme; S. 26 Adobe, ID: 455096566, Schokoladencremetorte von ROMAN PLESKIV - romaple; S. 26 Adobe, ID: 672386540, A cake that is dark and intense adorned with chocolate von AkaAku (Kl); S. 26 Adobe, ID: 204451501, chocolate cake being decorated von Taya; S. 26 Adobe, ID: 458080494, Sahnetorte mit Schokoladenstreifen von Thomas Bartilla - ebraxas; S. 27 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Fondant-Rose von DZG-Eigenaufnahme; S. 27 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Rosenblüten aus Fondant von DZG-Eigenaufnahme; S. 27 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Blüten aus Fondant - Materialien von DZG-Eigenaufnahme; S. 28 alle Aufnahmen Bildarchiv DZG, ID: n.a., Herstellung von (Rosen-)Blüten aus Fondant von DZG-Eigenaufnahme; S. 29 Adobe, ID: 465909038, Apple pie made from shortcrust pastry von Smirnova Natalia; S. 30 Adobe, ID: 329436851, Happy cooking spoons von ChristArt; S. 31 Adobe, ID: 734290541, Unbaked Pastry Dough in a Tart Pan von Candice Bell; S. 32 Adobe, ID: 256702306, Flour on the table background von radossassone; S. 32 Bildarchiv DZG, ID: n.a., alle Aufnahmen Mürbig Zuberungsschritte 1-10 von DZG-Eigenaufnahme; S. 33 Adobe, ID: 480728322, Homemade round sponge cake or chiffon cake von Evgeniya Shevryt; S. 34 Bildarchiv DZG, ID: n.a., DZG-Rezepte von DZG-Eigenaufnahme; S. 34 Adobe, ID: 27087280, egg yolk on flour von Elena Motseva; S. 34 Adobe, ID: 170264261, Hands preparing dough von Konstantin Yuganov; S. 35 Adobe, ID: 69425591, flour von goldnetz; S. 35 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Biskuitmasse Zuberungsschritte 1-5 von DZG-Eigenaufnahme; S. 35 Adobe, ID: 38711068, Kuchen backen: Biskuit Teig und Biscuitboden, Zutaten von Frank Seifert; S. 35 ff Adobe, ID: Eywa, red cherry isolated on a white background von Eywa; S. 36 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Schwarzwälder Kirschtorte 2 von DZG-Eigenaufnahme; S. 37 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Schwarzwälder Kirschtorte 1 von DZG-Eigenaufnahme; S. 38 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Gemüsetarte von DZG-Eigenaufnahme; S. 38 Adobe, ID: 224076147, composition with fresh vegetables von New Africa; S. 39 Adobe, ID: 409092227, Grand opening ceremony celebration von stonepic; S. 39 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Number Cake von DZG-Eigenaufnahme; S. 40 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Mini-Törtchen von DZG-Eigenaufnahme; S. 40 Adobe, ID: 449724795, composition of fresh berries and green leaves von Mara Zemgaliete; S. 41 Adobe, ID: 96645598, Creative ideas for your business von Sergey Nivenis; S. 42 Adobe, ID: 709802145, An abstract composition of overlapping squares and rectangles, creating a sense of depth and dimension von Muhammad; S. 42 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Corinna Lehnert von Wolfram Scheible; S. 42 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Dan Kühnau von DZG-Eigenaufnahme; S. 42 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Thomas Raab von Wolfram Scheible; S. 42 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Meike Möller von DZG-Eigenaufnahme; S. 42 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Thorsten Klee von DZG-Eigenaufnahme; S. 42 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Susanne Panz von Wolfram Scheible; S. 43 Adobe, ID: 262358971, Stuttgart Germany skyline in red von Towseff; S. 43 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Peter Wark von Stanislaw Erman; S. 44 Adobe, ID: 310795366, Voting woman near ballot box on color background von Pixel-Shot - africa-studio.com (Olga Yastremsky and Leonid Yastremskiy); S. 44 pixabay.com, ID: 1076255, woman von geralt; S. 45 Adobe, ID: 406730431, Wendebuch Einkaufen mit Zöliakie von Zieger/Julian; S. 45 Adobe, ID: 267742386, Abstract supermarket aisle interior blurred defocused background with bokeh light von Piman Khrutmuang; S. 46 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Merle & Malin im Landtag von DZG-Eigenaufnahme; S. 46 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Abgeordnete zusammen mit Merle & Malin von DZG-Eigenaufnahme; S. 47 Adobe, ID: 56863820, Retro telephone on table in front mint green background von Bra28; S. 48 Adobe, ID: 321691111, Gold War officer's hat von Steve Scott - scottimage; S. 48 pixabay.com / Adobe, ID: 181457 / 127894905, Komposition Stadium 8.3d rendering flip board year 1974 von CamiloCote / gazanfer; S. 48 Adobe, ID: 23062596, DDR Geldscheine und Hartgeld von REMINDFILMS - Sven-Sebastian Märkisches; S. 48 Adobe, ID: 212877427, Leere Autobahn durch grüner Landschaft von Thomas Seifner; S. 49 Public domain via Wikimedia Commons, ID: n.a., RAF-Logo von Ratatzak; S. 49 Adobe, ID: 40836302, Führerschein weg hat 8 Punkte von dma\_design; S. 49 Adobe, ID: 39691076, Official ball FIFA World Cup 1974 in West Germany von iffig; S. 49 Alamy Stock Photo, ID: 217YX35, All vs. Frazier; Madison Square Garden von Science History Images; S. 49 Alamy Stock Photo, ID: FRXCXNG, DEBRICK von United Archives GmbH; S. 50 Markus Richter, ID: n.a., Targina Gessler von Markus Richter; S. 50 Georg Kiebban, ID: n.a., Hämmerle von Georg Kiebban; S. 50 Rainer Wengel, ID: n.a., Impro Theater Stuttgart von Rainer Wengel; S. 50 Adobe, ID: 687631111, Christmas glowing Golden Background von V1hr; S. 51 Adobe, ID: 28784998, futuristic concept of motion speed lines von Egenes; S. 51 Nina Kirchberg / celalicom; ID: n.a., Dann halt nicht von Nina Kirchberg / celalicom; S. 52 Adobe, ID: 571330494, Group Cooking in the Kitchen von Torvin (Kl); S. 52 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Redaktionsplanung für die Jugendsseiten von DZG-Eigenaufnahme; S. 53 Adobe, ID: 571330502, Group Cooking in the Kitchen von Torvin (Kl); S. 54 -Keine überscheidende Verknüpfung-, ID: -Keine überscheidende Verknüpfung-, ID: -Keine überscheidende Verknüpfung-, ID: -Keine überscheidende Verknüpfung-; S. 54 Adobe, ID: 692913881, Group, diverse students and watercolor portrait illustration von PeoplesImages (Al); S. 55 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Auf der Frei von Messe von DZG-Eigenaufnahme; S. 55 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Anne und Josefine beim Gremienwochenende in Stuttgart von Ines Kurz; S. 56 Adobe, ID: 692904083, Group, diverse women and watercolor portrait illustration von PeoplesImages (Al); S. 56 Adobe, ID: 552742323, Two young man hugging von Zoran Karapanec (Al); S. 56 Adobe, ID: 227754142, Man waiting boarding on aircraft tarmac in airport lounge von Zarijov Andrei - undrey; S. 56 Adobe, ID: 741413291, Watercolor styled digital artwork showcasing a variety of sweet tartlets von vectorz88; S. 56 Adobe, ID: 549912942, Torstenstück von Anja K (Al); S. 56 Adobe, ID: 572205988, Group of multicultural people gather for social meeting von Hamish (Al); S. 57 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Dom zu Mailand von Chiara Ley; S. 57 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Gluten free bakery von Chiara Ley; S. 58 Adobe, ID: 182562904, Aerial view from the roof of the Cathedral, Milan, Italy von Marco Rubino; S. 58 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Regal mit glutenfreien Nahrungsmitteln von Chiara Ley; S. 59 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Glutenfreie Pizza von Chiara Ley; S. 59 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Gebratene glutenfreie Pizzastreifen von Schokkosauce von Chiara Ley; S. 60 pixabay.com, ID: 2975505, Einkaufsstraße in Mailand von loveover50; S. 60 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Eis bei Om von Chiara Ley; S. 61 ff. Bildarchiv DZG, ID: n.a., Landschaftsbild Keeney Bay sowie alle weiteren Bilder des Artikels mit Ausnahme der Landkarte von Irland von Hannah Schnitker; S. 61 Adobe, ID: 432927624, Ireland vector map von martinov4; S. 64 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Hochfläche bei Willersjöje von Michael Hoffmann; S. 65 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Ich erkläre Sabine an der Karte von Michael Hoffmann; S. 65 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Aufstieg zum Barenköpfe von Michael Hoffmann; S. 65 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Gruppe an Willersjöje von Michael Hoffmann; S. 66 Adobe, ID: 271189992, People boating in the delta of Mekong river von Lukyanova Natalia - frenta; S. 66 Adobe, ID: 383323499, Japanisches Papier von PevyAssimages; S. 67 Adobe, ID: 110706724, Hanoi on a Busy Day von Eugene Feygin; S. 67 Adobe, ID: 841626055, Asian family cooking together at home patio outdoor von DisobeyArt; S. 67 Adobe, ID: 591378999, Nightscape at Hoi An old town von hit1912; S. 68 vitrosira, ID: n.a., White And Blue Vintage Restaurant Menu Price List - 1 von vitrosira; S. 70 Adobe, ID: 221910708, San Francisco skyline with Oakland Bay Bridge at sunset von JFL Photography; S. 70 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Rocky Mountains von Gabriele Meier-Hähnel; S. 71 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Lake-Powell und Gabriele Meier-Hähnel; S. 72 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Love bread again von Gabriele Meier-Hähnel; S. 72 Adobe, ID: 68186735, RV Fifth Wheel at Camping von Tomasz Zajda; S. 72 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Arches von Gabriele Meier-Hähnel; S. 73 Adobe, ID: 231540146, Aerial view over Cupertino in California on a sunny day von Newport Coast Media; S. 73 Adobe, ID: 354143205, Silicon Valley pin flag in a map of the San Francisco Bay area von zimmyts; S. 75 Alissa Beer, ID: n.a., Phoenixhille Außenbereich von Alissa Beer; S. 75 Alissa Beer, ID: n.a., Außenbereich Römerkastell von Alissa Beer; S. 75 Alissa Beer, ID: n.a., Phoenixhille 1 von Alissa Beer; S. 75 Alissa Beer, ID: n.a., Phoenixhille 2 von Alissa Beer



## Save the Date

Am Samstag nach dem Welt-Zöliakie-Tag geht es rund: das 50-jährige Bestehen der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft wird im wunderbaren Ambiente des Römerkastells in Stuttgart-Bad Cannstatt gefeiert.

Um **11 Uhr am 18. Mai** geht es los. Es ist die Gelegenheit, alte Kontakte aufzufrischen und neue zu knüpfen. Nicht nur Zölis sind willkommen, sondern natürlich auch ihre Angehörigen, Freunde und die gesamte Öffentlichkeit. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Viele DZG-Mitglieder aus ganz Deutschland werden erwartet.

Spannende Vorträge sind nicht nur für Neudiagnostizierte hilfreich, sondern bieten auch „erfahrenen“ Zölis wertvolle Informationen. Eine Ausstellung mit glutenfreien Produkten darf ebenso wenig fehlen wie eine große Auswahl an glutenfreien Speisen und Getränken.

Das Ganze wird flankiert von einem tollen Unterhaltungsprogramm. Das Impro-Thea-

ter Stuttgart wird das Publikum in seine Shows einbeziehen und themenbezogene Livemusik kommt von Tatjana Geßler (SWR) und ihrer Band, für das Comedy-Highlight sorgt Bernd Kohlhepp, bundesweit bekannt als „Hämmerle“. Doch ihn auf diese Figur zu reduzieren, würde dem Multikünstler nicht gerecht. Wir alle sind gespannt, was der Vielbegabte auf die Bühne zaubern wird.

Für Kinder ist ein eigenes Programm in Vorbereitung. Dazu zählen die Klassiker wie Basteln, Schminken und Hüpfburg.



Alle wichtigen Infos zum Jubiläum gibt es hier:

<https://www.dzg-online.de/einladung-zum-jubilaum-2024>

## Vorfreude auf die Ausgabe 3/2024

In der Rubrik **Medizin** widmen wir uns weiteren Unverträglichkeiten bei Zöliakie:

- der **Lactoseintoleranz**.

Im **Ernährungsteil** ergänzen wir das vorangegangene medizinische Thema mit dem Artikel:

- „**Ernährung bei Lactoseintoleranz**“.
- Mit der **Herstellung des glutenfreien Hefeteiges** setzen wir unsere Artikelreihe „Grundteige“ fort.

Ein inhaltlicher Schwerpunkt unter **DZG Aktiv** sind die

- **dreijährlichen Gremien-Neuwahlen**, die 2024 turnusgemäß wieder anstehen.





# Achtung! Dieses Bild könnte Appetit auslösen.

Das Schär Meisterbäckers Classic schmeckt einfach immer gut – egal womit oder wie. Ob getoastet, als süßes oder herzhaftes Sandwich – feine Quinoa und Hirse treffen auf saftigen Sauerteig und machen jede Brotzeit zum Genussmoment. Ohne Laktose und Konservierungsstoffe!

Jetzt erhältlich im Handel und auf [shop.schaer.com](https://shop.schaer.com)

