DZG AKTUELL

01/25

Der Hype um Superfoods

www.dzg-online.de

MEDIZIN

Ursachen erhöhter Leberwerte

ERNÄHRUNG

Sekundäre Pflanzenstoffe – Bunte Vielfalt in Obst und Gemüse

VERANSTALTUNGEN

Freizeiten und Seminare 2025

Frisch gebackenes glutenfreies Brot

NL-079

Haustürlieferung in ganz Deutschland!

Brot im Internet bestellen ist super spannend! Aber was ist, wenn Ihnen das Brot nicht schmeckt oder wenn es zu spät geliefert wird?

Wir beseitigen alle Ihre Zweifel!

Mit diesem Rabattcode können Sie erst ein oder mehrere Produkte bestellen, ohne teure Versandkosten zu zahlen. So können Sie sich ein Bild davon machen, wie bequem es ist, wenn frisch gebackenes glutenfreies Brot nach Hause geliefert wird!

Nicht zufrieden? Sie bekommen garantiert Ihr Geld zurück!

Und wenn Sie immer noch nicht zufrieden sind, oder bei der Lieferung etwas schiefläuft, garantieren wir Ihnen, dass wir Ihnen immer neue, frisch gebackene Produkte schicken oder Ihnen Ihr Geld zurückerstatten!

Bäckerei Leo glutenfrei

Trusted Shops Guarantee
Käuferschutz
★★★★★
4,83
Sehr gut

Dürfen wir Sie also überzeugen?

KOSTENLOSER

Versand für Ihre nächste Bestellung!

Bestellen Sie online unter www.backereileo.de, und wir machen uns an die Arbeit! Wir backen alle Produkte frisch auf Bestellung. Sie erhalten eine E-Mail mit einer Sendungsverfolgungsnummer, die anzeigt, wann Ihr Paket zugestellt wird.

Gültig bis 31. März 2025

CODE:
GRATISDZG
Geben Sie diesen Code ein, wenn Sie im Warenkorb auf den violetten Text „Rabattcode hinzufügen“ klicken.

Bestellen Sie jetzt auf:
www.baeckereileo.de
glutenfrei@baeckereileo.de | +31 85 066 0250

Liebe Mitglieder,

das Jahr 2025 hat uns alle längst fest im Griff. Dennoch möchte ich in wenigen Sätzen noch einmal auf das vergangene Jahr zurückblicken. 50 Jahre DZG, das war für uns schon ein sehr bedeutendes Ereignis, das 2024 geprägt hat. Von einem Elternverein mit wenigen Aktiven zu einem Verband mit heute 42 000 Mitgliedern – da darf man durchaus von einer Erfolgsgeschichte sprechen. Annähernd 6000 Besucher haben uns vor Ort bei unserem Jubiläumsfest im Mai besucht. Das hat einmal mehr eindrucksvoll gezeigt, wie wichtig unsere Angebote sind und wie viele Menschen dankbar für glutenfrei-Veranstaltungen sind.

Zum Jahresende fand mit der alle drei Jahre auf dem Programm stehenden Mitgliederversammlung ein weiteres Großereignis statt, bei dem es unter anderem Neuwahlen der DZG-Gremien gab, über die wir in dieser Ausgabe der Aktuell rückblickend berichten. Wie bereits in der Vergangenheit war die Mitgliederversammlung örtlich und zeitlich verbunden mit der Messe veggie & frei von, die einmal mehr die Besuchermassen anzog.

Doch genug der Rückblicke, schauen wir auf Gegenwart und Zukunft. Wenn Sie diese Ausgabe der neu gestalteten DZG Aktuell in Händen halten, ist die Bundestagswahl wenige Tage vorbei. Wie immer das Ergebnis ausgefallen ist, für uns und die Partner in der Selbsthilfearbeit werden die Herausforderungen nicht weniger werden. Politische und gesellschaftliche Rahmenbedingungen ändern sich und verlangen nach kreativen Antworten.

An dieser Stelle erlaube ich mir noch einmal zu betonen, dass wir als Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Wir gehören zu den größten Playern in der gesundheitlichen Selbsthilfe und können stolz auf unsere professionellen Strukturen sein. Für Zöliakiebetroffene bieten wir viel, für unser Mitglieder noch viel mehr. Individuelle Sprechstunden, Kurse, Seminare, Schulungen, Freizeiten und vieles mehr – alles das will gestemmt werden. Dennoch gibt es vereinzelt immer wieder unrealistische „Full-Service-Forderungen“ an uns, die wir mit einem engagierten, aber kleinen hauptamtlichen Team und dem steten Blick auf die Verwendung der Mitgliederbeiträge so nicht leisten können.

Die DZG Aktuell hat mit dieser Ausgabe eine neue Optik bekommen und wir sind sehr gespannt, wie Sie Ihnen zusagt. An den bewährten Inhalten werden wir nur marginal etwas ändern. Eine Umfrage unter Ihnen, liebe Mitglieder, hat uns in unserem diesbezüglichen Tun bestärkt. Das ändert natürlich nichts daran, dass gute Vorschläge und konstruktive Kritik immer willkommen sind.

Ihr Gunnar Höckel

61

38

06

70

Inhaltsverzeichnis

03 Editorial

Medizin, Wissenschaft und Forschung

06 Ursachen erhöhter Leberwerte

08 Mehr Autoimmunerkrankungen in Deutschland als gedacht

10 Rückblick auf das Jahr 2024 mit Team Wissenschaft

11 Die Geschichte der AOECS

Ernährung

16 Entdecken Sie die DZG-Datenbank „Einkaufen mit Zöliakie“

18 Superfoods – Der Hype um die Wunderwirkung: Wirklich so super?

28 Sekundäre Pflanzenstoffe – Die bunte Vielfalt in Obst und Gemüse

DZG Aktiv

34 DZG-Mitgliederversammlung und Messeauftritt

35 Wahlergebnisse

37 Wir sind die Neuen

38 Tut Gutes und redet darüber

40 Neue DZG Mitarbeiter*innen

41 Neues aus der Kupferstraße

42 20 Kilogramm Teig verarbeitet

47 Input, Impulse und Illumination

Jugend

49 Neues vom Jugendausschuss

50 „I can tolerate a lot, but gluten I cannot.“

51 Schüleraustausch, Sprachreise, Au Pair …

52 CYE Konferenz 2024 in Madrid

10

42

47

30

Kinder

56 Ab in die Ferien

58 Zöliakie – Was passiert bei Zöliakie?

59 Bastelbogen Farbkreisel

Zöliakie trifft Psychologie

62 Einen besseren Umgang mit Stress finden

65 Stresskomponenten im Überblick

67 FAQs

68 DZG Podcast

Glutenfrei außer Haus

71 Dürfen wir uns vorstellen …

74 Nachlese zur Umfrage „Glutenfrei außer Haus“

76 Was wünschen Sie sich von „Glutenfrei außer Haus“?

77 Schon Goethe soll hier gewesen sein

Marktplatz

78 Buchbesprechung

79 Der DZG-Adventskalender war ein großartiger Erfolg

81 **Impressum**

Vorschau

83 Vorfreude auf die Ausgabe 02/2025

Ursachen erhöhter Leberwerte

Erhöhte Leberwerte sind ein häufiges Phänomen, das bei Routineuntersuchungen entdeckt wird. Studien zeigen, dass bei bis zu 10 % der Patienten, die sich einer solchen Untersuchung beim Hausarzt unterziehen, auffällige Leberwerte festgestellt werden (Pratt et al., 2003). Diese Werte können auf eine Vielzahl von zugrunde liegenden Erkrankungen hinweisen, von akuten Infektionen bis hin zu chronischen Stoffwechselstörungen.

Allgemeine Ursachen erhöhter Leberwerte

Die Leberwerte wie Alanin-Aminotransferase (ALT), Aspartat-Aminotransferase (AST), Gamma-Glutamyltransferase (GGT) und alkalische Phosphatase (AP) sind gängige Parameter, die die Funktion der Leber und den Grad einer Schädigung anzeigen können. Erhöhungen dieser Werte können durch eine Vielzahl von Faktoren verursacht werden und auf eine Schädigung der Leberzellen hinweisen. Andere veränderte Werte können einen Hinweis darauf geben, ob die Leber suffizient arbeitet. Hierzu zählen das Werte wie Bilirubin, Albumin oder auch die Blutgerinnung. Bei einer Leberschädigung sind in den meisten Fällen mehrere dieser Parameter nicht mehr im Normbereich.

Besonders interessant ist der Zusammenhang zwischen erhöhten Leberwerten und Zöliakie

Veränderungen dieser Werte können durch eine Vielzahl von Faktoren verursacht werden, darunter:

- Erreger wie Bakterien oder Viren
- eine länger andauernde fettreiche Ernährung
- Alkohol, Drogen oder andere lebertoxische Substanzen
- Medikamente
- Erkrankungen der Gallenwege oder Gallensteine
- Autoimmunerkrankungen
- genetische Erkrankungen / Stoffwechselerkrankungen

Bestimmte Konstellationen erhöhter Leberwerte können einen Hinweis für die Ursprung des Leberschadens geben. Nicht selten lässt sich aber trotz weitreichender Diagnostik keine Ursache für die erhöhten Leberwerte finden.

Erhöhte Leberwerte bei Zöliakie

Erhöhte Leberwerte sind bei der Erstdiagnose einer Zöliakie ein häufiges Phänomen. Obwohl die Erkrankung primär den Darm betrifft, hat sie zahlreiche extraintestinale Manifestationen, darunter auch Auswirkungen auf die Leber. Man geht davon aus, dass bei 15 % bis 40 % der Betroffenen erhöhte Leberenzyme wie AST und ALT bei der Erstdiagnose einer Zöliakie in den Blutuntersuchungen auffallen. Die erhöhten Leberwerte werden bei den Erstdiagnosen sowohl bei den Kindern als auch bei Erwachsenen diagnostiziert. Diese Veränderungen werden oft als Folge der systemischen Entzündungsprozesse angesehen, die durch die Schädigung der Darmschleimhaut und eine erhöhte Durchlässigkeit des Darms verursacht werden. In den letzten Jahrzehnten wurde die Bedeutung der Darm-Leber-Achse immer mehr in den Fokus der medizinischen Forschung gerückt. Es bestehen multiple Wechselwirkungen zwischen diesen beiden Organen und u. a. Nährstoffe, Stoffwechselprodukte, Toxine aus dem Darm können einen erheblichen Einfluss auf die Darm-Leber-Achse haben, so dass dies eine Erklärung dafür sein kann, warum die Leberwerte bei einer Zöliakie erhöht sein können. Zöliakie ist häufig mit anderen Autoimmunerkrankungen der Leber wie der Autoimmunhepatitis, der primär biliären Cholangitis (PBC) und der primar sklerosierende Cholangitis (PSC) assoziiert, welche alle auch zu einer direkten Schädigung der Leber bis hin zur Leberzirrhose führen können. In diesen Fällen reicht zur Diagnosenstellung zumeist eine reine Blutuntersuchung nicht aus, sondern erfordert eine Leberbiopsie oder eine Bildgebung. Bei diesen Erkrankungen werden Medikamente empfohlen, dadurch ist die frühe Sicherung der Diagnose hilfreich, um ein Fortschreiten der Erkrankung durch die dauerhafte Entzündung der Leber bis hin zu einer Leberzirrhose zu verhindern. Auch die sogenannte Fettleber kann gehäuft bei einer bekannten Zöliakie auftreten, welche auch bei nicht hinreichender Therapie zu

einem progredienten Schaden der Leber führen kann. Manchmal sind auch die erhöhten Leberwerte der erste Hinweis für eine bisher nicht bekannte Zöliakie.

Diagnostik bei unklarer Erhöhung der Leberwerte

Bei länger bestehenden erhöhten Leberwerten oder bei Zeichen der Leberfunktionsstörung ist eine umfassende Diagnostik empfohlen, die folgende Schritte umfasst:

1. **Anamnese und klinische Untersuchung:** Hierbei werden unter anderem familiäre Vorerkrankungen erhoben und auch bestehende Risikofaktoren wie Alkoholkonsum, Medikamenteneinnahme oder Nahrungsergänzungsmitteln abgefragt.

2. **Laboruntersuchungen:** Ein Blutbild, die Blutgerinnung und die Leber- und Nierenwerte zeigen an, wie ausgeprägt die Veränderung der Leberwerte aktuell sind. Zusätzlich erfolgen serologische Tests auf Infektionen (Hepatitisviren) und die Autoantikörperbestimmung zur Abklärung von Autoimmunerkrankungen. Der Eisen- und Kupferhaushalt wird zusätzlich bestimmt zum Ausschluss von Speichererkrankungen. Ein Lipidprofil und der Blutzuckerhaushalt werden erhoben. Zudem werden die Immunglobuline (IgA, IgG und IgM) bestimmt. Eine Bestimmung der zöliakiespezifischen Antikörper sollte spätestens dann erfolgen, wenn die Leberwerte länger als sechs Monate verändert sind. In manchen Fällen ist bei einer unklaren Leberwerterhöhung eine genetische Untersuchung notwendig. Oft ergeben sich aus der erhobenen Anamnese noch spezifische Blutuntersuchungen, die ergänzend bestimmt werden.

3. **Bildgebende Verfahren:** Zur Standarddiagnostik gehört die Ultraschalluntersuchung der Leber. Dadurch lassen sich strukturelle Veränderung der Leber darstellen, Zeichen der Leberverfettung diagnostizieren und der Blutfluss der Leber kann beurteilt werden. Die Lebersteifigkeit kann mittels speziellem Ultraschallgerät gemessen werden, ist aber nicht immer verfügbar und ersetzt keine Leberbiopsie. In vielen Fällen zeigt sich im der Ultraschalluntersuchung auch bei ausgeprägter Erhöhung der Leberwerte ein unauffälliger Befund. Bei manchen Fällen ist als Ergänzung eine Computertomograhie oder Kernspintomographie notwendig.

4. **Leberbiopsie:** In ausgewählten Fällen ist die Leberbiopsie zur Klärung der Ursachen oder zur genaueren Bestimmung des Ausmasses der Leberschädigung indiziert.

Therapie bei erhöhten Leberwerten

Die Therapie ist abhängig von der Ursache der erhöhten Leberwerte. Zuerst sollte ausgeschlossen werden, dass etwas eingenommen wird, was die Leber direkt schädigt. Hierzu zählen neben Alkohol auch Medikamente und auch in manchen Fällen Nahrungsergänzungsmittel, an die selten gedacht wird.
Eine angepasste Ernährung kann wesentlich dazu betragen, die Leberwerte in Abhängigkeit der zugrundeliegenden Krankheitsursache zu verbessern. Insbesondere bei Erkrankungen wie der nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung oder metabolischen Störungen spielt die Ernährung eine zentrale Rolle (siehe European Association for the Study of the Liver-Empfehlungen):

1. **Gewichtsnormalisierung:** Eine moderate Gewichtsabnahme von 5–10 % des Körpergewichts kann die Leberwerte signifikant verbessern. Von Crashdiäten sollte abgesehen werden, da diese die Leber belasten können. Eine Steigerung der körperlichen Aktivität sollte angestrebt werden.

2. **Fettarme, ausgewogene Ernährung:** Der Fokus sollte auf ungesättigten Fettsäuren liegen (z. B. Olivenöl, Avocado, Nüsse). Gesättigte Fette und Transfette, die oft in verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen, sollten in der Menge deutlich reduziert werden.

3. **Reduktion von Zucker und raffinierten Kohlenhydraten:** Der Konsum von zuckerhaltigen Getränken und Snacks sollte gemindert werden und der Fokus auf ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte gelegt werden.

4. **Alkoholkarenz:** Ein vollständiger Verzicht auf Alkohol, insbesondere bei alkoholbedingter Fettleber oder anderen leberschädigenden Erkrankungen ist empfohlen.

5. **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Täglich sollte 1,5–2 Liter Wasser oder ungesüßter Tee aufgenommen werden. Mehrere Studien haben einen positiven Einfluss von Kaffee auf die Lebergesundheit herausgefunden (Dranoff JA. 2023)

In manchen Fällen ist eine lebenslange Medikamenteneinnahme notwendig. Sind die erhöhten Leberwerte ausschließlich durch die Zöliakie verursacht, normalisieren sie sich in den meisten Fällen nach Einführung einer strikten glutenfreien Diät innerhalb von 6 bis 12 Monaten. Ansonsten gilt auch hier, wie bei den anderen Betroffenen auch, dass bei anhaltend erhöhten Leberwerten spätestens dann, falls noch nicht früher erfolgt, andere Ursachen ausgeschlossen werden sollten (Virushepatitiden, Autoimmunerkrankungen, seltene Lebererkrankungen).

- Dr. Tina Schomacher

Zwischen 2012 und 2022 gab es bei den diagnostizierten Autoimmunerkrankungen einen Anstieg von 7,06 auf 8,61 Prozent – was einer relativen Zunahme um 22 Prozent entspricht.

Mehr Autoimmunerkrankungen in Deutschland als gedacht

Entwicklung der Prävalenz diagnostizierter Autoimmunerkrankungen im Zeitraum 2012 – 2022

Akmatov MK, Holstiege J, Dammertz L, Kohring C, Müller D. Entwicklung der Prävalenz diagnostizierter Autoimmunerkrankungen im Zeitraum 2012 – 2022. Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung in Deutschland (Zi). Versorgungsatlas-Bericht Nr. 24/05. Berlin 2024.
URL: https://doi.org/10.20364/VA-24.05

Die Prävalenz[1] diagnostizierter Autoimmunerkrankungen liegt in Deutschland höher, als bisher angenommen. Dies zeigt eine Studie des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung, welche die Entwicklung der 30 häufigsten Autoimmunerkrankungen im Zahlen-Jahres-Zeitraum von 2012 bis 2022 in den Blick nahm. Aufhorchen lässt die Zahl der diagnostizierten Zöliakie-Fälle mit einem Anstieg um 130 Prozent. Als Datengrundlage dienten die bundesweiten vertragsärztlichen Abrechnungsdaten gemäß § 295 SGB V aus den Jahren 2012 bis 2022. Der Datensatz umfasst Diagnosen von allen gesetzlich Kranken-versicherten (GKV) in Deutschland, die in den jeweiligen Jahren mindestens einmal eine vertragsärztliche Leistung in Anspruch genommen haben.

Zwischen 2012 und 2022 gab es bei den diagnostizierten Autoimmunerkrankungen einen Anstieg von 7,06 auf 8,61 Prozent – was einer relativen Zunahme um 22 Prozent entspricht.

Die höchste Zunahme war mit +130 Prozent bei Zöliakie zu verzeichnen, gefolgt von Autoimmunhepatitis (+80 Prozent), Hashimoto-Thyreoiditis (+72 Prozent) und primärer biliärer Zirrhose (+68 Prozent).

1 Die Prävalenz (von lateinisch praevalēre ‚vorherrschen') beschreibt in der Epidemiologie und medizinischen Statistik die Krankheitshäufigkeit. Sie sagt aus, welcher Anteil der Menschen einer bestimmten Gruppe zu einem bestimmten Zeitpunkt an einer Krankheit erkrankt ist oder einen Risikofaktor aufweist. In der Regel wird die Prävalenz einer Krankheit in einer Population aufgrund einer Stichprobe nur geschätzt, da die vollständige Erfassung einer Population zu aufwendig wäre oder unmöglich ist.

Die höchste Zunahme war mit +130 Prozent bei Zöliakie zu verzeichnen

Es zeigte sich eine jährliche relative Zunahme von etwa 3 %. In absoluten Zahlen entspricht dies einem Plus von etwa 160 000 Patient*innen mit Autoimmunerkrankungen pro Jahr. Der Anstieg betraf beide Geschlechter, alle Altersgruppen, war weitgehend unabhängig vom Wohnort und zeigte sich bei fast allen Autoimmunerkrankungen mit nur wenigen Ausnahmen. Die höchsten Prävalenzen wiesen Hashimoto- Thyreoiditis mit 2,30 % auf, gefolgt von Psoriasis (Schuppenflechte) mit 1,85 % und rheumatoider Arthritis mit 1,36 %.

Zöliakie hatte im Jahr 2022 in dieser Untersuchung eine Prävalenz von 0,16 %, 2012 waren es 0,07 %. Dies deckt sich mit Untersuchungen, denen zufolge von einer tatsächlichen Prävalenz der Zöliakie von etwa 1 % bei einer Dunkelziffer von 80–90 % ausgegangen wird [1]. Insgesamt ist im Jahr 2022 bei mehr als 6,3 Millionen Patientinnen und Patienten (von insgesamt 73,24 Millionen gesetzlich Versicherten) in Deutschland mindestens eine Autoimmunerkrankung diagnostiziert worden. Im Jahr 2022 hatte folglich jeder 12. Versicherte mindestens eine Autoimmunerkrankung. Die Zahl der betroffenen Menschen stieg zudem kontinuierlich an.

Bisherige Kennzahlen zur Häufigkeit von Autoimmunerkrankungen beruhten auf Schätzungen. Die Deutsche Auto-Immun-Stiftung ging bspw. von ca. 5 Mio. Betroffenen in Deutschland aus. Die aktuelle Studie konnte belastbare Zahlen liefern und damit die steigende Relevanz von Autoimmunerkrankungen für die Gesellschaft und das Gesundheitssystem deutlich machen.

Die Autor*innen der Studie geben an, dass ihre Untersuchung jedoch auch Limitationen aufweist. Die Daten basieren auf vertragsärztlichen Abrechnungen, die auch zu diesem Zweck erhoben wurden und nicht für eine epidemiologische Studie, für welche sie nun genutzt wurden. Dies limitiert die Datenvalidität. Außerdem konnten aufgrund dieser Datenquelle nur ambulante und keine stationären Diagnosen in die Untersuchung einfließen. Betroffene ohne gesicherte Diagnose können ohnehin nicht in die Datenauswertung miteinbezogen werden. Über die Gründe für den Anstieg der Prävalenz der Autoimmunerkrankungen treffen die Autor*innen der Studie keine Aussage. Zum Teil könnte eine größere Sensibilisierung bei Ärztinnen und Ärzten ein Grund dafür sein, dass diese seltenen Erkrankungen häufiger erkannt werden. Die Ursachen der meisten Immunerkrankungen, wie auch der Zöliakie, sind jedoch nach wie vor ungeklärt. Welche Auslöser verantwortlich sind und wie man weitere Anstiege der Prävalenzen zukünftig verhindern kann, sind weiter wichtige Themen der Forschung.

- Miriam Geiger – Team Wissenschaft

Quellen:

[1] Laass MW, Schmitz R, Uhlig HH, Zimmer KP, Thamm M, Koletzko S. The prevalence of celiac disease in children and adolescents in Germany. Dtsch Arztebl Int. 2015;112(33–34):553–560. doi:10.3238/arztebl.2015.0553

Rückblick auf das Jahr 2024 mit Team Wissenschaft

Die Arbeit des Team Wissenschaft war im Jahr 2024 sehr vielseitig. Wir haben drei Aspekte herausgesucht, welche dies widerspiegeln.

Eines der wichtigsten Themen für uns ist der **Wissenstransfer.** Wie gelangen die neuen Erkenntnisse aus der Forschung aber auch grundlegendes Wissen über die Zöliakie zu unseren Mitgliedern und in die Gesellschaft? Als neues Konzept in diesem Bereich haben wir, in Zusammenarbeit mit Team Glutenfrei außer Haus, das Freitags-Wissen auf Social Media ins Leben gerufen. In unregelmäßigen Abständen veröffentlichen wir freitags Informations-Häppchen rund um Zöliakie auf Instagram und Facebook. Zuletzt wurde das Thema „Genetik bei Zöliakie" behandelt.

Wissenstransfer gibt es aber glücklicherweise auch noch im analogen Bereich und ist dort besonders wertvoll. Daher organisieren wir nach Möglichkeit deutschlandweit Arzt-Patienten-Seminare, welche Zöliakiebetroffenen ermöglichen, aktuelle Empfehlungen und Hintergründe rund um das Thema Zöliakie direkt aus erster Hand zu erfahren. Im Jahr 2024 fanden beispielsweise Arzt-Patienten-Seminare in Berlin, Dresden und Mainz statt. Auch bei Veranstaltungen der DZG ist es uns ein Anliegen, das Programm durch fachlich fundierte Vorträge abzurunden.

Kontakte in der Forschung machen es möglich, ungeklärte Fragestellungen aus dem Bereich Zöliakie von fachlicher Seite einzuordnen oder untersuchen zu lassen. In der Ausgabe der Aktuell 03/24 wurde die Thematik von To-Go-Einwegverpackungen aus glutenhaltigen Materialien anhand einer Untersuchung von Prof. Katharina Scherf dargestellt, welche die DZG seit vielen Jahren

von wissenschaftlicher Seite aus unterstützt. Wir arbeiten stetig daran, Wissenschaftler*innen für relevante Forschungsfragen aus dem Bereich Zöliakie zu gewinnen. Parallel unterstützen wir auch die Wissenschaft, indem wir über aktuelle Forschungsthemen berichten, aktiv eingebunden werden und Studienaufrufe teilen. Auch die Teilnahme an wissenschaftlichen Tagungen und Symposien sind dabei ein unverzichtbarer Baustein, da wir dort Einblicke in die Forschung bekommen und Kontakte in der Wissenschaft geknüpft und vertieft werden. 2024 sind hier der Zöliakie-Kongress in Sheffield und das jährliche Treffen der Prolamin-Arbeitsgruppe 2024 in Darmstadt hervorzuheben.

Die **europaweite und internationale Zusammenarbeit** ist für die DZG von großer Bedeutung. Durch unsere Dachorganisation AOECS bekommen wir Impulse aus ganz Europa und können uns gemeinsam Gehör verschaffen. Im November 2024 geschah dies beim Codex Alimentarius Komitee für Lebensmittelkennzeichnung, dem entscheidenden Gremium für Lebensmittel-Standards weltweit. Auf der Agenda stand die Spuren-Kennzeichnung von verpackten Lebensmitteln, die nach Meinung der meisten Länder nach einer verpflichtenden Regelung mit Grenzwerten verlangt. Allerdings musste bereits im Vorfeld sehr stark dafür gekämpft werden, dass nicht nur über einen Referenzwert für die Kontamination mit Weizen, sondern mit allen glutenhaltigen Getreiden, verhandelt wurde. Leider kam es noch nicht zu einer abschließenden Überarbeitung der Regelung für die Spurenkennzeichnung. Das komplexe Thema ist vertagt worden, um weitere Recherchen zu Referenzwerten einzuholen und Konsens zu finden.

Eine ungewöhnliche Anfrage erreichte das Team Wissenschaft Anfang des Jahres 2024. Eine Delegation aus China plante einen Besuch bei R-Biopharm in Deutschland. Dieses Unternehmen aus dem Bereich der Lebensmittelanalytik hat den Glutentest entwickelt, der heute als offizielle Methode zur Bestimmung des Glutengehalts in Lebensmitteln angewandt wird. In China ist in den letzten Jahren, wie auch sonst weltweit, die Prävalenz der Zöliakie stark gestiegen. Für die Herausforderung der Versorgung der vielen neuen Zöliakiepatient*innen ersuchten sie daher Einblicke in den Aufbau einer Selbsthilfeorganisation, Grundlagen des glutenfreien Lebens und natürlich analytische Methoden und Ausstattungen sowie die Etablierung von medizinischen Leitlinien.

Gerne sind wir als DZG bereit, unser über 50 Jahre angesammeltes Wissen zu teilen und uns auch weltweit für eine bestmögliche Versorgung Zöliakiebetroffener einzusetzen.

- Miriam Geiger – Team Wissenschaft

Die Geschichte der AOECS

AOECS (Association of European Coeliac Societes) – das steht auf Deutsch für die Vereinigung der europäischen Zöliakiegesellschaften.

1988 entschieden sich die ersten noch jungen Zöliakiegesellschaften in Europa dazu, künftig auch mit gemeinsamer Stimme für die Rechte Zöliakiebetroffener einzustehen. Jährlich kommen neue Mitglieder hinzu und neue Patientenorganisationen werden mithilfe von AOECS in weiteren Ländern ins Leben gerufen. Vieles konnte durch die europäische Zusammenarbeit in den zurückliegenden 36 Jahren erreicht sowie verhindert werden.

Auch heute ist die Zusammenarbeit mit AOECS und der gemeinsame Einsatz bspw. durch Lobbyarbeit bei der europäischen Gesetzgebung, den Treffen der Codex Alimentarius Arbeitsgruppen und bei öffentlichkeitswirksamen Aktionen rund um Zöliakie von zentraler Bedeutung.

Auf Sie wartet nun eine Zeitreise zu den Anfängen der Organisation, den Herausforderungen und den Erfolgen. Fast immer mit dabei: eine der dienstältesten Mitarbeiterinnen der DZG: Sofia Beisel.

Viel Vergnügen beim Lesen!

Quelle: Achievements and accomplishments over 30 years | AOECS

AOECS
Die Geschichte

1988

Die AOECS wurde von zwölf Zöliakiegesellschaften aus zehn europäischen Ländern (Österreich, Belgien, Dänemark, Frankreich, Deutschland, Italien, Niederlande, Norwegen, Spanien, Schweiz und Vereinigtes Königreich) gegründet.

Eine der ersten Errungenschaften der Vereinigung war das Verfassen einer Petition an das Europäische Parlament. Darin wurde betont, wie wichtig es für Zöliakiebetroffene ist, Lebensmittel zu erkennen, die Gluten enthalten.

1991

Ein großer Erfolg für die AOECS war, den Beobachterstatus in der Codex Alimentarius Commission (CAC) zu erhalten. Diese internationale Organisation, die mit der UN verbunden ist, setzt sich für den Schutz der Verbrauchergesundheit und die Förderung fairer Praktiken im Lebensmittelhandel ein. Sie entwickelt Normen, Richtlinien und Verhaltenskodizes für die Lebensmittelindustrie.

Hintergrund war ein Ersuchen der AOECS und der Österreichischen Zöliakie-Gesellschaft, das Thema der unzureichenden Kennzeichnung von Inhaltsstoffen in Lebensmitteln auf der Sitzung der CAC in Rom zur Sprache zu bringen.

Dies mündete in einen Vorschlag des Codex-Ausschusses für Ernährung und Lebensmittel für besondere Ernährungszwecke, wonach Produkte, die glutenhaltiges Getreide enthalten, stets auf dem Etikett deklariert werden sollten.

1992

Ein Forschungsprojekt der Lebensmittel-industrie über die Glutenbeschichtung von Obst und Gemüse wurde aufgrund der gemeinsamen Proteste der AOECS und verschiedener nationaler Zöliakie-gesellschaften eingestellt.

1994

Die EU erwägt, eine 30%ige Weizenverdünnung von Kakao zuzulassen, um die Importkosten zu senken. Die AOECS protestiert nachdrücklich gegen diese Maßnahme und die Verwendung von Weizengluten in anderen Lebensmitteln.

1995

Das EU-Parlament stimmt für eine obligatorische Deklaration der Verwendung von Weizenstärke in Lebensmitteln. Bei einer Diskussion in der Codex-Kommission über die obligatorische Kennzeichnung von Allergenen soll Gluten von der Liste gestrichen werden. Dank intensiver Lobbyarbeit der AOECS bleibt Gluten auf der Liste.

1996

Der Codex-Ausschuss für Ernährung und Lebensmittel für besondere Ernährungszwecke schlägt vor, den Schwellenwert für den Glutengehalt auf 20 ppm für Lebensmittel, die von Natur aus glutenfrei sind, und auf 200 ppm für durch Behandlung glutenfreie Produkte festzulegen. Die AOECS hatte eine herausragende Rolle beim Verfassen des Textes für den Vorschlag.

Trotz des Drucks, den die Lebensmittelindustrie auf die Kennzeichnung von Weizenstärke ausübt, beharrt die EU darauf, dass sie gekennzeichnet werden muss. DIE AOECS setzt ihre Lobbyarbeit fort und schreibt einen Brief an den EU-Kommissar für Landwirtschaft, in dem sie Verbesserungen bei der Kennzeichnung fordert.

1997

In den Niederlanden erforschte die Lebensmittelindustrie die Möglichkeit, glutenhaltige Beschichtungen auf Käse zu verwenden. Durch Proteste und Lobbyarbeit der AOECS und der nationalen niederländischen Gesellschaft wurden diese Pläne von der Industrie aufgegeben.

In einem weiteren Schreiben an die EU forderte die AOECS Verbesserungen bei der Kennzeichnung glutenfreier Lebensmittel und die Anwendung der Analysemethode zur Bestimmung des Glutengehalts in Lebensmitteln.

1996

Ein wichtiges Jahr.

Erstens hat die Codex-Alimentarius-Kommission endlich eine neue weltweite Norm für die Lebensmittelkennzeichnung verabschiedet, die besagt, dass glutenhaltige Zutaten und Zusatzstoffe in Lebensmitteln immer und ohne Ausnahme zu kennzeichnen sind.

Die CAC änderte auch die Regel, dass eine glutenhaltige Zutat, die weniger als 25 % der Gesamtmasse ausmacht, nicht auf der Verpackung angegeben werden muss.

Zweitens entwickelte Dr. Mendez die ELISA R5-Methode zur Analyse des Glutengehalts in Lebensmitteln. Diese Testmethode wird später zum Standard für die Untersuchung von Lebensmitteln auf ihren Glutengehalt werden. Mehr als 1 000 vermeintlich glutenfreie Produkte wurden getestet, und 80 % enthielten weniger als 100 ppm Gluten, was die Testgrenze darstellte. 20% enthielten mehr, einige sogar bis zu 400 ppm.

2000

Gemäß der Lebensmittelkennzeichnungsnorm erlässt die EU eine Richtlinie, die bestätigt, dass alle Lebensmittel mit glutenhaltigem Getreide (d. h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder deren Hybridstämme) und deren Erzeugnisse als glutenhaltig gekennzeichnet werden müssen. Die EU brauchte fünf Jahre, um diese Richtlinie zu erlassen, nachdem das EU-Parlament 1995 über sie abgestimmt hatte.

2003

Der Codex-Standard für natürlich glutenfreie Produkte wurde dahingehend verbessert, dass für Käse kein Glutenüberzug o.Ä. erlaubt sind.
Für Schokoladenerzeugnisse darf kein glutenhaltiges Mehl / Stärke zur Herstellung verwendet werden.

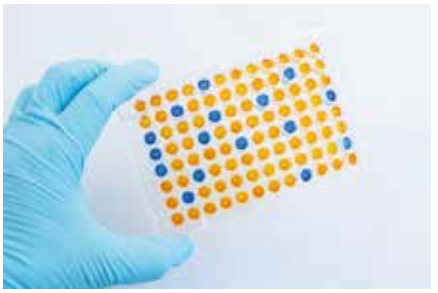
Eine weitere Verbesserung bestand darin, die Übertragung von Genen, die bekanntermaßen eine Zöliakie auslösen, in GVO-Lebensmittel zu vermeiden. Es waren bereits Forschungen zum Einbau von Weizengenen in Reis durchgeführt worden. Das Motiv war, Reis besser zum Backen geeignet zu machen, was jedoch die Ernährung für Zöliakiekranke erheblich eingeschränkt hätte.

Die EU erlässt die Richtlinie 2003/89/EG, die festlegt, dass glutenhaltige Stoffe, die als Verarbeitungshilfsstoffe verwendet werden und im Endprodukt noch vorhanden sind, auch in veränderter Form deklariert werden müssen.

2006

Die CAC beschließt, den Schwellenwert für Gluten in Lebensmitteln, die speziell zur Reduzierung des Glutengehalts verarbeitet wurden, von 200 ppm auf 100 ppm zu senken.

Der Codex-Ausschuss für Analyse- und Probenahmeverfahren billigt den R5 Mendez (ELISA) als zugelassenes Verfahren zur Untersuchung des Glutengehalts in Lebensmitteln (Sandwich-ELISA) und in Getränken (kompetitiver ELISA). Diese Methode wurde 2008 in den Standard der Codex-Alimentarius-Kommission aufgenommen.



2009

Die EU erlässt die Verordnung 41/2009: Produkte mit einem Glutengehalt von 20 ppm oder weniger können als "glutenfrei" gekennzeichnet werden, während Produkte mit einem Gehalt von 20 bis 100 ppm mit "sehr geringem Glutengehalt" gekennzeichnet werden können.

2012

Die AOECS führt ihren eigenen Standard für die Herstellung glutenfreier Lebensmittel ein, den AOECS-Standard. Dieser wird als Instrument für den Start des Europäischen Lizenzierungssystems (ELS), einem Programm zur Harmonisierung und Strukturierung der Verwendung des Crossed Grain Trademarks für glutenfreie Lebensmittel verwendet.

Die AOECS führt das ELS unter ihren Mitgliedsgesellschaften ein und beginnt, den Umgang mit dem Crossed Grain Trademark = Durchgestrichene Ähre besser zu koordinieren.

2015

Die AOECS beschließt, die Möglichkeit zur Kennzeichnung von ELS-zugelassenen Lebensmitteln mit einem Glutengehalt von 21 bis 100 ppm abzuschaffen. Diese Waren trugen bisher ein spezielles Zeichen für einen "sehr geringen Glutengehalt", aber von nun an dürfen nur noch Produkte mit einem Glutengehalt von 20 ppm oder weniger das Crossed Grain Trademark (CGT) tragen.

Studien zeigen auch, dass der Verzehr normaler Mengen von Lebensmitteln mit einem Glutengehalt von 20 ppm oder weniger bedeutet, dass man täglich weniger als 10 mg Gluten zu sich nimmt, was für Menschen mit Zöliakie als sicher gilt.

2016

Das europäische Lizenzierungssystem erreicht über 12 000 mit dem CGT gekennzeichnete und kontrollierte Lebensmittelprodukte.

Die höheren Einnahmen ermöglichen es der AOECS, einen kleinen Fonds zur Unterstützung von Zöliakiegesellschaften einzurichten. Diese können dadurch die notwendigen Fähigkeiten entwickeln, um das europäische Lizenzierungssystem zu starten und korrekt zu betreiben, damit mehr kontrollierte Lebensmittel auf dem ganzen Kontinent angeboten werden können.

2017

In diesem Jahr wurde eine Umfrage zum Vertrauen der Verbraucher*innen in die "Durchgestrichene Ähre", das Glutenfrei-Symbol, durchgeführt. 78 % der Konsument*innen gaben an, dass sie Produkten mit diesem Zeichen mehr vertrauen als solchen, die nur die Angabe "glutenfrei" tragen.

Die AOECS nahm an drei Codex-Sitzungen teil. Die wichtigste Entscheidung war, mit der Annahme eines neuen Tests zum Nachweis des Glutengehalts, der so genannten G12-Methode, zu warten, bis mehr vergleichbare Daten vorliegen.

Die AOECS nimmt Partnerschaften mit der Europäischen Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie, Hepatologie und Ernährung (ESPGHAN) und der Europäischen Gesellschaft zur Untersuchung der Zöliakie (ESsCD) auf.

ESPGHAN
European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition

2016

Die Generalversammlung ist eine jährlich stattfindende Konferenz. Sie ist das höchste Entscheidungsforum der AOECS, auf dem alle Mitgliedsgesellschaften aus 39 Ländern zusammenkommen und über Angelegenheiten der Allianz abstimmen. Aufgrund der Covid-19-Pandemie wird diese Versammlung zum ersten Mal digital abgehalten.

Das europäische Lizenzierungssystem für die Zertifizierung glutenfreier Produkte, die das Crossed Grain Trademark tragen dürfen, wächst nach wie vor rasant, und kontrollierte glutenfreie Produkte werden in Europa immer leichter zugänglich. Die Zahl der lizenzierten Produkte übersteigt inzwischen 22 500.

2021

Die AOECS geht eine Partnerschaft mit dem Lebensmittelsicherheitsunternehmen BRCGS (= Brand Reputation through Compliance Global Standard) ein. Deren Zertifizierungsstandard für Glutenfreiheit wird als Teil des Prozesses akzeptiert, wenn Lebensmittelhersteller ihre Produkte mit dem CGT lizenzieren wollen.

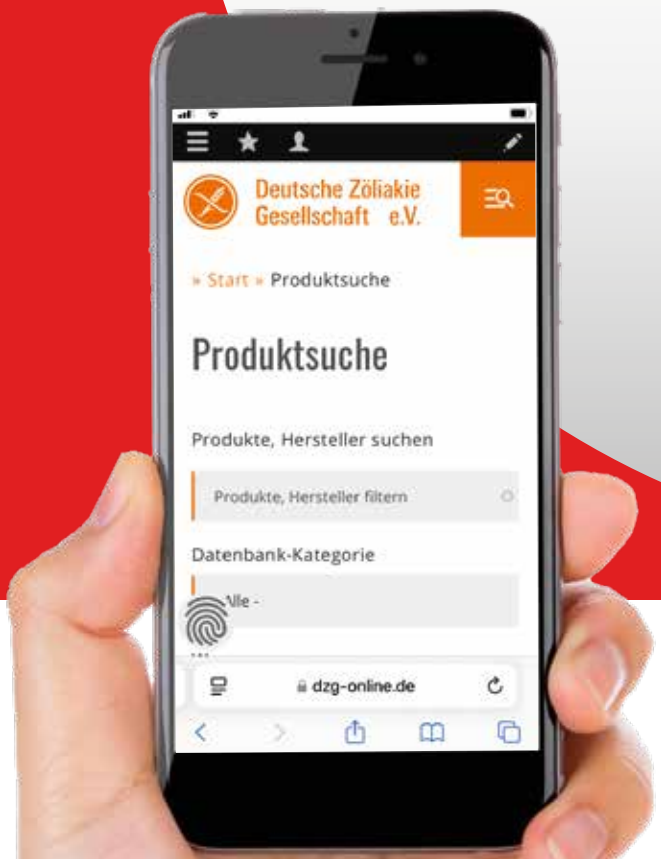
Eine neue Website für AOECS wird eingerichtet.

BRCGS

ONLINE

Entdecken Sie die DZG-Datenbank „Einkaufen mit Zöliakie“

Mit diesem praktischen Tool können Sie gezielt nach glutenfreien Produkten und Herstellern suchen. Unsere Datenbank wird kontinuierlich aktualisiert: Jährlich nehmen wir Kontakt mit zahlreichen Herstellern auf, um ihr glutenfreies Sortiment zu erfassen und zu überprüfen. Nur Produkte, die entweder explizit als glutenfrei gekennzeichnet sind oder keine glutenhaltigen Zutaten enthalten und bei denen eine Kontamination durch den Hersteller ausgeschlossen werden kann, werden in unsere Datenbank aufgenommen. Lebensmittel, die von Natur aus glutenfrei sind, führen wir hingegen nicht in unserer Datenbank. **Mit der DZG-Datenbank ist glutenfreies Einkaufen einfach und sicher !**



Unsere neue DZG-App: Glutenfreie Produktsuche – überall und jederzeit!

Seit Mai steht Ihnen außerdem die neue DZG-App zur Verfügung. Damit haben Sie Ihre glutenfreie Produktsuche auch unterwegs immer dabei! Die App bietet eine digitale Version des Wendebuchs für Smartphones und sorgt dank regelmäßiger Updates für maximale Aktualität und Transparenz.

App installieren oder Webseite nutzen!

Produktsuche DZG-Webseite

DZG-APP für Android

DZG-APP für Apple

Wichtiger Hinweis: Ab 2025 wird das Wendebuch nicht mehr in gedruckter Form verfügbar sein. Wir empfehlen Ihnen, auf die digitale Version umzusteigen, um von den zahlreichen Vorteilen der Digitalisierung zu profitieren. Die digitale Produktsuche bietet Ihnen eine einfache, komfortable und stets aktuelle Möglichkeit, Ihre glutenfreie Auswahl zu treffen. Für weitere Fragen erreichen Sie uns gerne unter der Telefon-Nr. +49 711 459981 - 0 oder per E-Mail an die info@dzg-online.de.

Superfoods Glutenfrei.

Superfoods – Der Hype um die Wunderwirkung: Wirklich so super?

Superfoods – ein Begriff, der fast überall zu finden ist, sei es in den Regalen von Supermärkten, in der Werbung für Nahrungsergänzungsmittel oder als Teil der neuesten Diät-Trends. Von Chiasamen über Goji-Beeren bis hin zu Quinoa, diese Lebensmittel werden mit erstaunlichen gesundheitsfördernden Eigenschaften beworben. Sie sollen Energie verleihen, den Alterungsprozess verlangsamen und sogar Krankheiten vorbeugen. Doch wie viel Wahrheit steckt in diesen Versprechungen?

Und sind Superfoods wirklich so gesund, wie sie oft dargestellt werden? Der Artikel beleuchtet die häufigsten Behauptungen rund um Superfoods, vergleicht exotische mit heimischen Alternativen und wirft einen Blick auf Preis, Nährstoffe und Nachhaltigkeit. So finden Sie heraus, ob Sie auf Chiasamen oder Leinsamen setzen sollten – oder ob der Begriff **„Superfood"** vielleicht nur ein cleverer Marketing-Trick ist.

Was sind Superfoods?

Der Begriff „Superfood" ist ein Marketingbegriff, der Lebensmittel bezeichnet, die einen besonders hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien oder anderen gesundheitsfördernden Substanzen aufweisen. Sie werden als wahre Alleskönner angepriesen, die das Immunsystem stärken, den Alterungsprozess verlangsamen und Krankheiten wie z. B. Herz-Kreislauf- oder entzündliche Erkrankungen vorbeugen können. Doch trotz der positiven Assoziationen gibt es keine rechtlich verbindliche Definition des Begriffs, was eine fundierte Bewertung erschwert.

Zu den Superfoods gehören nicht nur bestimmte Obst- und Gemüsesorten, sondern auch Samen, Nüsse, bestimmte Algen, Gräser, Getreidearten und einige Öle sowie tierische Produkte wie Lachs. Diese Lebensmittel sind in verschiedenen Formen erhältlich, etwa als Früchte, Samen, Säfte, Öle, Tees oder in Pulver- und Kapsel-Form. Auch Fertigprodukte wie Müslis, Suppen oder Desserts werden mit Superfoods angereichert, um ihre Nährstoffdichte zu erhöhen. Allerdings liegt der Anteil der „besonderen" Zutaten in vielen dieser Produkte meist bei weniger als drei Prozent der Gesamtmenge und ist daher eher gering.

Die beliebtesten Superfoods – Was steckt dahinter?

Während das Wort „Superfoods“ in aller Munde ist, ist kaum bekannt, dass viele exotische Superfoods auch heimische Alternativen haben, die in Nährstoffgehalt, Vitaminen und Mineralstoffen vergleichbar hoch sind. Häufig bieten regionale Superfoods den Vorteil, dass sie frischer sind und durch kürzere Transportwege eine bessere Ökobilanz aufweisen.

Zu den bekanntesten exotischen Superfoods zählen:

- **Avocado**
- **Granatapfel**
- **Quinoa**
- **Matcha**
- **Chiasamen**
- **Noni**
- **Moringa**
- **Açai- und Goji-Beeren**
- **Kokosöl**
- **Ingwer und Kurkuma**
- **Ginseng**
- **Grapefruit**
- **Shiitake-Pilze**
- **Spirulina und Chlorella-Alge**

Einige der bekanntesten heimischen Superfoods sind:

Im Gegensatz zu exotischen Superfoods gibt es eine Reihe von regionalen Alternativen, die ähnlich nährstoffreich sind.

- **Himbeeren, Heidelbeeren und Johannisbeeren**
- **Glutenfrei deklarierter Buchweizen und Hirse**
- **Glutenfrei deklarierter Hafer**
- **Rote Bete und Spinat**
- **Brennnessel und Walnüsse**
- **Leinsamen, Hanfsamen und Aronia-Beeren**
- **Grünkohl, Cranberries und Pflaumen/ Dörrpflaumen**
- **Knoblauch**

Nährstoffgehalt und Umweltvorteile:

Obwohl exotische Superfoods wie Chiasamen oder Spirulina aufgrund ihrer Nährstoffdichte oft hervorgehoben werden, können heimische Superfoods ähnliche Vorteile bieten. Leinsamen und Chiasamen haben einen vergleichbaren Nährwert, während Himbeeren oder Erdbeeren als regionale Alternativen zu Granatäpfeln zählen. Zudem sind regionale Superfoods in der Regel frischer, was nicht nur den Geschmack, sondern auch den Nährstoffgehalt verbessert. Aufgrund kürzerer Transportwege haben sie zudem eine bessere Ökobilanz und sind umweltfreundlicher.

Die Wahl zwischen exotischen und heimischen Superfoods hängt von individuellen Vorlieben und der Verfügbarkeit ab. Doch für eine nachhaltige und ebenso nährstoffreiche Ernährung können heimische Superfoods eine ebenso wertvolle Option sein.

Gibt es preisliche Unterschiede?

Die Wahl zwischen exotischen und heimischen Superfoods bietet nicht nur geschmackliche Unterschiede, sondern schlägt sich auch im Preis nieder. Während exotische Superfoods wie Chiasamen, Goji-Beeren oder Spirulina häufig kostspielig sind, können heimische Alternativen wie Leinsamen, Heidelbeeren oder Walnüsse oft günstiger erworben werden.

Auch in puncto Nachhaltigkeit haben heimische Superfoods die Nase vorn. Der regionale Anbau reduziert Transportwege und damit den CO_2-Ausstoß. Heimische Produkte sind zudem meist saisonal verfügbar und weniger von Import- und Lieferproblemen betroffen, was sie zu einer kostengünstigeren und umweltfreundlicheren Option macht.

Chia-Samen

Chia-Samen gelten als „Superfood“, insbesondere wegen ihres hohen Gehalts an Ballaststoffen und pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in geschroteter Form oder als Öl verfügbar sind. Ihre Quellfähigkeit und der hohe Ballaststoffgehalt machen sie nützlich für die Verdauung. Sie enthalten etwa 35 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm und erfüllen somit die Kriterien für die nährwertbezogene Angabe „hoher Ballaststoffgehalt“. Daher ist es erlaubt, in der Werbung für Chia-Produkte mit diesem hohen Ballaststoffgehalt zu werben. Allerdings sind gesundheitsbezogene Aussagen, sogenannte Health Claims, für Chia-Produkte in der EU nicht zugelassen. Das bedeutet, dass Chia-Samen nicht als Lösung für gesundheitliche Probleme beworben werden dürfen.

Omega-3-Fettsäuren, insbesondere alpha-Linolensäure (ALA), sind für den Körper wichtig, aber die Zufuhr sollte in moderaten Mengen erfolgen. Ein Esslöffel Rapsöl enthält bereits 1,3 g ALA, was der empfohlenen Tagesmenge entspricht. Chia-Öl wird für Nahrungsergänzungsmittel genutzt, wobei die maximale Tagesdosis auf 2 g begrenzt ist, da der ALA-Gehalt deutlich höher liegt.

Beim Verzehr von Chia-Samen sollte ausreichend Flüssigkeit aufgenommen werden, da die Samen das 10- bis 12-fache ihres Gewichts an Wasser binden können. Ohne genügend Flüssigkeit können sie im Verdauungstrakt aufquellen und Verstopfungen verursachen. Um die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren optimal zu nutzen, sollten Chia-Samen gut gekaut oder geschrotet werden, da die robuste Schale diese sonst nur unzureichend freisetzt.

Chia-Samen können die Wirkung von blutverdünnenden Medikamenten wie Warfarin oder Aspirin verstärken, was das Risiko von Blutungen erhöht. Personen, die solche Medikamente einnehmen, sollten den Konsum daher mit Vorsicht genießen. Zudem besteht bei einer Allergie gegen Pflanzen aus der Familie der Lippenblütler, wie Senf oder Rosmarin, das Risiko einer Kreuzreaktion.

Chia-Samen werden überwiegend in Ländern außerhalb Europas angebaut, insbesondere in Mexiko, Bolivien, Argentinien und Paraguay. Der Anbau in Europa ist eher begrenzt, auch wenn es kleinere Versuche in einigen Regionen gibt, Chia hier zu kultivieren. Diese Ernten reichen jedoch meist nicht aus, um den gesamten Bedarf zu decken. Sie werden häufig in Backwaren, Frühstückscerealien und Fertiggerichten verwendet. Chia-Öl wird in Nahrungsergänzungsmitteln angeboten, darf aber nur in begrenzten Mengen enthalten sein.

Alternativen zu Chia-Samen sind Leinsamen, die ähnliche Nährstoffe liefern und kostengünstiger sind. Leinsamen sollten jedoch wegen möglicher Cadmiumbelastung nicht in größeren Mengen verzehrt werden. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt, den Verzehr von Leinsamen auf etwa 1–2 Esslöffel (ca. 10–20 g) pro Tag zu begrenzen, um das Risiko einer Cadmiumbelastung zu minimieren. Auch wenn der Cyanid-Gehalt in Leinsamen im Vergleich zu Chia-Samen niedriger ist, sollte dennoch darauf geachtet werden, sie in moderaten Mengen zu konsumieren. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) empfiehlt für Chia-Samen eine tägliche Höchstmenge von 15 Gramm. Diese Empfehlung wurde im Rahmen der Zulassung von Chia-Samen als neuartiges Lebensmittel (Novel Food) festgelegt, um eine sichere Verwendung zu gewährleisten.

Leinsamen

Leinsamen sind besonders reich an Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren, Proteinen und natürlichen Pflanzenstoffen, sogenannten Lignane.

- **Ballaststoffe:** Rund 25–40 % der Leinsamen bestehen aus Ballaststoffen, die hauptsächlich lösliche Fasern sind. Diese können die Verdauung fördern, die Darmgesundheit verbessern und den Cholesterinspiegel senken.
- **Omega-3-Fettsäuren** (Alpha-Linolensäure, ALA): Leinsamen sind eine der besten pflanzlichen Quellen für Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Gesundheit von Herz und Kreislaufsystem unterstützen können.
- **Proteine:** Leinsamen enthalten 20–25 % Protein, das der Körper für den Aufbau von Muskeln, die Reparatur von Zellen und das Immunsystem benötigt.
- **Lignane:** Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken als Antioxidantien und haben das Potenzial, das Risiko bestimmter Krebserkrankungen zu senken, insbesondere von hormonabhängigen Krebsarten wie Brustkrebs.

Gesundheitsfördernde Eigenschaften

Herzgesundheit: Die Omega-3-Fettsäuren in Leinsamen können helfen, den Blutdruck zu regulieren, Entzündungen zu verringern und die Blutfettwerte zu verbessern.

Verdauung: Leinsamen sind aufgrund ihres hohen Gehalts an löslichen und unlöslichen Ballaststoffen förderlich für die Verdauungsgesundheit. Sie verbessern die Stuhlregulation und helfen bei Verstopfung.

Hormonelles Gleichgewicht: Die Lignane in Leinsamen wirken als Phytoöstrogene, sogenannte pflanzliche Verbindungen und können das hormonelle Gleichgewicht unterstützen. Sie können durch ihre milde östrogene Wirkung insbesondere Frauen in den Wechseljahren unterstützen, da sie helfen können, hormonelle Schwankungen auszugleichen.

Blutzuckerregulation: Einige Studien deuten darauf hin, dass Leinsamen helfen können, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, was besonders für Menschen mit Diabetes von Vorteil sein kann.

Glutenfreiheit von Leinsamen und Chia-Samen

INFO

Nüsse, Samen und Saaten, wie beispielsweise Leinsamen und Chiasamen, gelten in der Regel als glutenfrei und stellen kein erhöhtes Risiko für eine Kontamination mit glutenhaltigem Getreide dar. Der Hauptgrund für diese Einschätzung liegt in der Verarbeitung. Aufgrund ihrer Struktur und Verwendung werden diese Produkte üblicherweise nicht in denselben Verarbeitungsanlagen verarbeitet wie glutenhaltige Getreideprodukte.

Verzehrempfehlungen

INFO

Tägliche Menge:

- Erwachsene sollten nicht mehr als einen Esslöffel (ca. 15 Gramm) geschrotete Leinsamen pro Mahlzeit zu sich nehmen. Für Kinder ab vier Jahren sind höchstens ein Teelöffel (ca. 4 Gramm) täglich zu empfehlen. Leinsamen sind für Kinder unter vier Jahren nicht geeignet. Die Verzehrempfehlungen für Leinsamen basieren auf ihrem Gehalt an Schleimstoffen und natürlichen Inhaltsstoffen wie Cyanogenen, die in größeren Mengen potenziell gesundheitsschädlich sein können. Für Kinder unter vier Jahren wird von der Einnahme abgeraten, da ihre Verdauungssysteme noch nicht vollständig entwickelt sind, um Schleimstoffe und cyanogene Verbindungen sicher zu verarbeiten.

Verwendung:

- Das Schroten von Leinsamen ist wichtig, da die Schale der Samen sehr hart ist und der Körper die wertvollen Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und Lignane nur dann aufnehmen kann, wenn die Samen zerkleinert wurden. Ganze Leinsamen passieren den Verdauungstrakt größtenteils unverändert und liefern daher kaum Nährstoffe. Ebenso ist es wichtig, Leinsamen vor dem Verzehr zu erhitzen. Dies inaktiviert die in den Samen enthaltenen cyanogenen Glykoside, die bei falscher Zubereitung in Blausäure umgewandelt werden können. Daher sollte darauf geachtet werden, dass Leinsamen nur gekocht oder gebacken verwendet werden. Produkte mit dem Hinweis „Nur zum Kochen und Backen verwenden“ auf der Verpackung garantieren eine sichere Nutzung.

Lagerung:

- Leinsamen sollten frisch geschrotet oder gemahlen verzehrt und kühl und dunkel gelagert werden, um Fettverderb und Ranzigkeit zu verhindern.

Goji-Beeren

Goji-Beeren auch bekannt als „Chinesische Wolfsbeeren“, stammen ursprünglich aus Asien, insbesondere aus China und Tibet. Diese kleinen, leuchtend roten Beeren sind in den letzten Jahren als Superfood in den westlichen Märkten populär geworden. Sie zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an Antioxidantien, insbesondere Carotinoide wie Beta-Carotin und Zeaxanthin (natürlicher Farbstoff), sowie Vitaminen wie Vitamin C und B-Vitaminen aus.

Nährstoffgehalt und gesundheitliche Vorteile

INFO

- Goji-Beeren enthalten eine bemerkenswerte Menge an Vitamin C (über 200 Prozent des Tagesbedarfs in 100 g), was sie zu einem hervorragenden Immunbooster macht.

Darüber hinaus stellen sie eine Quelle für Eisen, Zink, Selen und Ballaststoffen dar. Ihr Gehalt an Antioxidantien, besonders den Carotinoiden, schützt die Zellen vor oxidativem Stress und kann entzündungshemmende Effekte haben. Studien deuten darauf hin, dass Goji-Beeren das Risiko von Augenkrankheiten wie Makuladegeneration senken können, aufgrund des hohen Anteils an Zeaxanthin, das die Netzhaut schützt. Außerdem zeigen erste Untersuchungen, dass Goji-Beeren das Immunsystem stärken und den Blutzuckerspiegel regulieren können.

Verfügbarkeit der Nährstoffe
Die Nährstoffe in Goji-Beeren sind vor allem in getrockneter Form gut verfügbar, da frische Goji-Beeren relativ schnell verderben. Der Trocknungsprozess hat keinen großen Einfluss auf die bioaktiven Bestandteile, weshalb sie auch in getrockneter Form als wertvoll für die Gesundheit gelten. Obwohl Goji-Beeren in der Regel als sicher gelten, sollten empfindliche Personen beachten, dass es zu allergischen Reaktionen kommen kann. In sehr hohen Mengen können sie aufgrund des hohen Kaliumgehalts bei Menschen mit Nierenproblemen Probleme verursachen. Zudem ist es möglich, dass sie mit bestimmten Medikamenten wie Blutverdünnern interagieren, was bei deren Einnahme beachtet werden sollte.

Verzehrempfehlung

INFO

- Goji-Beeren können in verschiedenen Formen konsumiert werden: getrocknet als Snack, als Zutat in Müsli, Joghurt oder Smoothies sowie in Säften. Aufgrund ihres hohen Zuckergehalts sollte der Verzehr jedoch in moderaten Mengen erfolgen. Die empfohlene tägliche Dosis liegt bei etwa 20–30 g (etwa 1 bis 2 Esslöffel).

Aronia-Beeren

Aronia-Beeren, auch „Schwarze Apfelbeeren“ genannt, sind eine Alternative zu Goji-Beeren und haben ähnliche gesundheitliche Vorteile. Aronia wächst unter anderem auch in Europa. Diese Beeren sind besonders für ihren hohen Gehalt an Antioxidantien bekannt, insbesondere an Anthocyaninen, die auch in Heidelbeeren vorkommen.

Nährstoffgehalt und gesundheitliche Vorteile
Aronia-Beeren enthalten große Mengen an Vitamin C, E und K sowie Mineralien wie Eisen, Mangan und Kalium. Besonders wertvoll sind die enthaltenen Anthocyane, die entzündungshemmend wirken und das Immunsystem stärken. Wie Goji-Beeren zeigen auch Aronia-Beeren antioxidative Eigenschaften, die

die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen können. Einige Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Verzehr von Aronia-Beeren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann, da sie die Blutfettwerte regulieren und Bluthochdruck senken können.

Verfügbarkeit der Nährstoffe
Aronia-Beeren sind sowohl frisch als auch getrocknet erhältlich, wobei die getrockneten Beeren eine längere Haltbarkeit haben. Ähnlich wie Goji-Beeren behalten sie ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften auch nach dem Trocknen. Aronia-Säfte und -Pulver sind ebenfalls gängige Verzehrformen.

Bedenken und Nebenwirkungen
Aronia-Beeren sind in der Regel gut verträglich. In hohen Mengen können sie jedoch zu Übelkeit, Blähungen und Durchfällen führen.

Verzehrempfehlung

INFO

- Die empfohlene Dosis von Aronia-Beeren liegt bei etwa 10–20 g pro Tag in getrockneter Form oder 100 ml Aronia-Saft. Aronia ist relativ sauer, daher wird es häufig in Form von Säften oder in Kombination mit anderen Früchten konsumiert.

Goji-Beeren bieten beeindruckende gesundheitliche Vorteile, insbesondere aufgrund ihres hohen Vitamin- und Antioxidantiengehalts. Beide Beerenarten können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Finanziell betrachtet sind Goji-Beeren im Vergleich zu Beerenarten wie Aronia in der Regel teurer. Dies liegt hauptsächlich an den Importkosten.

Spirulina

Spirulina ist eine Mikroalge, die als Nahrungsergänzungsmittel in verschiedenen Formen (Pulver, Tabletten, Presslinge) angeboten wird. Häufig wird sie als „unvergleichliche Energiequelle“ und „reich an Vitamin B12“ beworben, was vor allem für Veganer interessant erscheinen mag. Doch eine genauere Betrachtung zeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile von Spirulina nicht ausreichend belegt sind und einige Aspekte sogar problematisch sein können.

Spirulina enthält ein Eiweiß, das grundsätzlich hochwertig ist. Bei den üblichen Tagesdosen von etwa zwei Gramm spielt dieses Eiweiß in Bezug auf die Nährstoffversorgung eine eher nebensächliche Rolle. Das beworbene Vitamin B12 in Spirulina ist für den Menschen nur in sehr geringen Mengen verfügbar. Etwa 80 Prozent des Vitamin B12-Gehalts in Spirulina liegt in einer Form vor, die der menschliche Körper nicht verwerten kann. Für Veganer oder Vegetarier, die auf eine B12-Quelle angewiesen sind, ist Spirulina daher ungeeignet und könnte sogar die Versorgung verschlechtern.

Obwohl Spirulina in der Werbung als Heilmittel gegen Krankheiten wie Asthma, Diabetes oder chronische Schmerzen angepriesen wird, fehlen belastbare, umfangreiche Studien am Menschen. Es existieren nur wenige Studien mit kleinen Teilnehmerzahlen. Diese Studien beinhalten oft zusätzliche Faktoren wie Diäten oder Sportprogramme, was die Wirkung von Spirulina isoliert, schwer bewertbar macht.

Ein weiteres Problem ist die mögliche Kontamination von Spirulina-Produkten mit Schadstoffen. Spirulina wird in offenen Aquakulturen gezüchtet, was sie anfällig für Verschmutzungen durch toxische Algenarten oder Schwermetalle wie Blei und Cadmium machen kann. In einigen Untersuchungen wurden auch krebserregende PAK (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe) und Mikroplastik in Spirulina-Produkten nachgewiesen. Um solche Belastungen zu vermeiden, empfiehlt es sich, auf Spirulina-Produkte aus kontrollierten, geschlossenen Systemen oder mit Zertifikaten zu achten.

Spirulina kann das in anderen Lebensmitteln enthaltene Eisen binden. Dies kann bei regelmäßigem Konsum zu einer Eisen-Unterversorgung führen. Es bestehen außerdem Wechselwirkungen mit Medikamenten, insbesondere bei der Einnahme von Antidiabetika, Immunsuppressiva oder Blutverdünnern.

Beim Kauf von Spirulina-Produkten sollte man auf die Nährwertkennzeichnung achten. Produkte, die mit „proteinreich“ werben, müssen mindestens 12 Prozent der Referenzmenge an Protein pro Portion enthalten, um diese Werbung zu rechtfertigen. Zudem sind Produkte aus Bio-Aquakultur oder mit Zertifikaten von relevanten Qualitätsstandards vorzuziehen, um mögliche Schadstoffbelastungen zu minimieren.

Die oft hoch gepriesenen gesundheitlichen Vorteile von Spirulina sind aus wissenschaftlicher Sicht nicht ausreichend belegt. Es handelt sich um ein Nahrungsergänzungsmittel, dessen Nährstoffgehalte in der empfohlenen Tagesdosis für den durchschnittlichen Konsumenten nicht von großer Bedeutung sind. Zudem besteht ein Risiko für Schadstoffbelastungen und Wechselwirkungen mit Medikamenten. Wer auf der Suche nach einer gesunden Eiweißquelle ist, sollte sich eher an herkömmliche Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte oder Nüsse halten. Spirulina bleibt somit in vielen Fällen eine eher zweifelhafte Wahl als Nahrungsergänzungsmittel.

Quinoa

Quinoa ist eine Pflanze aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse, die in Südamerika beheimatet ist. Trotz ihrer beerenähnlichen Samen zählt sie zu den glutenfreien Pseudogetreiden. Quinoa bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile und ist ein hervorragender Lieferant von Eiweiß, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders hervorzuheben ist ihr hoher Gehalt an allen neun essentiellen Aminosäuren, was sie zu einer vollständigen Eiweißquelle macht.

Quinoa wird seit mehr als 5 000 Jahren in den Anden als Nahrungsmittel genutzt. Ihre Samen sind in verschiedenen Farben erhältlich, darunter weiß, rot und schwarz, wobei die weiße Variante am weitesten verbreitet ist. Die Samen sind nicht nur glutenfrei, sondern auch reich an Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium, Phosphor und Zink. Zudem enthält Quinoa B-Vitamine, insbesondere Folsäure, und ist eine ausgezeichnete Quelle für pflanzliches Eiweiß – in der gleichen Menge enthält Quinoa mehr Eiweiß als viele andere Getreidearten wie Reis oder Weizen.

Nährstoffe:

- Quinoa enthält etwa **14 Prozent Eiweiß**, was es zu einer der besten pflanzlichen Eiweißquellen macht. Besonders bemerkenswert ist, dass Quinoa alle neun essentiellen Aminosäuren enthält, die der Körper nicht selbst herstellen kann und über die Nahrung aufnehmen muss. Dies macht Quinoa zu einer vollständigen Eiweißquelle, was insbesondere für Vegetarier und Veganer von Bedeutung ist.

- Quinoa ist reich an **Ballaststoffen,** die die Verdauung unterstützen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken können. Eine Tasse gekochte Quinoa enthält etwa 5 Gramm Ballaststoffe, was etwa 20 Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs ausmacht.

- Quinoa ist eine ausgezeichnete Quelle für wichtige Mineralstoffe wie **Eisen, Magnesium, Zink und Phosphor.** Diese Mineralien spielen eine zentrale Rolle für die Knochengesundheit, die Immunfunktion und die Sauerstoffversorgung im Blut.

- Quinoa enthält antioxidative Verbindungen wie **Flavonoide,** die dazu beitragen können, Zellschäden durch freie Radikale zu verringern und so das Risiko für chronische Erkrankungen zu senken.

- Quinoa hat einen relativ **niedrigen glykämischen Index,** was bedeutet, dass es den Blutzuckerspiegel langsamer anhebt als viele andere kohlenhydratreiche Lebensmittel. Dies macht es zu einer guten Wahl für Menschen mit Diabetes oder zur Unterstützung einer ausgewogenen Blutzuckerregulation.

- Quinoa ist für die **Säuglings- und Kinderernährung ungeeignet**. Sie enthalten Bitterstoffe (Saponine), die auch nach dem Schälen und Auswaschen in geringen Mengen vorhanden sind. Die Saponine führen zu einer starken Blutverdünnung bei Säuglingen und Kleinkindern. In der Säuglingsnahrung sollen grundsätzlich nur Produkte verwendet werden, die nachweislich frei von Gerbstoffen, Saponinen und Fagopyrin sind. Der Begriff „Fagopyrin“ leitet sich aus dem Lateinischen ab: „Fagus“ bedeutet Buche und „Pyros“ steht für Weizen. Bei Kindern unter zwei Jahren können

- Bitterstoffe zu Unverträglichkeiten führen. Ebenso können enthaltene Phytate und Oxalate bei Kleinkindern die Aufnahme von Mineralstoffen und Spurenelementen einschränken. Produkte mit Quinoa für Kleinkinder (ab 1 Jahr) müssen entsprechende Reinheit und Qualität besitzen. Dem BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) liegen derzeit keine Daten über die Qualität der auf dem Markt angebotenen Produkte vor, sodass sich keine verlässliche Aussage darüber treffen lässt, ob diese Produkte für Säuglinge und Kleinkinder geeignet sind. Bei Buchweizen steht ein erhöhtes allergenes Potential zur Diskussion.

Quinoa ist vielseitig in der Küche einsetzbar. Sie kann als Basis für Salate, Suppen oder Pfannengerichte verwendet werden und dient als glutenfreie Alternative zu Reis, Couscous oder Bulgur. Quinoa kann auch zu Mehl verarbeitet werden und eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Backwaren wie Brot, Muffins oder Pfannkuchen. Da Quinoa einen milden, leicht nussigen Geschmack hat, lässt sie sich sowohl in herzhaften als auch süßen Gerichten verwenden.

Quinoa ist ein nährstoffreiches und vielseitiges Lebensmittel, das hervorragend in die glutenfreie Ernährung integriert werden kann.

Sie bietet eine vollständige Eiweißquelle, wichtige Mineralstoffe und Ballaststoffe und trägt so zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Ob als Hauptgericht, Beilage oder in Form von Mehl – Quinoa ist eine wertvolle Zutat in der glutenfreien Küche, die zudem eine Vielzahl gesundheitlicher Vorteile mit sich bringt.

Glutenfreiheit

INFO

Bei Quinoa, das nicht speziell für Menschen mit Zöliakie hergestellt wird, können Kontaminationsrisiken bestehen. Diese entstehen durch verschiedene Faktoren, wie beispielsweise:

- Kornbesatz (Verunreinigung): Fremdgetreide kann bei der Ernte und Lagerung in Quinoa-Produkten verbleiben.
- Verarbeitung: In herkömmlichen Mühlen, die auch glutenhaltige Getreide mahlen, flocken oder schroten, kann es zu einer Kreuzkontamination kommen.
- Verpackung, Lagerung und Transport: Unzureichend getrennte Lagerbedingungen können das Risiko der Kontamination erhöhen.
- Quinoa-Produkte wie Mehl, Grieß, Flocken oder Schrot, die auf den Verpackungen nicht explizit als glutenfrei gekennzeichnet sind, können kontaminiert sein. Nicht alle Hersteller verfügen über separate Mühlen und Produktionsanlagen, in denen ausschließlich glutenfreie Rohstoffe verarbeitet werden.

Empfohlene Vorgehensweise:

Um das Kontaminationsrisiko zu minimieren, empfehlen wir:

- **Ganze Körner:** Kaufen Sie ganze Quinoa-Körner und verlesen Sie diese gründlich auf der Arbeitsfläche. Entfernen Sie sorgfältig unerwünschte Bestandteile wie Fremdgetreide (Samen von anderen Getreidearten) sowie Feldeintrag (Schmutz, Unkraut, Erdklumpen).

Für verarbeitete Produkte wie Quinoa-Mehl, -Grieß, -Flocken oder -Schrot empfehlen wir, ausschließlich Produkte auszuwählen, die:

- **Mit dem Symbol der durchgestrichenen Ähre (DZG-lizensiert) gekennzeichnet sind,**
- **als speziell glutenfrei gekennzeichnet sind, oder**
- **in der aktuellen Datenbank „Einkaufen mit Zöliakie" verzeichnet sind.**

Risiken von Superfoods

Trotz ihrer positiven Nährstoffprofile bergen Superfoods, insbesondere in konzentrierter Form oder bei übermäßigem Konsum, auch Risiken. Ein zentraler Punkt ist die Tatsache, dass viele dieser Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel über das Internet verkauft werden und teils mit gesundheitlich fragwürdigen Werbeversprechen beworben werden, die teilweise auch nicht den rechtlichen Vorgaben entsprechen. Nahrungsergänzungsmittel unterliegen der Besonderheit, dass der Hersteller selbst für die Verantwortung des Produkts zuständig ist, ohne dass die Lebensmittelinformationsverordnung zur Anwendung kommt. Daher bleibt oft unklar, welche Inhaltsstoffe tatsächlich im Produkt enthalten sind. Bei Nahrungsergänzungsmitteln, die Superfoods in konzentrierter Form enthalten, besteht die Gefahr von Überdosierungen, die zu gesundheitlichen Problemen führen können. Des Weiteren gibt es Superfoods, deren Herkunft und Verarbeitung problematisch sein können. So enthalten einige Produkte Pestizidrückstände oder sind mit anderen gesundheitsschädlichen Stoffen belastet, wenn sie nicht ordnungsgemäß geprüft und kontrolliert werden.

Superfoods: Wissenschaftliche Perspektive

Die wissenschaftliche Forschung zu Superfoods ist oft dünn, und viele der weit verbreiteten gesundheitsbezogenen Behauptungen sind nicht durch solide Studien belegt. So gibt es zwar viele Zellkultur- und Tierversuchsstudien zu Superfoods, die positive Auswirkungen auf Krankheiten wie Krebs oder Diabetes suggerieren, aber Studien am Menschen sind oft nicht ausreichend oder liefern widersprüchliche Ergebnisse. Zudem müssen Superfoods, die mit gesundheitsbezogenen Aussagen werben, strenge Vorschriften gemäß der Health-Claims-Verordnung der EU einhalten. Dies bedeutet, dass nur solche Produkte, die durch wissenschaftliche Studien eindeutig als gesundheitsförderlich belegt sind, solche Claims machen dürfen. Beispielsweise wurde nachgewiesen, dass Walnüsse die Blutgefäße elastisch machen und damit die Herzgesundheit fördern während für andere Superfoods wie Goji-Beeren die gesundheitlichen Vorteile noch nicht ausreichend belegt sind.

Empfehlungen und Fazit

TIPP

- **Mäßigung ist entscheidend**: Superfoods wie z. B. Grünkohl, Brokkoli und ähnliche nährstoffreiche Lebensmittel können in einer ausgewogenen Ernährung durchaus eine wichtige Rolle spielen und sollten nicht per se mengenmäßig eingeschränkt werden. Bei Superfoods in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, die konzentrierte Dosen bestimmter Nährstoffe enthalten, ist jedoch Vorsicht geboten. Ein übermäßiger Konsum dieser Präparate kann gesundheitliche Risiken mit sich bringen.

- **Vielfalt ist der Schlüssel:** Eine ausgewogene Ernährung sollte auf Vielfalt basieren. Der regelmäßige Verzehr unterschiedlicher, saisonaler Lebensmittel aus verschiedenen Quellen ist entscheidend für eine gute Nährstoffversorgung.

- **Bewusster Konsum:** Achten Sie darauf, dass die Superfoods, die Sie konsumieren, aus vertrauenswürdigen Quellen stammen und keine schädlichen Stoffe enthalten. Dies gilt insbesondere für Superfoods, die in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind, da sie potenziell auch unerwünschte Stoffe enthalten könnten.

- **Individuelle Bedürfnisse berücksichtigen:** Manche Menschen können auf bestimmte Superfoods empfindlich reagieren, insbesondere bei der Einnahme von Medikamenten. Bei Unsicherheiten, insbesondere bei Wechselwirkungen, sollten Sie einen Arzt oder Ernährungsfachkraft konsultieren.

- **Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Superfoods keine Wundermittel sind.** Sie können eine ausgewogene Ernährung bereichern, aber nur in Verbindung mit einer insgesamt ausgewogenen Lebensweise. Wer sich auf die Vielfalt der natürlichen Lebensmittel konzentriert und Superfoods nicht als Allheilmittel betrachtet, kann von deren Vorteilen profitieren, ohne gesundheitliche Risiken einzugehen.

Ulla Hirschmann, Diätassistentin,
Allergologische Ernährungstherapie / VDD

Quellen: • Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) (2024): Superfoods. URL: https://www.bvl.bund.de/DE/Service/01_Infothek/07_themen/superfoods/superfoods_node.html, Stand: 04.01.2025, abgerufen am 04.01.2025.• BZfE (2022): Trend-Phänomen Superfoods. URL: https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2022/juli/trend-phaenomen-superfoods/, Stand: Juli 2022, abgerufen am 04.01.2025. • Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). (2021). High-Protein-Produkte sind überflüssig. Abgerufen von https://www.dge.de/presse/meldungen/2021/high-protein-produkte-sind-ueberfluessig/#:~:text=Lebensmittel%20d%C3%BCrfen%20die%20Angabe%20%E2%80%9EProteinquelle,des%20Energiegehalts%20aus%20Protein%20sein. abgerufen am 04.01.2025.• Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2016): Beim BfR nachgefragt: Pseudogetreide in der Säuglings- und Kleinkindernährung. Online verfügbarunter: https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/amaranth-quinoa-buchweizen-kinderernaehrung/ gerufen am 04.01.2025 • Gromek W et al. (2024): Spirulina (Arthrospira platensis): Antiallergic Agent or Hidden Allergen? A Literature Review. Foods. 13(7), 1052. • Klein C (2013): Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe in Lebensmitteln - Bilanz 2012. CVUA Sigmaringen, Stand: 28.05.2013. • Lerch C et al. (2018): „Superfood" – hält nicht, was der Name verspricht. Untersuchungsergebnisse 2017. CVUA Karlsruhe, Stand: 28.08.2018. • Schreiben des Max-Rubner-Instituts an die Verbraucherzentrale NRW vom 24.05.2016. • Sokary S et al. (2024): The Effects of Spirulina Supplementation on Cardiometabolic Risk Factors: A Narrative Review. J Diet Suppl. 21(4), 527–542. • Verbraucherzentrale (2024): Spirulina: Viel Grün und wenig dahinter. URL: https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/spirulina-viel-gruen-und-wenig-dahinter-21053, Stand: 04.01.2025, abgerufen am 04.01.2025. • Verbraucherzentrale (2024): Superfood: Hype um Früchte und Samen. URL: https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/superfood-hype-um-fruechte-und-samen-12292, Stand: 04.01.2025, abgerufen am 04.01.2025. • Verbraucherzentrale Bayern (2024): Geschrotet oder als ganze Körner: Wie sollte man Leinsamen verwenden? URL: https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/haetten-sies-gewusst/geschrotet-oder-als-ganze-koerner-wie-sollte-man-leinsamen-verwenden-10235, Stand: 04.01.2025, abgerufen am 04.01.2025.

Häufig gestellte Fragen

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

Frage
Ich ernähre mich seit mehreren Wochen glutenfrei und kämpfe aktuell mit Verstopfung. Stuhlentleerungen sind nur 1-mal die Woche unter Schmerzen und Pressen möglich. Mein Stuhl ist hart und klumpig und ich habe das Gefühl mein Darm entleert sich unvollständig. Wie kann ich meine Verdauung wieder in Schwung bringen und meine Symptome lindern?

Antwort
Viele Zöliakiebetroffene berichten nach Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung über einen trägen Darm. Laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V., sollen mind. 30 g Ballaststoffe täglich auf dem Speiseplan stehen. Neben glutenfreien Vollkorngetreide(produkten) sind auch Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse und Ölsaaten, wie z. B. Leinsamen, Mandeln etc. eine gute Ballaststoffquelle. Beim glutenfreien Backen können Rübenballast, Pektin sowie Inulin, Reiskleie, Flohsamenschalen eingesetzt werden. Um quellen zu können, benötigen Ballaststoffe Flüssigkeit. Achten Sie daher auf eine ausreichende, tägliche Flüssigkeitszufuhr, von mindestens 1,5 Liter pro Tag. Regelmäßige Bewegung, sowie eine Bauchmassage können ebenfalls die Darmtätigkeit anregen. Neben hormonellen Schwankungen, kann auch Stress Auswirkung auf das Verdauungssystem haben. Ein warmes Bad, eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen sind Hausmittel, die den Bauch durch Wärme entspannen und Symptome wie Bauchkrämpfe lindern können.

Frage
Unser zöliakiebetroffener Sohn feiert dieses Jahr seine Erstkommunion. Wie gehen wir vor, damit er auch das Sakrament der Hostie empfangen kann?

Antwort
In der evangelischen Kirche wird die Zöliakie beim Abendmahl insofern berücksichtigt, dass Zöliakiebetroffene mit glutenfreiem Brot oder Hostien aus Reis- / Maismehl am Abendmahl teilnehmen können. In der katholischen Kirche ist die Teilnahme an der Eucharestiefeier nur mit Hostien mit Weizenanteil erlaubt. Zöliakiebetroffene können mit Hostien, die glutenfreie Weizenstärke und max. 20 ppm Gluten / kg enthalten, an der Kommunion teilnehmen. In einzelnen Kirchengemeinden werden bereits ausschließlich glutenfreie Hostien verwendet. Besprechen Sie die Abwicklung der Kommunion bzw. des Abendmahls mit den entsprechenden Geistlichen vor Ort. Mit Hilfe der Produktsuche auf unserer Webseite finden Sie leicht Bezugsquellen glutenfreier Hostien / Oblaten. Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per E-Mail mit Ihrer Anfrage an uns wenden.

Telefonische Ernährungssprechstunde

Gerne begleiten wir Sie auf dem Weg zu Ihrem glutenfreien Alltag. Um Ihnen die Umstellung auf die glutenfreie Ernährung zu erleichtern, finden Sie hier erste Informationen.

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

Dienstag: 09:00 bis 12:00 Uhr
Donnerstag: 17:00 bis 20:00 Uhr

+ (49) 711 45 99 81-31

Sekundäre Pflanzenstoffe – Die Bunte Vielfalt in Obst und Gemüse

Sekundäre Pflanzenstoffe finden sich in unserer täglichen Nahrung. Zum Beispiel in Nüssen, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten, vor allem in den Randschichten bzw. der Schale von Gemüse und Obst. Sie geben den Pflanzen Farbe und schützen sie unter anderem vor Fraßfeinden. Diese Stoffe sind für den Menschen in Mengen, wie sie in herkömmlichen Lebensmitteln vorkommen, nicht schädlich, sondern haben verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen auf den Körper.
Aktuell sind ca. 100 000 verschiedenen sekundäre Pflanzenstoffe bekannt und nur etwa 5 000 – 10 000 kommen in der menschlichen Ernährung vor. Obwohl sie nicht zu den essenziellen bzw. lebensnotwendigen Nährstoffen zählen, haben sekundäre Pflanzenstoffe Einfluss auf verschiedenen Stoffwechselprozesse im Körper. Chemisch gesehen handelt es sich bei sekundären Pflanzenstoffen um eine vielfältige Gruppe von organischen Verbindungen, die in Pflanzen synthetisiert werden. Sie zeichnen sich durch eine große strukturelle Diversität aus und gehören verschiedenen chemischen Stoffklassen an. Anhand chemischer und funktioneller Eigenschaften können die sekundären Pflanzenstoffe in folgenden Gruppen unterteilt werden: Polyphenole, Carotinoide, Phytoöstrogene, Glucosinolate, Sulfide, Monoterpene, Saponine, Protease-Inhibitoren, Phytosterine, Lektine. Chlorophyl & Phytinsäure können zu keiner der oben genannten Gruppe zugeordnet werden, gehören aber dennoch zu den sekundären Pflanzenstoffen.

Hinweis: Gemüse und Obst sind von Natur aus glutenfrei. Aufgrund der erhöhten Kontamination bei Anbau, Transport und Verarbeitung von glutenfreiem Getreide empfehlen wir, verarbeitetes Getreide anhand des Symbols der durchgestrichenen Ähre, der Aufschrift glutenfrei oder der Datenbank „Einkaufen mit Zöliakie“ auszuwählen.

Wie viele sekundäre Pflanzenstoffe sollen wir zu uns nehmen?
Mit einer normalen Mischkost nehmen wir täglich etwa 1,5 g sekundäre Pflanzenstoffe auf. Vegetarier*innen nehmen durch die pflanzenbasierte Ernährung eine höhere Menge auf. Zufuhr-Empfehlungen für einzelne sekundäre Pflanzenstoffe können aufgrund der aktuellen Studienlage bis heute noch nicht gegeben werden. Um den Bedarf der sekundären Pflanzenstoffe zu decken, ist es empfehlenswert, sich vielseitig zu ernähren. Eine große Auswahl an Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte bietet uns die Grundlage dafür.

Macht es hierbei einen Unterschied, ob wir das Gemüse bzw. Obst roh oder gegart zu uns nehmen?
Es gibt sowohl hitzeempfindliche Pflanzenstoffe, aber auch welche, die durch Hitze begünstigt werden. Aus diesem Grund wird empfohlen, sowohl rohes als auch gekochtes Gemüse zu verzehren, um die Ernährung abwechslungsreich zu gestalten und ausreichende Mengen aller Inhaltsstoffe aufzunehmen.

Wie sieht es mit der Aufnahme von sekundären Pflanzenstoffen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln aus?
Aufgrund von gesundheitlichen Risiken rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) von der isolierten Einnahme einzelner sekundären Pflanzenstoffe ab. Da bisher nur unzureichend erforscht ist inwiefern sekundäre Pflanzenstoffe in Form von Nahrungsergänzungsmittel gesundheitsfördernd wirken. Je nach Dosierung können isolierte sekundäre Pflanzenstoffe negative Wirkungen auf den menschlichen Körper haben. So kann zum Beispiel die Supplementierung von reinem Betacarotin zu einem erhöhten Risiko von diversen Krebserkrankungen führen.

Wirkung der sekundären Pflanzenstoff auf unsere Gesundheit
Zwar wirken sich die meisten sekundären Pflanzenstoffe positiv auf die Gesundheit des Menschen aus, jedoch gibt es auch bestimmte Stoffe, die gesundheitsschädlich wirken können. Sie kennen bestimmt die „Augen“ bzw. grüne Stellen die Kartoffeln bekommen können. Diese enthalten zum Beispiel Solanin und Chaconin, welche zu Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen führen können. Daher sollten diese gründlich von der Kartoffel entfernt werden. Bittermandeln, Kerne von Steinobst, Zitrusfrüchte und Leinsamen enthalten eine Vorstufe von Blausäure. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt daher nicht mehr als 2 Aprikosenkerne pro Tag bzw. nicht mehr als 1 – 2 El (15 g) Leinsamen pro Mahlzeit zu sich zu nehmen. Weiter gilt zu beachten, dass das Einweich- und Kochwasser dieser Lebensmittel verworfen und nicht weiterverwendet wird, da Blausäure durch das Erhitzen und Einweichen freigesetzt wird.

Welche sekundäre Pflanzenstoffe wirken gesundheitsfördernd?

Carotinoide sind pflanzliche Farbstoffe (gelb, orange, rot) und kommen unter anderem in Karotten, Tomaten, Paprika und grünem Gemüse wie Spinat und Grünkohl vor. Sie können auf den Körper antioxidativ, immunmodulieren und entzündungshemmend wirken und zudem das Risiko für altersbedingte Augenkrankheiten verringern.

Flavonoide gehören wie Phenolsäuren zu der Gruppe der Phenole und verleihen der Pflanze eine rote, hellgelbe, blau bzw. violette Farbe. Sie kommen zum Beispiel in Äpfeln, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Zwiebeln, Grünkohl, Soja, schwarzem und grünem Tee vor. Flavonoide gelten als antioxidativ, entzündungshemmend, blutdruckregulierend und haben einen positiven Einfluss auf unser Gedächtnis und unsere kognitiven Fähigkeiten.

Phenolsäuren sind unter anderem in Kaffee, Tee, Vollkornprodukten, Weißwein und Nüssen enthalten und dienen der Pflanze als natürliche Abwehrstoffe gegen Fressfeinde. Phenolsäuren können dazu beitragen, dass Risiko für bestimmte Krebserkrankungen zu reduzieren und wirken antioxidativ.

Glucosinolate beziehungsweise auch Senfölglycoside genannt, dienen der Pflanze als Abwehr gegen Fraßfeinde und kommen in Mitteleuropa in Kreuzblütlern wie Kohlarten, Rettich, Radieschen, Kresse und Senf vor. Sie können antioxidativ und Immunsystemstärkend wirken.

Monoterpene kommen in Pflanzen als Duft- und Aromastoffe vor. Zum Beispiel in Minze, Zitrone und Kümmel. Sie können unter anderem cholesterinsenkend wirken.

Phytoöstrogene dienen in Pflanzen dem Schutz vor Fressfeinden und UV-Strahlung, der Kommunikation mit Mikroorganismen, der Regulation des Wachstums sowie der Anlockung von Bestäubern. Sie sind östrogenähnliche (weibliches Sexualhormon) aufgebaute Pflanzenhormone. Sie besitzen antioxidative Eigenschaften und wirken sich positiv auf das Immunsystem sowie den Blutdruck aus. Phytoöstrogene kommen in Getreide, Hülsenfrüchten (Soja) oder Leinsamen vor.

Phytosterole dienen einerseits als Membranbaustoffe und zum anderen stellen sie Pflanzenhormone dar, welche einen ähnlichen Aufbau wie Cholesterol haben. Enthalten sind diese unteranderem in Nüssen und Samen sowie Hülsenfrüchte. Ein regelmäßiger Konsum kann den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.

Sulfide sind schwefelhaltige Verbindungen und gehören zu den Duft- und Aromastoffen. Sie sind in Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Schnittlauch enthalten und ihnen wird eine antibiotische, antioxidative, blutdrucksenkende und cholesterinsenkende Eigenschaft zugeschrieben.

Saponine zählen zu den Bitterstoffen und weisen in flüssiger Form eine schaumbildende Wirkung auf. Zudem können sie antikanzerogen und antibiotisch wirken.

Sekundäre Pflanzenstoffe besitzen somit eine nicht zu unterschätzende Rolle. Pflanzen schützen sie vor schädlichen Umwelteinflüssen und im menschlichen Körper können sie zahlreiche positive Wirkungen besitzen. Gemüsesorten, die als „alte Gemüsesorten“ oder „Urgemüsesorten“ bezeichnet werden, zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen aus. Diese Eigenschaften gehen mit einem hohen Nährstoffgehalt einher, was zu gesundheitlichen Vorteilen führen kann.

Ur-Gemüsesorten

Gemüsesorten haben sich im Laufe der Jahre verändert. Die älteren Gemüsesorten enthielten mehr sekundäre Pflanzenstoffe als die jetzigen. Sie weisen einen kräftigeren Geschmack auf, die Farbe war jedoch blass und es fehlte dem Gemüse an Süße. So sind die Möhren auch in der älteren Generation noch als „gelbe Rüben“ bekannt, weil diese früher eine gelblich blasse Farbe hatten. Die heutige typische orange-rote Farbe der Möhre wurde so speziell in den 1960er Jahren gezüchtet. Das gleiche gilt für die dunkelrote Farbe der Rote Bete, die sich auch erst im Laufe der Jahre so entwickelt hat. Früher lag der Fokus auf der Züchtung von dickerem und gehaltvollerem Gemüse. Heute liegt der Fokus auf der Entwicklung von Knollen und Wurzeln, welche resistenter gegenüber Krankheiten sind, sich besser lagern und transportieren lassen. Alte bekannte Gemüsesorten sind zum Beispiel Pastinaken, Wurzelpetersilie, Schwarzwurzeln, Topinambur, die bunten Urkarotten und Steckrüben. Heute zählen die alten Gemüsesorten wieder zum Superfood und werden auch von Köchen in der Spitzengastronomie wieder gerne verwendet.

• Sophie Herrling, B. Sc. Lebensmittel, Ernährung und Hygiene

Quellen:

• Verbraucherzentrale (2024): Sekundäre Pflanzenstoffe – warum sie wichtig sind. URL: https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/sekundaere-pflanzenstoffe-warum-sie-wichtig-sind-4946, Stand:13.01.2025, abgerufen am 13.01.2025.

• Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (2022): Die bunte Welt der sekundären Pflanzenstoffe. URL: https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/essen-und-wissen/sekundaere-pflanzenstoffe/, Stand:13.01.2025, abgerufen am 13.01.2025.

• Max Rubner-Institut (MRI) (o.J.): Ernährungsphysiologische Bedeutung der sekundären Pflanzenstoffe. URL: https://www.mri.bund.de/de/institute/physiologie-und-biochemie-der-ernaehrung/forschungsprojekte/sekundaerepflanzenstoffe/, Stand:13.01.2025, abgerufen am 13.01.2025.

• Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2014): Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit: URL: https://www.dge.de/wissenschaft/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-die-gesundheit/, Stand:13.01.2025, abgerufen am 13.01.2025.

• Südtiroler Köcheverband (SKV) (o.J.): Definition von Urgemüse. URL: Definition von Urgemüse – Südtiroler Köcheverband – SKV, Stand:13.01.2025, abgerufen am 13.01.2025.

• Schmeck den Süden (o.J.): Von Haferwurzel, Winterheckzwiebel, Yacon und Co. URL: https://www.schmeck-den-sueden.de/tag/urgemuse/, Stand:13.01.2025, abgerufen am 13.01.2025.

• Planet Wissen (2020): Wurzelgemüse. URL: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/wurzelgemuese/index.html, Stand:13.01.2025, abgerufen am 13.01.2025.

Roter Hummus

Zutaten

(6 Portionen)

1 Dose Kichererbsen
(240 g Abtropfgewicht)
1 Zitrone (Saft)
200 g Rote Bete, gegart
3 EL Öl
2 EL Tahin
1 TL Jodsalz
¼ TL Kreuzkümmel (Cumin)

Zubereitung

1. Kichererbsen waschen, Zitrone auspressen und den Saft zur Seite stellen
2. Rote Bete grob zerkleinern und mit Kichererbsen, Zitronensaft, Öl, Tahin und den Gewürzen zu einer cremigen Masse pürieren

TIPP

Der Hummus kann noch nach Belieben zum Beispiel mit Olivenöl garniert werden

Gesamt: **717 kcal**
3000 kJ / 23,3 g EW / 38,2 g F / 80,7 g KH / 8 KE / 16,3 g BS

Pro Portion: **120 kcal**
500 kJ / 3,9 g EW / 6,4 g F / 13,4 g KH / 1,3 KE / 2,7 g BS

Abkürzungen Nährwerttabelle:
kcal: Kilokalorie / kJ: Kilojoule / EW: Eiweiß / F: Fett / KH: Kohlenhydrate
KE: Kohlenhydrateinheit / BS: Ballaststoffe

Link zum Rezept Linsencracker

Grüner Hummus

Zutaten

(6 Portionen)

1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum
3 Frühlingszwiebeln
1 Dose Kichererbsen
(Abtropfgewicht 240 g)
5 EL Olivenöl
2 EL Tahin
1 TL Honig
1 Prise Jodsalz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Petersilie und Basilikum waschen, vorsichtig trocknen und Blätter vom Stiel entfernen. Frühlingszwiebeln waschen und in grobe Stücke schneiden
2. Kichererbsen abwaschen und mit den Kräutern, Frühlingszwiebeln, Olivenöl, Tahin, Honig und den Gewürzen zu einer cremigen Masse pürieren

TIPP

Der Hummus kann noch nach Belieben zum Beispiel mit Olivenöl, Frühlingszwiebeln oder Tahin garniert werden

Gesamt: **859 kcal**
3595 kJ / 24,0 g EW / 56,4 g F / 74,8 g KH / 7,5 KE / 15,0 g BS

Pro Portion: **143 kcal**
599 kJ / 4,0 g EW / 9,4 g F / 12,5 g KH / 1,2 KE / 2,5 g BS

Linsen-Wraps

Zutaten

(5 Stück)

150 g Linsen, rot
350 g Wasser
2 TL Jodsalz
Öl zum Ausbacken

Zubereitung

1. Rote Linsen waschen und etwa 4 Stunden in kaltem Wasser einweichen
2. Nach der Einweichzeit Salz hinzufügen und zu einer glatten Masse pürieren
3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und etwas Teig hineingießen, bis der Boden bedeckt ist und verteilen
4. Den Wrap auf beiden Seiten 3–4 Minuten backen
5. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen

Gesamt: **494 kcal**
2067 kJ / 35,3 g EW / 2,1g F / 74,0 g KH / 7,4 KE / 15,9 g BS

Pro Portion: **99 kcal**
413 kJ / 7,1 g EW / 0,4 g F / 18,7 g KH / 1,8 KE / 3,2 g BS

TIPP

Serviervorschläge zum Füllen der Wraps:

- Hummus
- Gemüse
- Hülsenfrüchte, wie z. B. Kichererbsen
- Salat
- Falafel
- Fleischvarianten
- Vegane/Vegetarische Alternativen
- Dressing

Mehr leckere Rezepte finden Sie hier:

Quinoa-Spinat-Wraps

Zutaten

(5 Stück)

200 g Quinoa, weiß
150 ml Wasser
1,5 TL Leinsamen, geschrotet
1 EL Öl
30 g Spinat, frisch
0,5 TL Jodsalz
1 Prise Pfeffer
Öl zum Ausbacken

Zubereitung

1. Quinoa waschen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen lassen
2. Eingeweichten Quinoa gründlich waschen und mit frischem Wasser, Flohsamenschalen, Öl, Spinat und Gewürzen zu einer glatten Masse pürieren
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und etwas Teig, dass der Boden bedeckt ist, hineingießen und in der Pfanne verteilen
4. Den Wrap auf beiden Seiten 3–4 Minuten backen, bis er sich am Rand von der Pfanne löst
5. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen

Gesamt: **870 kcal**
3677 kJ / 28,2 g EW / 24,8 g F / 143,8 g KH / 14 KE / 17,1 g BS

Pro Portion: **176 kcal**
735 kJ / 5,6 g EW / 5,0 g F / 28,6 g KH / 2,8 KE / 3,4 g BS

Abkürzungen Nährwerttabelle:
kcal: Kilokalorie / kJ: Kilojoule / EW: Eiweiß / F: Fett / KH: Kohlenhydrate
KE: Kohlenhydrateinheit / BS: Ballaststoffe

DZG-Mitgliederversammlung und Messeauftritt

2024 – für die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. war das in vielfacher Hinsicht ein besonderes Jahr.

Vieles war neu, das gilt für Angebote wie die App oder einzelne Seminare und Kurse, für die Schulungen und Prüfungen des Teams Glutenfrei außer Haus, das gilt aber auch für die personelle Zusammensetzung der Geschäftsstelle. Einzigartig das 50-Jahr-Jubiläum im Mai, zu dem fast 6000 Besucher gekommen waren.

Die nur alle drei Jahre stattfindende Mitgliederversammlung gegen Ende des Jahres war eine organisatorische Herausforderung und ein weiterer Höhepunkt im Jahresablauf. In bewährter Weise war sie verbunden mit der Messe veggie & frei von in Stuttgart. Im Mittelpunkt der Mitgliederversammlung standen die Gremienwahlen. Dabei hat der Aufsichtsrat ein neues Gesicht erhalten, während im Jugend- und dem Seniorenausschuss weitgehend Kontinuität herrscht. Ein Novum war die Mitgliederversammlung 2024 dahingehend, dass erstmals ein hauptamtlicher Vorstand für Rechenschafts- und Kassenbericht verantwortlich zeichnete. Der ausführliche Bericht von Vorstand Gunnar Höckel wurde vom Rechtsberater der DZG, Rechtsanwalt Timo Lienig, vorgetragen, da Gunnar Höckel leider kurzfristig erkrankt war. Den Kassenbericht für die Jahre 2021 bis 2024 erläuterte Thomas Schmid, Leiter des DZG-Teams Buchhaltung. Die DZG-Teams (Wissenschaft, Öffentlichkeitsarbeit, Glutenfrei außer Haus und Ernährung) legten in ihren Berichten prägnant die Aktivitäten der vergangenen Monate und Jahre dar. In einem ausführlichen Rechenschaftsbericht blickte Aufsichtsratsvorsitzender Thomas Raab auf die Aktivitäten des Gremiums seit November 2021 zurück. Zu den Aufgaben des AR zählen die Kontrolle des Vorstandes, die Prüfung der Jahresabschlüsse, die Bestellung des Wirtschaftsprüfers und die Kontrolle der Verwendung der Gelder bei den Kontaktpersonen. Thomas Raab ging auf Schwerpunkte der Arbeit des Aufsichtsrates ein, unter anderem die Einarbeitung des Vorstands, die Unterstützung bei der Schulung neuer Kontaktpersonen und bei Messen / Veranstaltungen, Mitarbeit bei Haushaltsplänen und Jahresabschlüssen, sowie vieles mehr. Einstimmig angenommen wurde eine Satzungsänderung, die alle drei Gremien betrifft. Inhalt: Da im Vorfeld der Gremienwahlen nicht ausreichend Bewerbungen vorgelegen haben um alle Positionen zu besetzen, wurde im Sinne der Flexibilität und Handlungsfähigkeit die Satzungsänderung angestrebt. Sollten im Vorfeld einer Wahl nicht ausreichend Bewerbungen erfolgen, können jetzt gegebenenfalls auch im Nachhinein zusätzliche Personen für das jeweilige Gremium benannt werden. Großen Raum in der MV

Wahlergebnisse

Dem Wahlausschuss gehörten an:
Sandra Schmolz (Wahlleiterin), Gottfried Fuchs, Marion Fuchs, Thorsten Klee, Constanze Müller, Ingo Paus.

Aufsichtsrat:
Gewählt wurden Viktoria Konrad (2352 Stimmen), Thomas Raab (2198 Stimmen) und Susanne Götz (2104 Stimmen). Dr. Riccarda Wießmeyer (2713 Stimmen) musste ihre Bewerbung kurzfristig zurückziehen.
Nachbenannt wurden im Januar 2025 Franz Prockl und Adina Leuchtenberg.

Jugendausschuss:
Gewählt wurden Anne Mühlenhof (299 Stimmen), Paula Herz (295 Stimmen), Minona Schäfer (267 Stimmen), Josefine Wenke (203 Stimmen), Marius Herzer (163 Stimmen).
Paula Herz bleibt Vorsitzende des JA.

Seniorenausschuss:
Gewählt wurden Susanne Panz (2505 Stimmen), Cornelia Paul (2478 Stimmen), Doris Findeisen (2220 Stimmen), Ursula Bremer (2109 Stimmen), Margot Schmidt (2088 Stimmen).
Cornelia Paul bleibt Vorsitzende des SenA.

2024 nahmen die Neuwahlen der Gremien ein. Vor allem im Aufsichtsrat gab es Änderungen (siehe Wahlergebnisse). Thomas Raab dankte den ausscheidenden Gremienmitgliedern für ihren nimmermüden Einsatz für die DZG und damit für die Zöliakie-Community insgesamt. Sofia Beisel vom Team Wissenschaft überreichte den anwesenden Ehrenamtlichen Präsente und Urkunden: Ulrike Oehlhoff, Thorsten Klee (Aufsichtsrat), Susanne Panz (ebenfalls AR, wechselt in den Seniorenausschuss), Sigrid Weidner, Ilse-Marie Majerle (Seniorenausschuss). Nicht mehr kandidiert haben darüber hinaus: Dan Kühnau, Dr. Meike Möller, Markus Plachta (alle Aufsichtsrat), Magdalena Spieß, Svea Mößner (Jugendausschuss). Bereits im Lauf der Amtsperiode ausgeschieden waren Heike Keuser, Nicol Wolbring, Dr. Corinna Lehnert (AR). Auch ihnen galt der große Dank für ihr Engagement in der DZG.

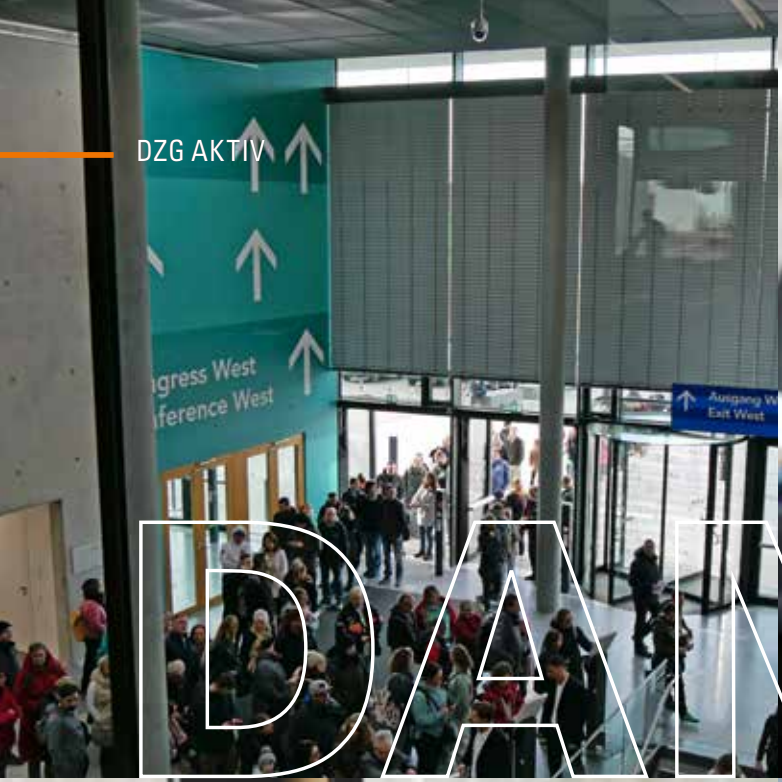
Im Rahmenprogramm fanden zwei publikumsoffene Vorträge statt. Dr. Söhnke Dammann, Oberarzt am Klinikum Stuttgart und fachmedizinischer Berater der DZG, referierte über „Zöliakie – Diagnostik und Verlaufskontrollen – Werte richtig interpretieren“. Doktorandin Natalie Feller von der Uni Hohenheim berichtete über neueste Forschungsergebnisse zu glutenfreien Backwaren („Schaumschläger: wie pflanzliche Schaumbildner die Qualität glutenfreier Backwaren revolutionieren könnten“).

Als Kooperationspartner war die DZG natürlich wieder beim Messeherbst in der Landesmesse Stuttgart mit von der Partie. So unterschiedliche Messen wie Familie & Heim, Spielemesse, Kreativ, Animal, Food & Feines wurden unter dem Dach von acht Messehallen veranstaltet. Die DZG war in bewährter Form bei der veggie & frei von vertreten, gemeinsam mit vielen Herstellern und Anbietern glutenfreier Lebensmittel. Die Zahl der Besucher in Halle 5 war an allen drei Messetagen gewaltig! Absoluter Renner war das Glücksrad, das kaum einmal stillstand. Viele „Prospektsammler“ bedienten sich am Stand, es gab aber an allen drei Tagen viele interessante Gespräche und auch manch neuen Kontakt. An dieser Stelle ein herzlicher Dank an alle Kolleginnen und Kollegen, die in Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung involviert waren.

Genannt sei ausdrücklich Alisha Fimmler, die einen tollen Job gemacht hat! Darüber hinaus gilt der große Dank allen Kontaktpersonen und anderen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern für ihren Einsatz während der MV und auf der Messe!

Ohne Euch hätten wir die Veranstaltungen in diesem Maße niemals wuppen können!

- Peter Wark, Team Öffentlichkeitsarbeit



DANKE

Ein kleiner Einblick in unsere Mitgliederversammlung und unseren Infostand auf der Messe veggie & frei von.

Vielen Dank dass Sie alle da waren!

HALLO

Susanne Panz

Viktoria Konrad

Susanne Götz

Minona Schäfer

Marius Herzer

Wir sind die Neuen

Bei den Wahlen zu den DZG-Gremien anlässlich der Mitgliederversammlung 2024 gab es vor allem im Aufsichtsrat ein Stühlerücken. Neu gewählt wurden Viktoria Konrad und Susanne Götz. Viktoria Konrad hat seit Kindheit die Zöliakie-Diagnose. Sie arbeitet bei einem großen Automobilkonzern in Bayern und sagt: „Als ehrenamtliches Aufsichtsratsmitglied der DZG möchte ich strategische Ausrichtung mitgestalten, die Vernetzung mit Verbänden und Politik fördern, die Forschung verständlich kommunizieren und die DZG als zentrale Anlaufstelle für Betroffene und Neudiagnostizierte stärker in der Gesellschaft verankern."

Susanne Götz ist Mutter einer zöliakiebetroffenen Tochter. Seit der Diagnose „lernen wir jeden Tag dazu", sagt sie. „Gerne möchte ich meine langjährige Erfahrung als Führungskraft im Konzern einbringen, um die DZG dabei zu unterstützen, das Leben für Betroffene ein wenig leichter zu machen." Sie möchte sich vor allem im Bereich Digitalisierung, Strategie & Implementierung einbringen. Im Zuge einer Nachnominierung wurden im Januar 2025 Adina Leuchtenberg und Franz Prockl als weitere Aufsichtsratsmitglieder benannt.

Die ehemalige Aufsichtsratsvorsitzende Susanne Panz ist in den Seniorenausschuss gewechselt. Sie war 20 Jahre lang als KP für die Mitglieder aktiv,17 Jahre lang Zöliakie-Beraterin, drei Jahre im Mitgliederausschuss und ebenso lange im Aufsichtsrat. Letztere Aufgabe hat sie nach langer Long-Covid-Leidensgeschichte abgegeben. Susanne Panz wird weiterhin zusammen mit Thomas Raab die KP-Neuschulungen unterstützen.

Neu im Jugendausschuss sind Minona Schäfer und Marius Herzer. Minona Schäfer ist 22 Jahre alt und studiert Mathematik im Masterstudium. Sie hat die Diagnose 2013 erhalten. Minona zählt das Singen und etliche Sportarten zu ihren Hobbys und hat bereits viel Organisationserfahrung, u. a. in der Mathefachschaft, in Akademien oder auch einem Konzertchor. Sie sieht noch viele Hürden gerade für junge Zölis und will helfen, diese abzubauen. Marius Herzer (19) hat die Diagnose seit 2020. Er ist in der Ausbildung zum Informationselektroniker. Ehrenamtlich aktiv ist er schon lange in der Feuerwehr. Er kennt sich mit Videos und Social Media bestens aus. Seine Schwerpunkte im Jugendausschuss sieht er in der Organisation von Ausflügen und Freizeiten.

Tut Gutes und redet darüber

Zöliakie hat in der öffentlichen Diskussion in Deutschland längst nicht den Stellenwert, der dem Thema angemessen wäre. Daher ist es eine fortwährende Aufgabe der DZG, mehr Bewusstsein in der Bevölkerung, bei der Politik und auch in medizinischen Kreisen zu schaffen.

Medienarbeit und Lobbyarbeit in verschiedenste Richtungen sind Teil dieser Bemühungen, ebenso wie die Kontakte unserer Teams Wissenschaft und Ernährung zu Medizinern, Ernährungsfachkräften, Hochschulen etc. Wagen wir uns an einen kleinen (gezwungenermaßen lückenhaften) Rückblick, was 2024 erreicht wurde – und was nicht.

Medienmäßig war 2024 ein tolles Jahr für uns. Die Kombination aus Welt-Zöliakie-Tag und 50-Jahr-Jubiläum hat uns viel Berichterstattung eingebracht – vorwiegend in Tageszeitungen aller Auflagengrößen, aber auch vereinzelt in TV und im öffentlich-rechtlichen Hörfunk. Großartig war, dass wir nach längerem Drängen die Nachrichtenagentur dpa ins Boot holen konnten, die zum WZT eine große Zöliakie-Geschichte angeboten hatte, die bundesweit in vielen Tageszeitungen Niederschlag fand. Online-Fachmedien haben das Thema Zöliakie mehrfach aufgegriffen. In einer Reihe von Fachbeiträgen kam die DZG ausführlich zu Wort.

Unser erstmals auf diversen Plattformen für Medienschaffende ausgeschriebener DZG-Journalistenpreis fand quantitativ nicht ganz den Widerhall, den wir uns erhofft hatten. Immerhin sind knapp zwei Dutzend Bewerbungen, vorwiegend aus dem Print-Bereich eingegangen. Dabei waren neben einer ganzen Reihe von Lokal- und Regionalzeitungen auch große Namen wie FAZ (gleich mit zwei Bewerbungen) oder Bild am Sonntag dabei, ebenso ein Artikel aus dem angrenzenden Ausland. Auch zwei Beiträge aus den öffentlich-rechtlichen TV-Sendern wurden eingereicht.

Wir haben 2024 intensiv versucht, die Kontakte zu verschiedenen Verbänden und Organisationen zu vertiefen, beziehungsweise überhaupt erstmals zu schaffen. Mit der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW) stehen wir seit Frühjahr 2024 in anhaltendem Dialog zur Schulverpflegungs-Thematik und haben hier motivierte Mitstreiter für glutenfreie Essensangebote gefunden. In eine ähnliche Richtung geht auch der Kontakt zum Deutschen Studierendenwerk. Erstes Ergebnis war ein Online-Kennenlernen mit Vertretern von mehreren regionalen Studierendenwerken im Herbst. Konkrete Schulungen für Verantwortliche in den Hochschulmensen sollen 2025 folgen.

Seit langem versuchen wir beim Nationalen Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ) und den angeschlossenen sogenannten „Vernetzungsstellen Schulernährung“ Gehör zu finden. Erste Lichtblicke gibt es. Mit zwei Vernetzungsstellen fanden Gespräche statt, weitere sind für 2025 terminiert, beziehungsweise haben bei Erscheinen dieser DZG Aktuell bereits stattgefunden.

Das NQZ hat zugesagt, dass wir uns bei künftigen bundesweiten Veranstaltungen zum Thema Schulverpflegung einbringen können. Wir werden darauf bestehen! In einem ersten Schritt konnte unser Team Glutenfrei außer Haus bei einer Fortbildungsveranstaltung hessischer Lehrkräfte für das Thema glutenfreie Schulernährung sensibilisieren und zwei Workshops anbieten.

Ein Flop war es, mit Tank & Rast, Betreiber vieler deutscher Autobahnraststätten, ins Gespräch über glutenfreie Angebote kommen zu wollen. Man hat uns deutlich klargemacht, dass das für das Unternehmen kein Thema ist. Komplett unbeantwortet blieb unser Versuch, die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG) für das Thema glutenfrei zu sensibilisieren. Wiederholte Anfragen blieben ohne jede Reaktion.

„Wir brauchen mehr Bewusstsein für Zöliakie“

Im Sommer hatten wir alle Landesverbände der Bundesvereinigung Lebenshilfe angeschrieben. Dabei ging es speziell um (oft nicht vorhandene) Glutenfrei-Angebote in den Wohn- und Werkstätten. Nur drei der 16 Landesverbände haben reagiert: Brandenburg, Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz. Für Rheinland-Pfalz fand ein erster Online-Termin mit Vertretern von sieben Einrichtungen statt. Konkrete Schulungen sind für 2025 angedacht. Ein ähnlicher Online-Termin für Baden-Württemberg war mangels Interesse leider vorerst geplatzt, soll aber unbedingt nachgeholt werden. Dafür hat die Lebenshilfe Ba-Wü das Thema glutenfrei in einem großen Blog-Beitrag beleuchtet und auch in ihrem Newsletter publiziert.

Es gab drei uns bekannte Studienprojekte an deutschen Hochschulen, die sich mit dem Thema Wohnen für Menschen mit Trisomie 21 beschäftigt haben. Wir hätten dort gerne das Ernährungsthema untergebracht, da Menschen mit Down-Syndrom ein erheblich erhöhtes Risiko haben, zusätzlich an Zöliakie zu erkranken. Leider haben wir kein Interesse geerntet. Das gilt auch für den Versuch, den Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen für das Thema Schulessen zu sensibilisieren. Es gab null Reaktion auf unsere entsprechende Anfrage.

Mit zwei Playern des Lebensmittelhandels (Globus, Edeka) haben wir Glutenfrei-Aktionen in einzelnen Lebensmittelmärkten gestartet. Dabei gab es Licht und Schatten. Teilweise leere Regale, Unwissenheit bei den Mitarbeitenden usw. sind auf der Soll-Seite zu verbuchen. Dennoch gibt es auch Positives zu berichten: viele Kunden wurden überhaupt erstmal mit der Zöliakie-Thematik konfrontiert. Außerdem hat uns die Präsenz in den drei Märkten tatsächlich einige neue Mitglieder gebracht. Wir wollen auf jeden Fall weiterhin und möglichst verstärkt ähnliche Aktionen anbieten und stehen mit dem Handel im Dialog.

Bei der politischen Lobbyarbeit sind wir 2024 sicher ein gutes Stück vorangekommen, was den Kontakt zu Politikern im Bundestag und in verschiedenen Länderparlamenten angeht. Im Münchner Landtag hatten wir im Oktober Gelegenheit, mit Gesundheits- und Ernährungspolitikern der Grünen zu sprechen. Dabei ging es unter anderem um das geplante Screening-Projekt für Kinder in Bayern, für das finanzielle und politische Unterstützung hilfreich ist. Auch mit dem Vorsitzenden des Gesundheitsausschusses im bayerischen Landtag, einem CSU-Mann mit Zöliakie-Fall in der Familie, pflegen wir Kontakt. In Baden-Württemberg haben wir gute, immer zugängliche Ansprechpartner bei allen im Landtag vertretenen demokratischen Parteien. In Niedersachsen sind eine Bundestags- und eine Landtagsabgeordnete wirkliche Kämpferinnen für unsere Sache. Neue Kontakte haben wir in Nordrhein-Westfalen zu verschiedenen Abgeordneten von CDU und SPD. Nach einem Gespräch im hessischen Sozialministerium im August wurde uns Förderung für ein Zöliakie-Projekt in dem Bundesland in Aussicht gestellt – wir haben einen entsprechenden Vorschlag eingereicht. Durch unsere Bemühungen gab es 2023 und 2024 in insgesamt fünf Bundesländern sogenannte Kleine Anfragen an die jeweilige Landesregierung zur Situation zöliakiebetroffener Menschen.

Ja, es sind kleine Schritte und es bleibt ein Bohren dicker Bretter, ein größeres Zöliakie-Bewusstsein zu schaffen, aber wir wollen uns nicht entmutigen lassen. Denn Zöliakie braucht mehr Bewusstsein!

- Peter Wark Team Öffentlichkeitsarbeit

HALLO

Neue DZG Mitarbeiter*innen

Denise Schmid – Team Glutenfrei außer Haus

Hallo zusammen, mein Name ist Denise Schmid und seit Mitte Januar 2025 bin ich Teil des DZG-Teams. Ich freue mich darauf, den Bereich „Gluten außer Haus“ aktiv zu unterstützen und dazu beizutragen, dass glutenfreies Essen außer Haus einfacher wird. Mein akademischer Hintergrund liegt in der Ernährungswissenschaft: Nach meinem Bachelorstudium habe ich einen Master in Molekularer Ernährungswissenschaften an der Universität Hohenheim abgeschlossen. Ergänzend dazu habe ich eine Weiterbildung zur zertifizierten Ernährungsberaterin bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) absolviert. Bereits während meiner Masterarbeit habe ich mich intensiv mit getreideassoziierten Erkrankungen auseinandergesetzt, darum bin ich ganz gespannt auf die kommenden Projekte bei der DZG. Neben meiner beruflichen Leidenschaft für Ernährung gehören Tiere und die Natur zu meinen großen Interessen. In meiner Freizeit male ich gerne. Ich freue mich auf die neue Herausforderung und auf die Zusammenarbeit!

Dana Lukic – Mitgliederverwaltung

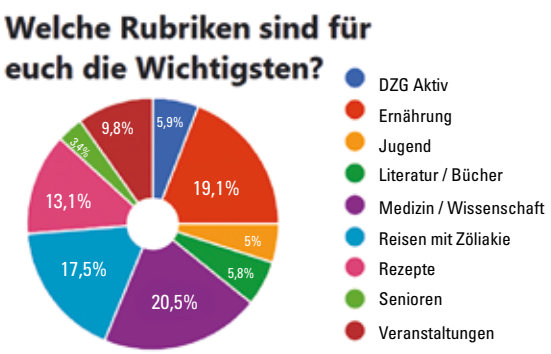
Hallo, ich bin Dana und darf seit 15. Januar die Mitgliederverwaltung der DZG unterstützen. Nach meiner Ausbildung zur Bürokauffrau hat der Zufall mich in die Branche der Förderbanken geführt, wo ich erstmal hängen geblieben bin und viele Jahre lang für eine Bank tätig war. Mein Interesse für das Wohl von Menschen habe ich seit dem Jahr 2018 mit verschiedenen Seminaren und Ausbildungen im Bereich Energetischem Heilen und Coaching vertieft. Nach einem kreativen Abstecher in eine Werbeagentur bin ich daher sehr froh, dass ich mit der DZG einen Arbeitgeber gefunden habe, der eine sinnstiftende Aufgabe erfüllt.

Annika Bessler – Team Öffentlichkeitsarbeit

Hallo ich bin Annika Bessler und seit September 2024 unterstütze ich das Team der Öffentlichkeitsarbeit in der DZG. Meine berufliche Laufbahn begann in einer klassischen Full-Service-Werbeagentur mit dem Schwerpunkt Printmedien. Vor rund zehn Jahren bin ich meinem großen Interesse an Umweltthemen gefolgt und habe als Mediengestalterin in einem Umweltschutzverband gearbeitet, in dem ich im Bereich Öffentlichkeitsarbeit, Grafik, Social Media und Veranstaltungsplanung tätig war. Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit und dass ich meine Kreativität in einem sinnstiftenden Aufgabengebiet wie in der Öffentlichkeitsarbeit der DZG einbringen kann. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit meinem Team.

Neues aus der Kupferstraße

Alles neu macht der … na ja, in diesem Fall nicht Mai, sondern Februar. Die DZG Aktuell, die Sie in Händen halten, erscheint erstmals in neuer Optik. Das Mitgliedermagazin wird frischer, zeitgemäßer und übersichtlicher. Der bekannte Themenmix wird beibehalten, wenngleich wir in Zukunft die Schwerpunkte sensibel ein wenig anders setzen werden.



Die Aktuell will in erster Linie informieren, es soll aber auch Spaß machen, sie in die Hand zu nehmen. Eines war für uns bei der Neugestaltung der DZG Aktuell von Anfang an klar: wir wollen nicht sklavisch dem Trend zu immer kürzeren Texten folgen. Infohäppchen statt erklärender Artikel können manchmal angebracht sein, aber es gibt nun mal Themen, die sich nicht in fünf Sätzen erschöpfend erklären lassen. In einer Online-Umfrage hatten wir Sie, unsere Mitglieder, aufgerufen, Ihre Wünsche an die optische und inhaltliche Gestaltung des Magazins mitzuteilen. Die Ergebnisse waren für uns durchaus aufschlussreich. Im Großen und Ganzen haben wir eine breite Zustimmung zur bewährten Themenpalette erfahren. Deutlich wurde für das Redaktionsteam der Aktuell, dass Sie stark an faktenorientierter Berichterstattung und Neuigkeiten rund um die Zöliakie interessiert sind.

Die Artikel aus dem medizinischen und wissenschaftlichen Bereich wurden bei der Frage nach den gewünschten Inhalten mit am meisten genannt. Alles rund um Ernährung ist naturgemäß extrem gefragt. Auch das, was man unter „praktische Lebenshilfe“ zusammenfassen könnte, gehört demnach zu den meistgelesenen Beiträgen, also etwa Rezepte und Küchentipps.

Dagegen rangieren die Berichte von DZG aktiv in der Beliebtheitsskala etwas weiter unten. Wir versuchen schon immer stark, unsere Mitglieder in unser Tun einzubinden und ihren Wünschen gerecht zu werden. Daher wollen wir in Zukunft die Möglichkeit häufiger nutzen, unser Umfragetool einzusetzen und konkrete Fragen zu bestimmten Themenfeldern stellen.

Das gar nicht mehr ganz so neue Jahr 2025 wird sicher vieles an Herausforderungen mit sich bringen. Für unsere Zölis haben wir wieder zahlreiche Veranstaltungen, Seminare, Themenabende, Freizeiten, Backkurse in Planung. Einige haben ja bereits zu Jahresbeginn stattgefunden.

- Peter Wark Team Öffentlichkeitsarbeit

20 Kilogramm Teig verarbeitet

Was gibt es Schöneres, als in der Vorweihnachtszeit eine Kerze anzuzünden und bei einer heißen Tasse Punsch oder Kaffee ein paar leckere Plätzchen zu naschen? Das dachte sich auch das Team der Zöliakie-Selbsthilfegruppe Landshut und veranstaltete zu Beginn der Adventszeit wieder die zwei beliebten Plätzchen-Backkurse in der Schulküche der Mittelschule Vilsbiburg.

Unter der Leitung von Nicole Reithmaier und Margret Blastyak wurden mehr als 20 Kilogramm Teig zubereitet, gerollt, ausgestochen, gebacken und verziert. Heuer halfen neben den 14 Kursteilnehmern auch die Kinder der DZG-Kontaktpersonen mit. Sie sind den Umgang mit den glutenfreien Teigen schon seit mehreren Jahren von zuhause gewöhnt und konnten sogar den Erwachsenen helfen und gute Tipps bei der Zubereitung geben. Alle arbeiteten fleißig in den vier Küchen und so konnten schon nach kurzer Zeit die ersten Plätzchen aus den Öfen geholt werden. Neben den Klassikern wie Spitzbuben, Vanillekipferl und Lebkuchen, wurden auch Himbeersterne, Cappuccino-Herzen, Haselnuss-Makronen, Rumkugeln und Schokoladenbrot gebacken, um nur einige der 18 Sorten zu nennen. Natürlich durften auch der Aprikosen-Stollen und das glutenfreie, saftige Früchtebrot nicht fehlen.

Der Duft von Weihnachten erfüllte den Raum und mit einer Tasse Kinderpunsch konnten die ersten Plätzchen gekostet und nebenbei viele Fragen rund um das Backen und um das Thema Zöliakie geklärt und Kontakte geknüpft werden. Am Ende des Kurses wurden die Köstlichkeiten gerecht verteilt und konnten in den mitgebrachten Boxen mit nach Hause genommen werden. Eine Besonderheit dieses Jahr war der Besuch von Niederbayern TV.

Ein besonderer Dank geht an die Firma Antholzer GmbH & Co. KG aus Vilsbiburg, die die Kochjacken für das Orga-Team der Selbsthilfegruppe spendete und so die ehrenamtliche Tätigkeit der Landshuter DZG-Kontaktpersonen würdigte. Einen Tag später folgten zwölf Kinder zusammen mit jeweils einem Elternteil den Aufruf zur Kinder-Weihnachtsbäckerei. Es wurden Sterne-, Herzen- und Brezen-Lebkuchen gebacken, aus Nougatkugeln wurden kleine Igel geformt, es gab Engelsaugen, Baiser-Weihnachtsbäumchen und bunt verzierte Butterplätzchen. Richtige Kunstwerke wurden gezaubert. Eine selbst hergestellte Bruchschokolade vervollständigte die süßen Leckereien. Ein zusätzliches Highlight waren die aus glutenfreiem Brezenteig gebackenen herzhaften Weihnachtsbäume und Sterne für eine weihnachtlich leckere Brotzeit am Abend. Veranstaltungen wie dieser Backkurs helfen den Betroffenen und ihren Familien, glutenfreie Alternativen kennenzulernen. Natürlich ist auf die besondere Zubereitung der Teige zu achten, da sich die glutenfreien Zutaten im Vergleich zum Gewohnten anders verhalten. Glutenfreies Mehl nimmt zum Beispiel mehr Wasser auf als herkömmliche Mehle. Um dennoch ein gutes Backergebnis zu erzielen, muss der fehlende Kleberanteil durch ein Verdickungsmittel ersetzt werden, zum Beispiel Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl. Man muss einfach ein wenig experimentieren, damit Gebäck mit glutenfreien Getreidesorten luftig und saftig bleibt und dem gewohnten Geschmack gleichkommt. Mit Hilfe der erfahrenen Kursleiterinnen gelangen aber alle Sorten ohne größere Mühe.

- Birgit & Mahesh Radhakrishnan

Seminarübersicht März – April

Treten Sie ein in die DZG-Akademie und profitieren Sie von unserem vielfältigen Online-Seminarangebot.
Wir bieten Ihnen Hilfestellung und Unterstützung in Ihrem Alltag mit Zöliakie und glutenfreier Ernährung.

Für alle

Zöliakie: Grundlagen für die glutenfreie Ernährung
22. März 2025, 9 – 15.30 Uhr
29. April, 06. & 13. Mai 2025, jeweils 18 – 20 Uhr
Mitglieder: 35€, Nicht-Mitglieder: 50€

Für Ernährungsfachkräfte

Fortbildung Zöliakie für Ernährungsfachkräfte: Praxistipps und Expertenwissen für den Beratungsalltag
27. & 28. März 2025, jeweils 9-14 Uhr
Mitglieder: 150€, Nicht-Mitglieder: 180€

Alle aktuellen Termine sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Shop. Bei weiteren Fragen können Sie gerne Alisha Fimmler kontaktieren.
akademie@dzg-online.de

Wir freuen uns auf Sie.

Für Mitglieder

Neues aus der Wissenschaft
10. März 2025 von 19 – 20.30 Uhr
nur für Mitglieder: 15€

Supermarktcheck: Einkaufstraining
28. März 2025, 19 – 20.30 Uhr
nur für Mitglieder: 15€

Themenabend: Zöliakie & Diabetes mellitus: Die doppelte Herausforderung erfolgreich meistern
31. März 2025, 19 – 20.30 Uhr
nur für Mitglieder: 15€

Glutenfreies Osterbacken: Tipps & Traditionen
04. April 2025, 9 – 11.30 Uhr
nur für Mitglieder: 15€

Rundum gut versorgt (Nährstoffversorgung): Schwangerschaft und Beikost bei Zöliakie
05. April, 9 – 12.30 Uhr
nur für Mitglieder: 30€

Neu

Zöliakie im Alltag meistern: Glutenfreie Ernährung, Kommunikation & Sicherheit
14. März 2025, 9 – 12 Uhr
nur für Mitglieder: 25€

SERVICE

Unsere Broschüre „Start in ein glutenfeies Leben“

Mit dieser neuen Broschüre bieten wir Zöliakiebetroffenen die Möglichkeit, sich umfassend über die glutenfreie Ernährung und alle dazugehörigen Besonderheiten, wie beispielsweise die Allergenkennzeichnung, Kontaminationsrisiken und Spurenkennzeichnungen, zu informieren. Wir unterstützen Sie gerne beim Start in ein glutenfreies Leben.*

INFO

Für Mitglieder ist die Broschüre kostenpflichtig in unserem Onlineshop erhältlich.

*Die Broschüre ist im Startpaket für alle Neumitglieder enthalten.

TIPP

Unser DZG-Shop ist online

Unser DZG-Shop ist online und wird mit vielen schönen und informativen Artikeln gefüllt. Neben Merchandise-Artikeln, Seminaren, Freizeiten, Lieblingsprodukten, Geschenke-Sets könnt ihr auch einiges an Infomaterialien bei uns im Shop bestellen.

Viel Spaß beim Shoppen.

INFO

Umgezogen?

Ihr seid umgezogen?

Ihr habt einen neuen Mail-Provider?

Eure Telefonnummer hat sich geändert?

Dann vergesst bitte nicht, uns das mitzuteilen! So werden Rückläufer vermieden und wichtige Informationen landen nicht im Nirgendwo. Dies ist auch besonders wichtig für unsere Kontaktpersonen, damit sie ihre zugeordneten Mitglieder zuverlässig errreichen können. Also nicht warten – sondern jetzt gleich deine Adresse ändern. QR-Code einscannen und direkt auf unserer Webseite unkompliziert in deinem Profil abändern. Vielen Dank! Euer DZG-Team

Anzeige

Echt. **Glutenfrei.** Gut.

Unsere Bio-Brote

www.maennl-urbackstube.de
www.maennl-shop.de

Egal ob Vollkornbrot mit vielen Kernen und Saaten oder Steinbackofenbrot mit Sonnenblumenkernen, aus Buchweizenmehl oder aus Reis- und Maismehl: Unsere glutenfreien Bio-Brote bieten einen besonders natürlichen und einzigartigen Geschmack.

MÄNNL Urbackstube

Glutenfreie Veranstaltungshighlights in Scheidegg im Allgäu

Entspannter Urlaub und Genuss trotz Zöliakie?
Bei uns in Scheidegg ist das kein Problem. Um Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit einen genussvollen und abwechslungsreichen Aufenthalt zu ermöglichen, haben wir das Programm „Glutenfrei in Scheidegg" entwickelt.

Zertifizierte Leistungsanbieter sind mit der Thematik vertraut und gehen auf Ihre Bedürfnisse ein: Restaurants, Hotels und Cafés haben glutenfreie Speisen im Angebot. Ferienunterkünfte bieten kontaminationsfreie Extraausstattung wie Geschirr, Besteck oder Toaster.
Alle aktuellen Infos zu den Leistungsanbietern finden Sie auf unserer Homepage.

Über das Jahr hinweg finden außerdem verschiedene Veranstaltungshighlights statt.

Infos & Programm:
www.scheidegg.de/glutenfrei

TERMINE GLUTENFREI IN SCHEIDEGG 2025

- **Glutenfreie Osterwoche: 21. – 27.04.**
- **Glutenfrei-Wochen: 01. – 10.08.**
- **Glutenfrei-Markt mit Infotag: 02.08.**
- **Glutenfreies Halloween-Wochenende: 06. – 09.11.**

GLUTEN FREI
IN SCHEIDEGG

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

Input, Impulse und Illumination

Schulung für künftige DZG-Kontaktpersonen

Was machen 15 zum Teil einander fremde Personen auf dem Festival of lights? Sie lassen die Inputs und Impulse aus der Grundschulung für Kontaktpersonen der DZG sacken und sammeln zugleich bei bezaubernder Kulisse neue Kontakte und vielleicht sogar Freundschaften ein.

In Berlin trafen sich im Herbst 14 Frauen und ein Mann aus ganz Deutschland, um die Grundschulung als neue Kontaktpersonen der DZG zu absolvieren und so die Anzahl der Gesprächsgruppen in Deutschland für Zöliakiebetroffene zu erweitern und bestehende Gruppen zu unterstützen. Die Schulung, organisiert von Leandra Frenda als Ansprechpartnerin für alle Kontaktpersonen der DZG, fand ganz in der Nähe des Berliner Friedrichstadtpalastes statt und wurde geleitet durch Thomas Raab und Silke Kothe.

Das Programm war voll bestückt, so dass bereits Freitagabend gestartet wurde mit dem gegenseitigen Kennenlernen, sowie der wichtigen Bereiche und Ansprechpartnerinnen und -partner der DZG. Der Samstag stand zunächst ganz im Zeichen der medizinischen Grundlagen, sowie der Kenntnisse zur glutenfreien Ernährung. Inhaltlich wurde der Tag beschlossen durch die Aufgaben der Kontaktpersonen. Nach so viel Nahrung für den Kopf gab es Nahrung für den Bauch und anschließend einen langen Spaziergang durch Berlin, um die vielen wunderbar angestrahlten, mit Bild und Lichtspiel animierten Sehenswürdigkeiten Berlins auf dem Festival of Light zu genießen. Trotz der Menschenmassen – oder vielleicht gerade dadurch – rückten alle nah zusammen, um sich im Gedränge nicht zu verlieren und nutzten die Zeit für intensive persönliche Gespräche.

Den Sonntag rundete schließlich der Input zu Finanzierung und Gesprächsgruppenarbeit ab. Jede Pause wurde genutzt, um weitere Fragen zu klären, Erfahrungsberichte zu verschiedenen Themen abzugreifen und sich fit zu machen, für die neue spannende, sinnstiftende Aufgabe als ehrenamtliche Kontaktperson der DZG. Schnell war klar, wir bleiben in Kontakt und tauschen uns zu unseren Best-Practice-Beispielen aus, geben uns Tipps und Tricks für Veranstaltungsideen sowie die Generierung von Fördergeldern und schauen mal, wann wir uns in diesem Kreis wieder treffen.

Und was macht man nach Ende des offiziellen Programms, wenn man schon mal in der Hauptstadt ist, die doch ein reichhaltigeres Angebot an glutenfreier Gastronomie hat als viele der Herkunftsorte der Schulungsteilnehmerinnen und -teilnehmer?

Richtig, man klappert die Bäckereien ab und deckt sich mit leckerem glutenfreiem Brot, Brötchen und süßen Snacks ein!

- Jane Porath

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

JUGEND

Jung. Aktiv. Glutenfrei.

Liebe Zölis,

wir hoffen, ihr seid gut ins neue Jahr gestartet!

Wir möchten uns in dieser Ausgabe zunächst bei euch bedanken. Danke, dass ihr bei den Gremienwahlen eure Stimmen abgegeben und fleißig den neuen Jugendausschuss gewählt habt!
Wir sind auf diese Weise in einer anderen Team-Zusammensetzung ins Jahr 2025 gestartet. Zwar sind Anne, Josi und Paula aus dem alten Jugendausschuss wieder dabei, allerdings haben wir auch zwei neue Gesichter: Marius und Minona. Wenn ihr uns ein bisschen besser kennenlernen wollt, dann werft doch mal einen Blick auf unsere Steckbriefe :)

Zwei weitere erfolgreiche Projekte nahmen 2024 ihren Anfang: Zum einen ist das der Zöliakie Teen Talk, der jungen Zölis eine bequeme Art des Austauschs mit Gleichaltrigen ermöglicht. Welche Themen bei den ersten beiden Terminen diskutiert wurden und wie ihr am nächsten Talk im März teilnehmen könnt, erfahrt ihr in dieser Ausgabe.

Zum anderen fand 2024 der erste Zöli-Städtetrip für junge Erwachsene statt. Wir verbrachten ein wunderbares Wochenende in Leipzig und freuen uns, euch mitzuteilen, dass wir in der Planung für den Zöli-Trip 2025 sind! Um keine Neuigkeiten zu verpassen, empfehlen wir euch, unserem Instagram/Facebook-Kanal zu folgen bzw. hin und wieder euer E-Mail-Postfach (DZG-Newsletter) oder die DZG-Website (Veranstaltungen) zu checken. Außerdem nahmen Anne und Josi an der Konferenz der Coeliac Youth of Europe (CYE) teil und auch Paula war als damaliges CYE-Board-Mitglied in Madrid vor Ort. Der Bericht über das internationale Treffen junge Ehrenamtlicher aus ganz Europa erwartet euch ebenfalls auf den nächsten Seiten.

Zum Schluss teilt Anne einen kurzen Text für ein Projekt aus ihrem Oecotrophologie-Studium mit euch. Der Name des Studiengangs mag kompliziert klingen, dafür liest sich der Artikel umso besser und vermittelt spannendes Wissen über Ballaststoffe bei einer glutenfreien Ernährung. Es lohnt sich also, mal reinzulesen.

Viel Spaß!
Euer Jugendauschuss :)

www.dzg-online.de/jugendausschuss
jugendausschuss@dzg-online.de
jugendauschuss_dzg
Jugendausschuss DZG

„I can tolerate a lot, but gluten I cannot.“

Das neue Format „Zöliakie Teen Talk“ bietet junge Zölis die Möglichkeit, Tipps und Erfahrungen mit Gleichaltrigen auszutauschen.

Zöliakie-Betroffene werden im Alltag häufig mit Herausforderungen konfrontiert. Vor allem Kinder und Jugendliche beschäftigen sich mit Fragen und Themen, die sich andere in ihrem Alter ohne Zöliakie nicht stellen müssen. Die Vorfreude auf eine anstehende Klassenfahrt wird beispielweise durch Sorgen um die glutenfreie Verpflegung in der Jugendherberge gedämpft.

Bietet die Jugendherberge glutenfreies Essen an?
Mein glutenfreier Notvorrat passt nicht in meinen Koffer.
Was mache ich, wenn wir auswärts essen gehen?

Auch Auslandsaufenthalte und Schüleraustausche werden durch die Zöliakie-Diagnose erschwert.

Wie sieht das glutenfreie Angebot im Ausland aus?
Finde ich glutenfreies Essen am Flughafen?
Wie erkläre ich meine Diagnose in einer anderen Sprache?

Eine positive Sache bringt die Zöliakie-Diagnose aber auch mit sich: der Zusammenhalt unter den Betroffenen. Ganz nach dem Motto „geteiltes Leid ist halbes Leid“ unterstützen sich Zölis bei unterschiedlichen Fragen um die Zöliakie, tauschen Tipps aus und teilen glutenfreies Essen miteinander.

Zum Teen Talk

Seit Herbst 2024 können junge Zölis im Alter von 13 bis 17 Jahren an unserem neuen Format „Zöliakie Teen Talk“ teilnehmen. Hierbei handelt es sich um einen interaktiven, virtuellen Austausch, bei dem zu einem bestimmten Thema Erfahrungen ausgetauscht und Fragen gestellt werden können. Moderiert wird der „Teen Talk“ von Vertreter*innen des Jugendausschusses. Der Austausch erfolgt über die Online-Plattform Zoom. Angesetzt ist ein zeitlicher Rahmen von einer Stunde, welcher allerdings je nach Gesprächsbedarf der Teilnehmer*innen angepasst werden kann. Steht der nächste „Teen Talk“ an, wird dieser rechtzeitig über Social Media und die Website beworben. Interessierte können sich daraufhin über die Website anmelden und erhalten im Anschluss automatisch den Einladungslink für das Zoom-Meeting per E-Mail.

Folge uns auf Instagram :)

Viermal im Jahr

Letztes Jahr fanden bereits zwei spannende Austausche statt: Im September organisierten Paula und Magdalena (ehemaliger JA) rechtzeitig zum Schulstart nach den Sommerferien den allerersten Teen Talk. Das Thema des Abends lautete „Back to School – Glutenfrei in der Schule“.

Passend zur Weihnachtszeit fand dann im Dezember der Austausch zum Thema „We wish you a glutenfree christmas – Als Zöli durch die Weihnachtszeit“ statt. Paula sammelte zusammen mit 12 weiteren Zölis praktische Tipps für einen Weihnachtsmarktbesuch, ein Adventsfrühstück in der Schule oder das Weihnachtsessen. Vorbereitung ist der zweite Vorname von uns Zölis, wie einige Wortmeldungen zeigten. Um nicht auf den Genuss weihnachtlicher Leckereien verzichten zu müssen, berichtete die Mehrheit der Teen Talk-Teilnehmer*innen, dass sie glutenfreie Plätzchen auf den Weihnachtsmarkt, zu Orchesterproben oder zum Adventsfrühstück mitnahmen. Besonders in Erinnerung ist uns die Erzählung einer Teilnehmerin geblieben: Ihr Schuldirektor hatte bei dem Verteilen von Weckmännern an glutenfreie Alternativen gedacht und sie bekam leckere Schokolade. Eine kleine Geste mit umso größerer Bedeutung für Zöliakie-Betroffene. Auch berichteten gleich mehrere Zölis mit Freude, dass ihre Omis separate Backutensilien und glutenfreie Süßigkeiten-Schubladen haben. Das zeigt, wie wichtig Verständnis und Unterstützung in der Familie für Kinder und Jugendliche mit Zöliakie sind.

Schüleraustausch, Sprachreise, Au Pair…

Der dritte Teen Talk zum Thema „Gluten free and going places – Auslandsaufenthalte mit Zöliakie“ findet am Sonntag, den 23. März 2025 um 19:00 Uhr statt.

Da dieser Talk ein „safe space“, also ein ungestörter Raum zum Austausch, sein soll, bitten wir Eltern und andere Neugierige nicht teilzunehmen. Über die DZG-Website kannst du dich für den Teen Talk anmelden. Anschließend erhältst du per E-Mail den Einladungslink für das Zoom-Meeting.

Bei Fragen kannst du dich gerne an uns wenden:
jugendausschuss@dzg-online.de

CYE Konferenz 2024 in Madrid

Ein Ehrenamt sin gluten aber mit Sinn!

Vom 14.-17. November fand die jährliche Konferenz der Coeliac Youth of Europe (abgekürzt CYE) in Spaniens Hauptstadt statt. Anlass war wie immer die parallel stattfindende General Assembly der europäischen Dachorganisation AOECS (Association of Coeliac Societies). Anne und Josi vertraten den deutschen Jugendausschuss, Paula nahm als CYE-Board-Mitglied teil.

Am Tag der Anreise begann das offizielle Programm mit einem Welcome Dinner, bei dem wir neue CYE Delegates kennenlernten und alte Bekannte wieder trafen. Alle waren sehr offen und kontaktfreudig, sodass wir schnell ins Gespräch kamen. Dazu wurden immer wieder leckere Häppchen serviert – ob Hühnchenspieße mit Curry-Sauce, eine wärmende Suppe oder frittierter Fisch. An diesem Abend waren sowohl die Jugend als auch Vertreter*innen der nationalen Zöliakiegesellschaften anwesend und so ergab sich auch über Generationen hinweg die Möglichkeit zum Netzwerken.

Erster Konferenztag: Frühstück, Fachwissen und Flamenco

Am Freitag begannen wir unsere Konferenz mit einer kurzen offiziellen Kennenlernrunde, bei der wir uns und die Arbeit der jeweiligen Jugendgruppe vorstellten. Dieser Programmpunkt ist jedes Jahr sehr wichtig und interessant, da jede Organisation anders arbeitet und man auf diese Weise vieles voneinander lernen kann. Es wurden das Protokoll von 2023 (Athen) und die Agenda für 2024 genehmigt, sowie mögliche Satzungsänderungen diskutiert. Auch fasste das alte CYE-Board seine Tätigkeiten aus dem Vorjahr zusammen und erklärte noch einmal mit Blick auf die anstehenden Neuwahlen die Aufgaben der einzelnen Board-Positionen General Coordinator, Project Manager und Financial Manager. Nach einer Kaffeepause mit leckeren, noch warmen Schokocroissants und anderen Leckereien folgte ein interaktiver Vortrag zum Thema „Strategie und Zielsetzung“ von Gill Brennan, CEO der Zöliakiegesellschaft Irland. Wir sammelten mögliche Ziele und entwickelten Strategiepläne, um diese zu erreichen. Danach stellte Tunde Koltai (Vorsitzende der AOECS) einen Bericht der United European Gastroenterology vor. Dieser widmet sich dem Übergang von kinderärztlicher Betreuung zur Erwachsenenmedizin und inwiefern dabei Lücken in der ärztlichen Versorgung entstehen. Gerade bei der Diagnosestellung von Zöliakie und der Verlaufskontrolle ist eine ärztliche Versorgung wichtig. Bevor es zum Mittagessen ging, berichteten die Leiter der einzelnen CYE-Projektgruppen, in denen sich die Delegates engagieren, über den aktuellen Stand ihrer Aufgaben. Dann gab es Mittagessen, bei dem alle CYE Delegates an einem langen Tisch saßen und wir gemeinsam Vorspeise, Hauptgang und Nachspeise genießen konnten. Gemeinsame Mahlzeiten mit anderen Zölis – never gets old, es ist immer wieder ein schönes und irgendwie befreiendes Erlebnis. Am Nachmittag teilten wir uns auf und nahmen an den Breakout-Sessions der AOECS teil. Nach einem einleitenden Kurzvortrag folgte eine Diskussionsrunde zu jeweils einem der folgenden drei Themen: „Codex und Wir: Wieso ist der Codex Alimentarius wichtig für die Zöliakie-Gesellschaft?“, „KI im Gesundheitswesen: Wie kann sie bei Thema Zöliakie genutzt werden?“ und „Verbesserte Diagnosestellung bei Zöliakie“. Die Ergebnisse wurden anschließend im Plenum vorgestellt. Das Abendprogramm bestand aus einem gemeinsamen Besuch einer Flamenco Tablao Show und glutenfreien Tapas. Obwohl wir bereits einen langen und gefüllten Konferenztag hinter uns hatten, zog uns die Flamenco-Performance in den Bann. Die kraftvollen Bewegungen der Tänzerin im Zusammenspiel mit dem rhythmischen Klatschen und dem leidenschaftlichen Gesang machten den Abend zu einem unvergesslichen Ereignis – zusammen mit den sagenhaft guten Empanadas, die es danach unter anderem beim Buffet gab :D

Auf dem Blog „Beat the Wheat“ werden regelmäßig neue Artikel zum Leben mit Zöliakie und (inter)nationalem Ehrenamt veröffentlicht. Die Reisedatenbank „Travel Net“ hält nützliche Informationen zu verschiedenen Ländern bereit und hilft bei der Urlaubsplanung. Die „Summer Camp Working Group“ dient als Wissens-Pool und Unterstützung für nationale Jugendgruppen, die die internationale Sommerfreizeit der CYE organisieren. Die Projektgruppe „Social Media / Kommunikation“ erstellt Inhalte für Instagram und Facebook, beantwortet Nachrichten und entwickelt Kommunikationskampagnen, mit denen mehr Awareness für Zöliakie und die Projekte der CYE geschaffen werden soll.

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

JUGEND

hey

Coeliac Youth of Europe

www.cyeweb.eu

Zweiter Konferenztag: Glutenfrei, Gruppenarbeit und Gala-Dinner

Am Samstag begann der Tag wieder mit einem sehr leckeren Frühstück (frische Melonen und Orangen in Spanien sind wirklich nicht mit denen in Deutschland zu vergleichen) und mit einem Gruppenspiel. An diesem Vormittag stand ein Vortrag zum Thema Lebensmittelkennzeichnung von der Ernährungswissenschaftlerin Maria Van der Hofstadt auf dem Programm.

Wir Zölis kennen uns ja mit Zutatenlisten zu genüge aus, dennoch war es spannend zu lernen, was sich alles auf der Verpackung ablesen lässt oder welche nährstofflichen Unterschiede glutenfreie und glutenhaltige aufweisen. María ging auch auf die Ballaststoffe ein, über welche Anne für ihr Studium einen Text geschrieben hat und den ihr in dieser Ausgabe lesen könnt. Dann folgte ein Rückblick auf das CYE Summer Camp 2024, welches in Rotterdam stattgefunden hatte und von dem niederländischen Jugendausschuss Coeliactive organisiert worden war.

In einer der letzten Ausgaben hatte ein Teilnehmer davon berichtet. Schau gerne mal im Archiv auf der DZG-Website nach. Eine Kaffeepause und ein paar Snacks später ging es an den aktiven und kreativen Teil des Tages. Bei einer rotierenden Brainstorming-Session in Kleingruppen sammelten wir Ideen und Vorschläge für die einzelnen Projekte. Anschließend stellten sich die Kandidaten für das neue CYE-Board vor und die Positionen wurden wie folgt gewählt: Abigail (Spanien, General Coordinator), Arto (Finnland, Project Manager) und Dana (Niederlande, Financial Manager).

Damit war das ehemalige Board bestehend aus Amalie (Norwegen), Aline (Schweiz) und Paula abgelöst. Mit viel Applaus und Glückwünschen ging es weiter, als wir den „Delegate oft the Year"-Award verliehen. Diesen gibt es seit 2023, um besonderes Engagement hervorzuheben und zu belohnen. Dieses Jahr ging der Titel an Jana von CeliVita aus Kroatien, die im vergangenen Jahr einen großen Beitrag zu CYE geleistet hat. Im Rahmen ihres CYE-Ehrenamtes hat Paula zusammen mit Aline im März 2024 die kroatische Jugendgruppe besucht und auch Jana getroffen. Darüber haben wir ebenfalls in der DZG Aktuell berichtet.

Nach dem Mittagessen hatten wir etwas Freizeit, in der wir unbedingt ein bisschen Madrid erkunden wollten. Allerdings reichte die Zeit gerade so für einmal Churros bei der Churrorería 1902 und einem kurzen Spaziergang zum Templo de Debod beziehungsweise einem Abstecher in die glutenfreie Bäckerei Celicioso und einer Besichtigung des Palacio Real. Pünktlich für den Fototermin mussten wir im Hotel sein, um dann die Krönung des Wochenendes, das Gala-Dinner, mitzuerleben. An diesem Abend feierten wir auch das 30-jährige Jubiläum der Spanischen Zöliakie Gesellschaft FACE und bei guter Laune und guter Musik hielten es die meisten nicht mehr lange auf ihren Plätzen aus und es wurde ausgelassen getanzt und gefeiert.

¡Hasta el próximo año!

Am Sonntag hieß es dann Abschied nehmen und den Heimweg antreten. Bei vielen war das Gepäck deutlich schwerer als auf dem Hinweg. Der eine hatte sich mit glutenfreien Snacks aus dem Supermarkt eingedeckt, der andere hatte versucht, ein paar spanische Sonnenstrahlen in den Koffer zu quetschen …

Auch aus dieser Konferenz nehmen wir wieder wertvolle europäische Kontakte und neue Inspiration und Motivation für unsere Arbeit im Jugendausschuss mit. Der Austausch mit den anderen Delegates und das gegenseitige Lernen ist für uns von großer Bedeutung. Zudem ist die Arbeit auf internationaler Ebene ein wichtiger Schritt, um die Situation junger Zölis auch über Grenzen hinweg zu verbessern und wir freuen uns, die Projekte der CYE auch im Laufe der nächsten Monate zu unterstützen.

- Paula Herz

Wenn du nach diesem Artikel auch visuelle Einblicke in das Konferenzwochenende erhalten möchtest, dann schau doch mal auf Instagram bei @jugendausschuss_dzg vorbei! Während unserer Zeit in Madrid haben wir nämlich unsere Follower „mitgenommen" und regelmäßig Bilder, Videos und Infos gepostet, die du im Story-Highlight „CYE '24" einsehen kannst.

HALLO

Name: Paula / Alter: 23 Jahre / Zöli seit: 7 Jahren (Diagnose mit 16) / Wohnort: Gießen
Warum ich mich engagiere: ein Ehrenamt gibt einem unheimlich viel zurück: neue Erfahrungen durch unsere gemeinsamen Projekte, Begegnungen mit anderen gleichaltrigen Zölis, die einem im Kopf und im Herzen bleiben. Und das Gefühl, die Welt ein kleines bisschen besser zu machen ;)
Mein neuestes Hobby: Zumba Fitness (Mix aus Zumba und Workout)
Meine Zöli-Superkraft: Seitdem ich für ein paar Monate in einem französischen Studentenheim (mit zölifeindlicher Küche) gewohnt habe eindeutig das kreative Kochen mit der Mikrowelle – egal ob Nudeln, Gemüsecurry oder Rührei. Alles kein Problem :D

Name: Minona Schäfer / Alter: 22 Jahre / Zöli seit: 2013 / Wohnort: Hösbach/Würzburg
Warum ich mich engagiere: um das alltägliche Leben junger Zölis verbessern zu können und mehr Bewusstsein für Zöliakie zu schaffen
Mein neuestes Hobby: Trampolinturnen
Meine Zöli-Superkraft: zufällig Zutatenlisten auswendig aufsagen können

Name: Marius Herzer / Alter: 20 Jahre / Zöli seit: Herbst 2020 / Wohnort: Schwäbisch Gmünd
Warum ich mich engagiere: Freude am Organisieren
Mein neuestes Hobby: Feldhockey
Meine Zöli-Superkraft: guter Blick für glutenhaltige Inhaltsstoffe

Name: Josefine Wenke / Alter: 23 Jahre / Zöli seit: 2010 / Wohnort: Garmisch-Partenkirchen
Warum ich mich engagiere: Es macht mir einfach Spaß, junge Zölis zu unterstützen und ihnen vieles zu ermöglichen. Insbesondere liegt es mir am Herzen, Angebote für gemeinsame Veranstaltungen zu unterbreiten. Dazu gehört zum Beispiel der Städtetrip nach Leipzig, den wir als Jugendausschuss im letzten Jahr organisiert haben. Gemeinsam ist es einfacher den Umgang mit Zöliakie zu erlernen. Mein neuestes Hobby: Skilehrerin
Meine Zöli-Superkraft: Ich kann supergut mit Kindern arbeiten.

Name: Anne Mühlenhof / Alter: 23 Jahre / Zöli seit: 2018 – Diagnose mit 16 / Wohnort: Münster
Warum ich mich engagiere: Um wundervolle Momente wie den Zöli-Städtetrip nach Leipzig zu erleben
Mein neuestes Hobby: Puhh, da kommen laufend neue dazu. Latte Art gehört aber zu meinen neuesten Lieblingsbeschäftigungen
Meine Zöli-Superkraft: Glutenfreie Rezepte in meiner kleinen Studentenküche um halb 12 nachts testen (und danach noch die Backutensilien spülen…)

AB IN DIE FERIEN!

Fußball-Abenteuercamp

Im Fußball-Abenteuercamp heißt es „ran an den Ball"! Habt ihr Lust, mit Gleichgesinnten zu kicken und euch im Team auszuprobieren? Dann seid ihr bei uns richtig. Eine ganze Woche lang trainiert ihr täglich mit erfahrenen Trainern. Im Vordergrund stehen dabei der Spaß am Spiel und viele neue Team-Erfahrungen. Nebenbei verbessert ihr eure Technik, eure Kondition und lernt, wie man als Team richtig gut zusammenspielt. Frei nach dem Motto „Wir spielen fair!", statten wir euch mit einem unter Fairtrade-Bedingungen hergestellten Fußball aus. Neben der „Hauptsache", dem Fußballspielen, gibt es in unserem Camp jede Menge Spaß im Team, Baden, Klettern im Hochseilgarten und vieles mehr.

Wann & Wo?

Datum: 28.07.–03.08.2025
Unterkunft: DJH Jugendherberge Aurich
Am Ellernfeld 14, 26603 Aurich
Teilnehmeranzahl: 15–25 Teilnehmende
Alter: 11–15 Jahre
Kosten: DZG-Mitglied: 510 €
Nicht-Mitglied: 550 €
Anmeldeschluss: 15.06.2025
Anmeldung: QR Code scannen

*Programminhalte unter Vorbehalt

2 × Wald- und Wildnisdetektive in Windeck-Rosbach

Detektivischer Spürsinn und Action in Wald und Wildnis verspricht eine aufregende Freizeit in Windeck-Rosbach (NRW). Kommt den Geheimnissen von Tieren, Pflanzen und Bäumen auf die Spur. Dabei lernt ihr nicht nur viel über die Natur, sondern könnt euch auch im Bau eines Mini-Floßes üben. Was hat es mit den Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft auf sich? Wie orientiert man sich ohne Google Maps anhand von Tierspuren oder der Sterne am Himmel? Diese und andere Fragen der jungen Wald- und Wildnisdetektive werden beantwortet. Das gibt spannende Erkenntnisse. Entspannend wird es dann beim Basteln, im Freibad und am abendlichen Lagerfeuer. Das und noch viel mehr bietet die Freizeit mit dem Basislager Jugendherberge Windeck-Rosbach.

Wann & Wo?

WOCHE 1

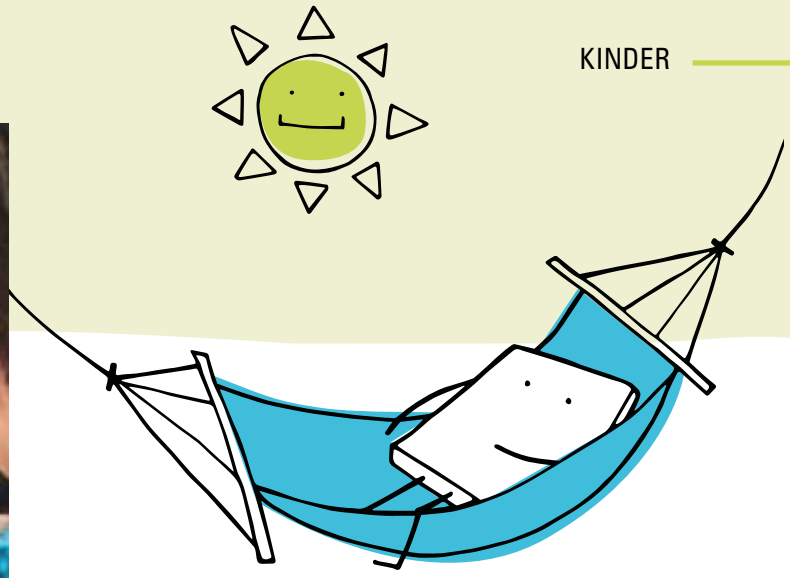
Datum: 27.07.–02.08.2025
Unterkunft: DJH Jugendherberge Windeck-Rosbach, Herbergsstraße 19, 51570 Windeck
Teilnehmeranzahl: 16–24 Teilnehmende
Alter: 7–12 Jahre
Kosten: DZG-Mitglied: 485 €
Nicht-Mitglied: 525 €
Anmeldeschluss: 18.05.2025
Anmeldung: QR Code scannen

*Programminhalte unter Vorbehalt

WOCHE 2

Datum: 03.–09.08.2025
Unterkunft: DJH Jugendherberge Windeck-Rosbach, Herbergsstraße 19, 51570 Windeck
Teilnehmeranzahl: 16–24 Teilnehmende
Alter: 7–12 Jahre
Kosten: DZG-Mitglied: 485 €
Nicht-Mitglied: 525 €
Anmeldeschluss: 25.05.2025
Anmeldung: QR Code scannen

*Programminhalte unter Vorbehalt



MAZ ab! in der Filmwerkstatt

Eine Filmwerkstatt mit Filmemachern. Hier seid ihr garantiert nicht im falschen Film – sondern in eurem eigenen! Fünf Tage lang seid ihr Regisseur*in, Kamerafrau oder Kameramann, Schauspieler*in und Cutter*in. Verfilmt wird euer eigenes Drehbuch und begleitet werdet ihr von richtigen Filmprofis.

Lasst gemeinsam eure Fantasie spielen und macht eure Umgebung zur Kulisse! Am Ende habt ihr ganz sicher „den Dreh raus" – und nehmt einen fertigen Film mit nach Hause. Vor allem aber viele tolle Erlebnisse und neue Erfahrungen! Drehbuch schreiben, Regie führen oder in andere Rollen schlüpfen: Hier könnt ihr es einmal ausprobieren! Eine spannende Woche, die euch neue Blickwinkel ermöglicht – und an deren Ende ihr euren eigenen Film mit nach Hause nehmt.

Wann & Wo?

Datum:	02. – 08.08.2025
Unterkunft:	DJH Jugendherberge Osnabrück Iburger Str. 183A, 49082 Osnabrück
Teilnehmeranzahl:	12 – 30 Teilnehmende
Alter:	11 – 15 Jahre
Kosten:	DZG-Mitglied: 700 € Nicht-Mitglied: 740 €
Anmeldeschluss:	22.06.2025
Anmeldung:	QR Code scannen

*Programminhalte unter Vorbehalt

Glutenfrei in Sachsen unterwegs

Mach dich bereit für ein abenteuerliches Ferienlager, das alles andere als langweilig sein wird! Eingebettet in eine wunderschöne Naturlandschaft bietet unser Camp eine Vielzahl von aufregenden Aktivitäten, die Teilnehmer jeden Alters begeistern und beschäftigen. Egal, ob du dich im Bogenschießen übst, dich durch unseren anspruchsvollen Kletterwald bewegst oder mit dem Monster-Scooter über die Pfade rast, es wird nie langweilig. Wenn die Sonne untergeht, versammelst du deine Freunde zu einer aufregenden Fackelwanderung, die deinen Abenteuersinn entfachen und unvergessliche Erinnerungen wecken wird. Außerdem kümmern wir uns um deine Ernährungsbedürfnisse: Alle Mahlzeiten sind glutenfrei, so dass du ohne Bedenken köstliches und nahrhaftes Essen genießen kannst. Komm zu uns und erlebe unvergessliche Ferien voller Spannung, Freundschaft und Naturerlebnisse.

Wann & Wo?

Datum:	04. – 10.08.2025
Unterkunft:	DJH Jugendherberge Schöneck Am Stadtpark 52 08261 Schöneck/Vogtland
Teilnehmeranzahl:	20 – 25 Teilnehmende
Alter:	8 – 12 Jahre
Kosten:	DZG-Mitglied: 540 € Nicht-Mitglied: 580 €
Anmeldeschluss:	26.05.2025
Anmeldung:	QR Code scannen

*Programminhalte unter Vorbehalt

Alle Freizeiten findet ihr hier: https://dzg-online.myshopify.com/

ZOELIAKIE

Was passiert bei Zöliakie?

Im Dünndarm befinden sich Zotten. Die sehen aus wie kleine Finger. Diese Zotten sind wichtig, weil sie die Nahrungsbausteine aufnehmen und ins Blut weiterleiten. Das Blut verteilt die Bausteine dann im ganzen Körper.

Wenn Kinder wie ich glutenhaltige Speisen wie beispielsweise Nudeln oder Pizza essen, wandert der Glutenkobold mit dem Essen in den Dünndarm. Dort zerstört der Kobold die Zotten. Alle Bausteine, die ich zum Wachsen und Gesundsein brauche, können dann nicht mehr von meinem Körper aufgenommen werden.

Da die Untersuchung von meinem Blut nicht ganz eindeutig war, schickte mich der Arzt in eine Kinderklinik, damit dort etwas Gewebe aus meinem Dünndarm untersucht wird. Für die Untersuchung benutzt der Arzt einen dünnen Schlauch, an dem sich eine kleine Metallkapsel befindet. Mit dieser entnimmt der Kinderarzt kleine Stücke Gewebe vom Dünndarm. Von der Untersuchung hatte ich nichts mitbekommen, ich hatte die ganze Zeit geschlafen.

Mit einem Mikroskop kann der Kinderarzt die Zotten des Dünndarms betrachten. Der Kinderarzt hatte erkannt, dass der Glutenkobold Spuren in meinem Dünndarm hinterlassen hatte. Denn bei mir waren die Zotten ganz klein und kaum noch vorhanden. Jetzt war klar: Ich habe Zöliakie.

* Hafer aus herkömmlichem Anbau weist eine starke Verunreinigung mit Weizen, Roggen oder Gerste auf.

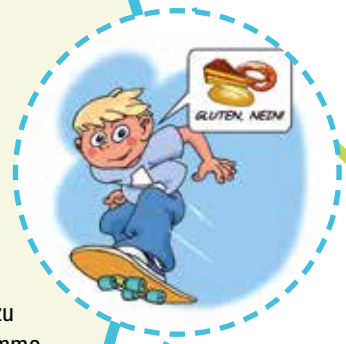
WAS IST WAS?

Brot, Nudeln und Kuchen die z. B. aus Mais, Reis, Hirse, Buchweizen und Soja hergestellt werden sind glutenfrei. Kannst du die Bilder mit ihren passenden Namen verbinden?

Lösung: 1: Mais, 2: Reis: 3: Buchweizen, 4: Soja, 5: Hirse

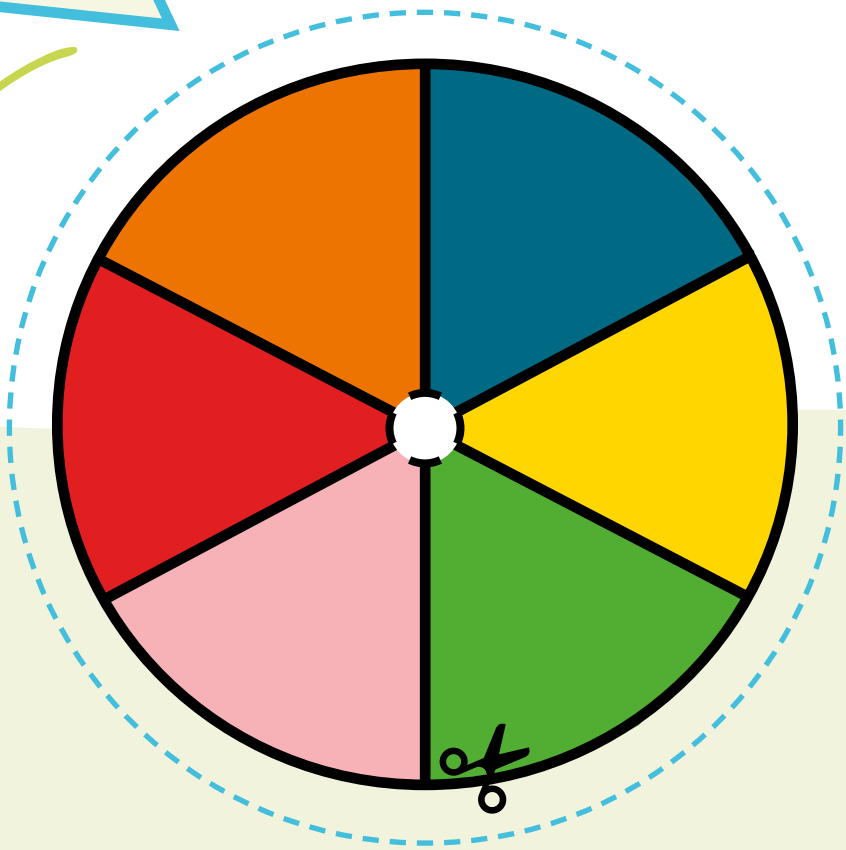
Hallo, ich bin Paul!

Ich gehe in den Kindergarten.
Ich kann laufen, springen und Skateboard fahren. Aber ich darf keine Lebensmittel essen, die Gluten enthalten, denn ich habe Zöliakie. Seitdem ich das weiß, achte ich genau darauf, was ich esse. Ich habe meinen Freunden im Kindergarten, meinen Großeltern und meinen Nachbarn erzählt, was ich essen darf und was nicht. Alle helfen mir dabei, nur noch glutenfreie Speisen zu essen. Und wenn ich mal Süßigkeiten bekomme, die ich nicht essen darf, tausche ich sie bei meiner Mutter gegen etwas Glutenfreies ein.



ICH HABE EUCH ETWAS ZUM BASTELN MITGEBRACHT!

FARB-KREISEL



Du brauchst dazu:

1 Stück weißen Karton
1 Zirkel oder unsere Vorlage :)
1 kurzen / spitzen Bleistift
1 Schere
1 Lineal oder Geodreieck
Filzstifte in bunten Farben

1. Zeichne mit einem Zirkel einen ca. 10 cm großen Kreis und schneide diesen aus oder schneide den Kreis hier im Heft aus.
2. Unterteile den Kreis mit Hilfe des Geodreieck in sieben gleich große Segmente.
3. Male jedes Segment mit den Filzstiften in einer anderen Farbe an.
4. Bohre mit der Schere oder einem Nagel ein Loch in den Mittelpunkt des Farbkreises und stecke den Bleistift mit der Spitze nach unten durch.
5. Und fertig ist dein Farbkreisel. Viel Spaß beim Kreiseln

In 3 Minuten, einfach und schnell, zum DZG-Login!

Immer wieder erreichen uns Anfragen von Mitgliedern, die sich nicht in die App, den Shop oder den Mitgliedsbereich unserer Website einloggen können. In fast allen Fällen hängt das damit zusammen, dass sie sich noch nicht auf der Homepage registriert haben. Hier finden Sie nochmal die Links zur richtigen Registrierung.

Hier der Link zur Registrierung für den Login auf der Website und App:

https://www.dzg-online.de/form/nutzer-innenantrag

Und hier die Registrierung für den DZG-Shop:

https://www.dzg-online.de/datenaustausch-dzg-shop

Das sind die Minuten Aufwand, die sich lohnen. Einmal angemeldet, hat man dann Zugriff auf alle mitgliederexklusiven Infos und kann Veranstaltungen/ Seminare zu den vergünstigen Mitgliederkonditionen buchen.

Gelassen durch den Alltag.

Einen besseren Umgang mit Stress finden

Neben den kleinen und großen Herausforderungen, die der ganz normale Alltag mit sich bringt, kommen mit der Zöliakie noch weitere, potenziell schwierige Situationen hinzu. Da es sich um eine chronische Erkrankung handelt, können auch damit einhergehende Stressquellen immer wieder Thema sein. Doch je besser wir Stress verstehen und je mehr Werkzeuge wir zur Bewältigung von belastenden oder krisenhaften Situationen zur Verfügung haben, desto gezielter können wir Stress vorbeugen und bewältigen. Eine komplette Stressvermeidung ist dabei also gar nicht das Ziel – das wäre schlichtweg unrealistisch. Schließlich liegen einige Dinge im Leben komplett außerhalb unseres Kontrollbereichs. Darum ist es hilfreich, für sich persönlich funktionierende (Bewältigungs-)Strategien parat zu haben. Genau diesem Thema wollen wir uns in dieser Artikelreihe widmen. In dieser Ausgabe bekommst du zunächst einen Überblick über Stress allgemein. Außerdem werfen wir einen Blick auf die verschiedenen Bereiche, in denen unterschiedliche Stressmanagement-Techniken angewandt werden können. Hierbei gilt: Wir müssen nicht in jeder Stresssituation alle existierenden Strategien und Techniken anwenden, um Stress „richtig" zu bewältigen. Nicht alles funktioniert für jeden. Daher soll diese Artikelreihe dir einfach verschiedene Impulse geben und Ideen für Strategien, welche du ausprobieren kannst. Was davon dir am hilfreichsten erscheint, kannst du übernehmen und beibehalten – Dinge, die dir nicht passend erscheinen, lässt du einfach weg. Was ist Stress und ist er per se schlecht? Zunächst ist es hilfreich zu verstehen, was mit Stress überhaupt gemeint ist. Stress ist einerseits etwas, das manche schon fast als eine Art Statussymbol vor sich hertragen. Frei nach dem Motto: Wer Stress hat, ist wichtig, produktiv, leistungsfähig, sehr engagiert etc. Gleichzeitig kann negativer und chronischer Stress sich langfristig ungünstig auf die Gesundheit auswirken. Nicht nur das psychische Wohlbefinden wird in Mitleidenschaft gezogen, sondern auch das körperliche. So werden beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit chronischem Stress in Verbindung gebracht. Da stellt sich die Frage, ob Stress dann nicht allgemein besser komplett vermieden werden sollte. Hier lautet die Antwort: Nein. Denn eine gewisse Form von Stress kann auch als positiv empfunden werden. In dem Fall wird auch von „Eustress" gesprochen, welcher sich gemäß der Yerkes-Dodson-Kurve durch ein gutes Mittelmaß an Aktivierung und damit einhergehender Leistungsfähigkeit auszeichnet. Befinden wir uns im Bereich des Eustress, hilft uns die zusätzliche Aktivierung, den Fokus zu behalten und Dinge mit der nötigen Energie umzusetzen. Ein Zuviel oder Zuwenig an Aktivierung hingegen geht mit einem Leistungsabfall einher und fällt in die Kategorie „negativer Stress" bzw.

„Da stellt sich die Frage, ob Stress dann nicht allgemein besser komplett vermieden werden sollte. Hier lautet die Antwort: Nein."

„Disstress". Wie bereits oben angesprochen, ist das Ziel der vollkommenen Stressvermeidung ein aussichtsloses Unterfangen, da im Leben mit hoher Wahrscheinlichkeit Dinge passieren, die eine Stressreaktion auslösen und die wir schlichtweg nicht vermeiden können. Ein Beispiel dafür kann der Tod eines Angehörigen sein oder eben auch die Diagnose einer chronischen Erkrankung wie der Zöliakie. Gerade hier ist auch die eigene Kontrolle ein Knackpunkt, da diese Erkrankung eine genetische Komponente hat. Und auf unsere Genetik haben wir keinen Einfluss. Doch nicht nur die Diagnose selbst, sondern auch die täglichen Herausforderungen im Umgang mit der Zöliakie können Stresspotenzial bieten. Sei es zum Beispiel eine finanzielle Mehrbelastung, weil glutenfreie Produkte höherpreisig sind als z. B. glutenhaltiges Brot. Auch die Sorge vor Kontamination, die Planung von Restaurantbesuchen oder Urlauben können als stressvoll empfunden werden. Weitere Belastungen können mit der Kommunikation der eigenen Bedürfnisse einhergehen, z. B. wenn beim Geburtstag im Verwandtenkreis zum gefühlt hundertsten Mal erklärt werden muss, warum man den „normalen" Kuchen nicht isst und dass man sich nicht „einfach nur anstellt", sondern die glutenfreie Ernährung wegen der Zöliakie indiskutabel ist. Auch das ständige Kontrollieren von Zutatenlisten kann als ein Belastungsfaktor empfunden werden.

Beim Lesen dieser Beispiele hast du vielleicht bei einigen gedacht „Ja, geht mir auch so" oder auch „Aber das ist doch gar kein Problem". Das liegt daran, dass nicht jede Person von denselben Dingen gestresst ist. Das hängt mit den individuellen Einstellungen, Persönlichkeitsmerkmalen und auch den verfügbaren Ressourcen zusammen.

Sinn und Zweck der Stressreaktion

Die Stressreaktion ist ein uralter Mechanismus, der uns auf die Bewältigung einer Gefahrensituation vorbereitet und unseren Körper ist höchste Bereitschaft versetzt. Wenn wir in diesen Fight-or-Flight-Modus fallen, kann das überlebenswichtig sein. Ein oft zitiertes Beispiel ist das vom Urmenschen, der vor einer Säbelzahnkatze fliehen (oder gegen sie kämpfen) muss. Doch die Stressreaktion war natürlich auch sinnvoll, wenn der eigene Stamm angegriffen wurde, Beute gejagt oder auch Hungerzeiten ausgehalten werden mussten. Diese Reaktion ermöglicht es uns, schnell zu handeln, ohne lange überlegen zu müssen. Allerdings wird sie auch in weniger bedrohlichen Szenarien aktiviert, zum Beispiel bei näher rückenden Deadlines, ständigen Unterbrechungen bei der Arbeit, Streit mit einer Freundin oder (in Bezug auf die Zöliakie) unter Umständen auch beim Gedanken daran, nach der Diagnose plötzlich viele Ernährungsgewohnheiten umstellen zu müssen oder überhaupt erst einmal die ganzen neuen Informationen für sich zu ordnen. Wenn die Stressreaktion aktiviert wird, werden Hormone (Adrenalin, Noradrenalin) ausgeschüttet, welche den Körper mobilisieren, die Aktivität hochfahren und Energie bereitstellen: Die Herzfrequenz steigt, die Atmung wird schneller und der Muskeltonus nimmt zu, während regenerative Körperfunktionen zurückgefahren werden. Dazu zählt beispielsweise die Verdauung, weshalb Stress einigen auf den Magen schlägt. Bei chronischem Stress nimmt auch die Ausschüttung von Cortisol zu und es können langfristige Gesundheitseinschränkungen auftreten, beispielsweise indem die Anfälligkeit für Infektionen steigt.

Die Rolle der Bewertungen

Wie es überhaupt zu einer Stressreaktion kommt und wie wir damit umgehen, erklärt beispielsweise das Transaktionale Stressmodell (Lazarus & Folkman, 1984). Wenn wir mit einer Situation konfrontiert werden, folgt zunächst eine Bewertung: Beurteilen wir sie als positiv oder neutral, empfinden wir auch keinen Stress. Bewerten wir sie jedoch als bedrohlich, beziehen wir unsere Bewältigungsmöglichkeiten in unsere Bewertung ein. Schätzen wir diese als ausreichend ein, kommt es auch hier zu keiner Stressreaktion. Bewerten wir unsere Möglichkeiten jedoch als unzureichend, wird die Stressreaktion ausgelöst.

Das kann im Arbeitskontext so aussehen, dass einem ein neues Projekt aufgetragen wird. Nun kann es sein, dass zur Bearbeitung genügend Zeit vorliegt, man über die nötigen Kenntnisse zur Umsetzung verfügt (etwa ein dafür nötiges Computerprogramm beherrscht) und ein anderes Projekt an einen Kollegen abgeben kann. Dann klingt das neue Projekt machbar. Anders sieht es aus, wenn man mit dem nötigen Programm noch nie gearbeitet hat, das Projekt morgen abgegeben werden soll und niemand aus dem Kollegium Unterstützung anbieten kann. Bei der Zöliakie ist es ähnlich. Stellen wir uns vor, bei jemandem bestand bereits vor der Diagnose eine Lebensmittelunverträglichkeit. Das Lesen von Zutatenlisten ist für diese Person also nichts Neues. Zwar muss nun zusätzlich auf glutenhaltige Zutaten geachtet werden, doch der Blick auf die Zutatenliste ist bereits Routine. Für jemanden, der vorher nie Zutatenlisten durchgelesen hat, ist das erstmal eine Umstellung und kann als stressvoll empfunden werden. Für manche sind die höheren Preise von glutenfreien Lebensmitteln kein Problem, da sie über ausreichend Geld verfügen – für eine Person mit geringem Einkommen, kann die Kostenfrage

durchaus ein Stressfaktor sein. Neben den persönlichen Einstellungen und Lernerfahrungen spielen also auch die Ressourcen eine wesentliche Rolle. Damit sind wie in den obigen Beispielen Dinge gemeint wie Zeit, Geld, soziale Unterstützung oder auch das eigene Wissen, der aktuelle Gesundheitszustand oder Fähigkeiten und Fertigkeiten. Auch Resilienzfaktoren wie Selbstwirksamkeit, Optimismus oder Lösungsorientierung spielen im Umgang mit herausfordernden Situationen eine wichtige Rolle. Ressourcen stehen nicht jedem gleichermaßen zur Verfügung, was auch noch einmal verdeutlicht, warum nicht jeder Mensch auf dieselbe Situation mit Stress reagiert. Auch im Umgang mit Stress, mit belastenden oder krisenhaften Situationen, unterscheiden wir uns.

Coping/Bewältigungsstrategien

Wenn wir mit widrigen Umständen konfrontiert sind, gehen wir meist auf sehr unterschiedliche Art und Weise damit um und nutzen unterschiedliche Bewältigungsstrategien. Diese werden auch Copingstrategien genannt und können bspw. nach Lazarus problemorientiert, emotionsorientiert oder auch bewertungsorientiert sein. Problemorientiertes Coping bezieht sich auf den Stressauslöser. Wir versuchen also das Problem anzugehen und zu lösen. Das kann zum Beispiel in Form von Zeitmanagement-Techniken geschehen, um Zeitengpässen vorzubeugen. Im Bezug auf die Zöliakie kann das sein, sich mehr Wissen über die Erkrankung selbst und die glutenfreie Ernährung anzueignen, damit sich mehr Selbstvertrauen in diesem Bereich entwickelt. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen kann problemorientiert sein, um bspw. zu erfahren, wie andere mit Situationen umgehen, die man selbst als belastend empfindet. Wenn eine starke psychische Belastung im Zusammenhang mit der Zöliakie auftritt, kann auch eine Beratung oder Psychotherapie eine problemorientierte Möglichkeit darstellen. Das emotionsorientierte Coping zielt auf den Umgang mit den unangenehmen Emotionen und Gefühlen ab, die mit der belastenden Situation einhergehen. Hier kann es helfen, mit jemandem über seine Gefühle zu sprechen und Trost zu erhalten oder sich Wege zu suchen, die einem den Umgang mit den eigenen Emotionen erleichtern. Das kann beispielsweise das Schreiben eines Tagebuchs sein, das Malen eines Bildes, ein Spaziergang, Sport, Meditation usw. Auch hier ist es wieder sehr individuell, was einem selbst am meisten nützt. Wichtig zu verstehen ist, dass es nicht darum geht, die unangenehmen Gefühle zu unterdrücken oder zu betäuben. Der Griff zu Alkohol oder anderen Drogen zwecks Betäubung bspw. mag kurzzeitige Linderung verschaffen, doch es löst weder das eigentliche Problem noch ist es eine gesundheitsförderliche Art der Bewältigung. Lazarus nennt das bewertungsorientierte Coping auch Neubewertung, welches ebenfalls einen Bewertungsschritt im Transaktionalen Stressmodell darstellt.

Auf diese Weise kann ein Stressor neu interpretiert werden, um in Zukunft nicht mehr als bedrohlich bzw. als nicht zu bewältigen bewertet wird und damit zu keiner Stresssituation mehr führt. Um nochmal zum Beispiel mit dem Stressor „Lesen der Zutatenlisten“ zurückzukommen: Wer das vorher als umständlich oder nervig bewertet wurde, könnte es z. B. insofern umdeuten, als dass man sich nun viel mehr mit dem Thema Ernährung und den Zutaten allgemein auseinandersetzt und so der eigenen Gesundheit etwas Gutes tut. Ein Wechsel in der Einstellung kann einer herausfordernden Situation ihr Stresspotenzial nehmen.

- Kerstin Imming, Psychologin

Quelle: Kaluza, G. (2023). Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit. In Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen (pp. 21–55)Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. Lazarus, R. S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation.

Stresskomponenten im Überblick

Damit es zu einer Stressreaktion kommt, bedarf es verschiedener Komponenten. Diese haben wir in diesem Artikel auch schon kennengelernt. Kaluza (2023) fasst diese in einer „Stress-Ampel" zusammen:

Stressoren: Damit sind Reize, Situationen, Umstände, Erlebnisse gemeint, die eine Stressreaktion auslösen können. Das kann etwa Zeitdruck, Hitze, Krankheit, Überforderung, Verlust oder weitere Umstände sein.

Persönliche Stressverstärker: Hierzu zählen Dinge, mit denen wir uns selbst zusätzlich unter Druck setzen und das Stressempfinden noch verschärfen können. Hierzu gehört beispielsweise ein übertriebener Perfektionismus oder die Überzeugung, alles allein schaffen zu müssen und keine Hilfe annehmen zu dürfen.

Stressreaktion: Sie ist das Ergebnis des Zusammenwirkens der vorherigen Komponenten und versetzt uns in Alarm- und Handlungsbereitschaft. Der Körper stellt dafür kurzfristig Energieressourcen zur Verfügung. Was in einer akuten Situation sehr hilfreich, auf Dauer allerdings gesundheitsschädigend sein kann. Stress entsteht aus einem Zusammenspiel aus Umweltbedingungen und personellen Faktoren, wie bspw. Überzeugungen, Persönlichkeitsmerkmalen und Ressourcen. Die Stressreaktion zeigt sich auf unterschiedlichen Ebenen und auch hier ist die Kombination an Anzeichen sehr unterschiedlich ausgeprägt. Manche bekommen vielleicht unter Stress eher Verdauungsprobleme, andere eher Kopf- oder Rückenschmerzen. Einige werden im Verhalten immer hektischer und laden sich immer mehr Arbeit auf, während andere sich vielleicht zunehmend zurückziehen und sich überfordert und wie „gelähmt" fühlen. Manche reagieren mit Ärger, andere mit Traurigkeit oder innerer Unruhe.

Bereiche des Stressmanagements

Das Thema Stress ist komplex. Es gibt eine Vielzahl von potenziellen Stressoren, ebenso etliche verschiedene persönliche Einstellungen und Überzeugungen, die zur Bewertung dieser Stressoren und damit zur Stressreaktion beitragen. Auch die Art und Weise, wie Stress sich individuell auf kognitiver, emotionaler oder Verhaltensebene kann stark von Person zu Person variieren. Da wundert es wenig, dass auch nicht alle Strategien und Techniken des Stressmanagements für alle gleich gut funktionieren. Darum sehen wir uns in dieser Reihe unterschiedliche Möglichkeiten an und du bist zum Experimentieren eingeladen. Es ist nützlich, sich unterschiedliche Dinge anzueignen, um situationsspezifisch auf das zurückgreifen zu können, was gerade am hilfreichsten erscheint. Kaluza spricht hier auch von den drei Säulen des Stressmanagements:

Instrumentelles Stressmanagement
Die Strategien dieses Bereichs zielen hauptsächlich auf die problemorientierte Bewältigung ab. Beispiele sind etwa Zeitmanagement, Prioritätensetzung, Kommunikation von Grenzen, Ausbau der eigenen Kompetenzen oder der Aufbau eines sozialen Netzwerks, um herausfordernde Situationen besser bewältigen oder auch von vornherein entschärfen zu können.

Kognitives oder mentales Stressmanagement
Hier stehen die persönlichen Stressverstärker, also wenig hilfreiche Gedankenmuster und Einstellungen, im Mittelpunkt. So geht es etwa auch darum, stressverschärfende Antreiber und Glaubenssätze zu identifizieren und einen besseren Umgang mit ihnen zu finden. Wer von sich weiß, dass der Glaubenssatz vorliegt, alles allein schaffen zu müssen oder es anderen unter allen Umständen recht machen zu müssen, kann anders damit umgehen und wird nicht unbewusst von diesen in seinem Verhalten gesteuert.

Regeneratives Stressmanagement
Wie du mittlerweile weißt, ist einerseits eine komplette Stressvermeidung nicht wirklich erreichbar und Stress in bestimmtem Maß nützlich. Auf der anderen Seite sollte er kein Dauerzustand werden, da sich chronischer Stress negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Stress an sich ist unbedenklich, solange er von regelmäßigen Erholungsphasen abgelöst wird. Das regenerative Stressmanagement bezieht sich daher auf den Ausgleich, also die Erholung, welche auf eine Stresssituation folgen sollte. Dabei spielen sowohl gezielte Entspannungstechniken eine Rolle (z. B. Progressive Muskelentspannung) als auch eine gesunde Lebensgestaltung im Allgemeinen mit Beachtung von Themen wie Ernährung, Schlaf, Bewegung, Achtsamkeit, Hobbys und Beziehungspflege.

Flexibilität und Anpassung fördern
Bei den unterschiedlichen Bereichen des Stressmanagements geht es nicht darum, nur einen davon abzudecken, sondern aus allen Bereichen etwas für sich persönlich Nützliches im „Werkzeugkoffer" zu haben, um es situations- und bedürfnisspezifisch einsetzen zu können und sich den Gegebenheiten anzupassen. Wichtig ist auch nochmal zu wissen, dass es beim Stressmanagement nicht darum gehen soll, der Einzelperson die alleinige Verantwortung für das persönliche Wohlergehen aufzubürden. Gerade weil Stress mit verschiedene mögliche Folgeerkrankungen einhergehen können, geht es auch nicht darum, dass Betroffene einfach selbst daran schuld sind. Nach dem Motto: Sie hätten halt besser damit umgehen müssen.

Wie du mittlerweile weißt, ist Stress das Resultat der Wechselwirkung aus situativen und personalen Faktoren. Wer ein stressiges Arbeitsumfeld und nur bedingt Handlungsspielräume hat, daran etwas zu verändern, wird immer wieder vor Herausforderungen und potenziellen Stresssituationen stehen – ganz egal, wie ausgeklügelt das individuelle Stressmanagement ist. Auch auf das Vorhandensein einer chronischen und unheilbaren Erkrankung hat man selbst ebenfalls wenig Einfluss, wohl aber auf den Umgang damit. Es geht also darum, genauer zu schauen, an welchen Stellschrauben man selbst drehen kann und einen eigenen und für sich funktionierenden Weg zu finden.

Kerstin Imming, Psychologin

FAQs

Frage: Was kann ich tun, wenn meine Gedanken nur noch um die Sorge vor Kontamination kreisen?

Antwort: Es ist verständlich, dass die Zöliakie in der eigenen Gedankenwelt manchmal viel Raum einnimmt. Schließlich geht sie mit verschiedensten Herausforderungen in allen unterschiedlichen Lebensbereichen einher. Zudem handelt es sich um eine chronische Erkrankung, wodurch diese Herausforderungen wiederholt im Alltag aufkommen.

Der Umgang mit sich wiederholenden Sorgen ist herausfordernd. Sich etwa zu sagen, man solle sich keine Sorgen machen, hilft in der Regel wenig. Im Gegenteil kann ein Unterdrücken dieser Gedanken eher dazu führen, dass sie anschließend verstärkt wiederkehren. Da das „Sich-sorgen" keine bewusste Entscheidung, sondern eher ein automatischer Prozess ist, lässt er sich auch nicht einfach so abschalten. Daher gibt es auch keinen Grund für Selbstvorwürfe beispielsweise in Bezug darauf, dass man seine Gedanken nicht unter Kontrolle habe. Sorgen sind zukunftsbezogen und drehen sich in diesem Beispiel um die Frage „Wie kann ich Kontaminationen verhindern?". Darauf versucht das Gehirn eine Lösung zu finden, was die sorgenvollen Gedanken in Gang setzt. Das kann dazu beitragen, dass man sich informiert und Vorkehrungen trifft. Wenn man nun allerdings grundsätzlich weiß, wie Kontaminationen verhindert werden können, und bereits Vorsorgemaßnahmen ergriffen hat und dennoch immer wieder die sorgenvollen Gedanken rund um dieses Thema aufkommen, helfen sie nicht wirklich bei der Lösung dieses Problems. Stattdessen werden sie zur Belastung. Doch wie kann man mit diesen sorgenvollen Gedanken umgehen, wenn sie nicht unterdrückt oder einfach abgeschaltet werden können?

Eine Möglichkeit entstammt der Akzeptanz- und Commitment-Therapie:

Hier geht es zunächst darum, die Sorgen zu bemerken und zu benennen (z. B. „Ach ok – da sind wieder meine Sorgen vor Kontaminationen"). Dabei kann man sich nochmal ins Gedächtnis rufen, dass das Gehirn nur zu helfen versucht – auch wenn dieser Versuch gerade nicht hilfreich ist.

Ein anschließendes achtsames Wahrnehmen der eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen im aktuellen Moment kann nützlich sein. Dabei geht es um die bloße Beobachtung dessen, was gerade präsent ist: Das können bspw. die rasenden Gedanken sein, Unsicherheit oder Ängstlichkeit und körperliche Stresssymptome (ein schnellerer Herzschlag, eine flachere Atmung, ein flaues Gefühl im Magen usw.). Diese achtsame Beobachtung geschieht ohne Wertung und findet aus einer neutralen inneren Haltung heraus statt. Auch Bewegung oder Dehnung des Körpers oder das Durchführungen von Atemübungen können genutzt werden, um sich etwas von den sorgenvollen Gedanken zu lösen, ohne diese wegzudrücken.

Neben dem Bemerken und Beobachten der präsenten Gedanken und Gefühle geht es darum, diesen Raum zu geben und sie einfach da sein zu lassen, ohne sie verändern zu wollen. Das ist gerade bei unangenehmen Gefühlen erst einmal nicht leicht und bedarf Übung. Sich dabei mit Selbstmitgefühl zu begegnen, ist hier hilfreich.

Letztendlich hilft die anschließende Neufokussierung auf die aktuelle Tätigkeit, aus den sorgenvollen Gedankenkreisen herauszutreten.

Das Ganze funktioniert verständlicherweise nicht sofort. Es werden mehrere Anläufe nötig sein und es wird vermutlich nicht immer funktionieren. Daher sind Nachsicht mit sich selbst sowie Geduld, Zeit und Übung angebracht.

Frage: Mich belastet die Zöliakie stark. Wie finde ich eine*n Psychotherapeut*in?

Antwort: Die Suche nach einem Therapieplatz kann über verschiedene Wege erfolgen. Beispielsweise über die Webseiten der Bundes- bzw. Landespsychotherapeutenkammern oder der Kassenärztlichen Bundesvereinigung. Auch viele gesetzliche Krankenkassen bieten online eine „Ärztesuche" an.

Natürlich besteht auch die Möglichkeit, die/den eigenen Hausärzt*in anzusprechen, um eine Liste mit Praxisadressen in der Nähe des eigenen Wohnortes zu erhalten. Auch unter der 116 117 (telefonisch sowie online) kann eine Psychotherapeut*innensuche sowie eine Terminvermittlung für ein Erstgespräch bzw. eine psychotherapeutische Sprechstunde stattfinden. In diesem ersten Gespräch soll vornehmlich der Behandlungsbedarf geklärt werden. Bis zum eigentlichen Therapiebeginn sind die Wartelisten allerdings derzeit recht lang.

Darum kann es hilfreich sein, die Wartezeit durch andere psychologische Beratungsangebote zu überbrücken. Manchmal reichen diese bereits aus, so dass keine Therapie notwendig ist. Bei der Suche nach qualifizierten Psycholog*innen für eine Beratung kann z. B. die Webseite des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen weiterhelfen, welche Anbieter*innen von psychologischer Online-Beratung auflisten. Im Gegensatz zu einer psychologischen Psychotherapie werden Beratungsleistungen allerdings in der Regel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

- Kerstin Imming, Psychologin

DZG Podcast

TIPP

Wir freuen uns, allen Mitgliedern einen Podcast anbieten zu können. Den Anfang machen wir mit der Serie **„Psychologie trifft Zöliakie“**. Unserer Psychologin Kerstin Imming setzt sich hier mit den emotionalen Problemstellungen und Stresssituationen, die Zöliakie mit sich bringen kann, auseinander. Sie gibt hilfreiche Tipps und Erklärungen, sowie unterstützende Übungen zum Reflektieren, Lernen und Stärken.

In der ersten Folge geht es um Resilienz. Das beschreibt die psychische Widerstandskraft und welchen Einfluss sie auf unser Leben mit Zöliakie hat. Zweite Folge: Resilienz aufbauen.

Der neue DZG-Podcast „Psychologie trifft Zöliakie“ hat schon nach zwei Folgen eine ganze Reihe von Fans in der Zöli-Community gefunden. In der neuen Folge befasst sich Psychologin Kerstin Imming mit dem Thema „Achtsamkeit“. Was bedeutet das – ein achtsamer Umgang mit der Zöliakie? Immer wieder kreisen die Gedanken um die Zöliakie und spülen negative Emotionen hoch: Angst oder Unsicherheit. Um diese Gedankenspiralen zu durchbrechen, bietet sich Achtsamkeit als hilfreiches Werkzeug an. Kerstin Imming erklärt, wie das geht. Den Podcast findet ihr auf unserer Webseite, einfach QR-Code einscannen und reinhören. www.dzg-online.de

Anzeige

Gültig bis 30.06.2025

— SEIT 1924 —
RESCH & FRISCH
AM LIEBSTEN IMMER

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

GUTSCHEINCODE: DZG

Tel. 0941/899674-80

Für die kreative Küche mit Genuss

dmBio
aus biologischer Landwirtschaft

Ideal zum Backen oder Soßenbinden:
das glutenfreie dmBio Reismehl aus Vollkornreis

2,75 €
0,5 kg (5,50 € je 1 kg)

Erlebe die glutenfreie Vielfalt bei dm

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm.de/dmBio

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe
ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Glutenfrei außer Haus

Dürfen wir uns vorstellen …

DZG Geschult

Betriebe, die durch die DZG geschult wurden, erhalten das Kennzeichnungssymbol "DZG-Geschult". Grundsätzlich kann sich nahezu jeder Betrieb, jede Einrichtung und jede Gastronomie durch die DZG schulen lassen. Eine Schulung kann über unser eLearning zeit- und ortsunabhängig oder im Betrieb vor Ort durchgeführt werden.

Wichtig zu wissen ist, dass die Schulung schriftlich über die Geschäftsstelle angemeldet werden muss.

DZG Geprüft

DZG geschulte Betriebe (mit Ausnahmen) haben die Möglichkeit sich durch die DZG prüfen zu lassen. Dabei unterliegen beispielsweise die Zubereitung, Lagerung und Kennzeichnung glutenfreier Speisen einer Richtlinie der DZG. Die Betriebe werden in regelmäßigen Abständen anhand eines standardisierten Fragebogens vor Ort kontrolliert und geprüft.

IHRE Lieblingsgastronomie oder IHR Stammlokal soll von dieser Möglichkeit erfahren?

Dann sprechen Sie die Gastronomie gerne direkt darauf an! Wir freuen uns über die Kontaktaufnahme der Betriebe, um alles Weitere mit diesen zu besprechen:

glutenfreiewelt@dzg-online.de

DZG Geprüft

2024 DZG GEPRÜFT

Abbys Food & Friends

Was? Glutenfreies Frühstück, sowie Kaffee und Kuchen

Wo? Strandweg 7, 25980 Rantum/Sylt abbys-sylt.de

Das finden wir toll: Abbys Food & Friends hat eine wunderbare Lage am Meer mit entspanntem Außenbereich. Hier kann man wirklich einmal die Seele baumeln lassen.

Buhjah Bowls

Ausschließlich glutenfrei!

Wo? Baakenalle 19, 20457 Hamburg, buhjahbowls.de

Was? Abwechslungsreiche, vegane Bowls, sowie Snacks.

Das finden wir toll: Glutenfreie und vegane Bowls, das finden wir klasse! Kerstin von Buhjah Bowls bietet zudem auch glutenfreie, vegane Events und Caterings an.

Agathes

Was? Glutenfreie, hessische Hausmannskost

Wo? Hauptstraße 32, 65396 Walluf agathes.de

Das finden wir toll: Agathe ist seit vielen Jahren in diesem Bereich tätig und zaubert leckere Hausmannskost aus regionalen Zutaten. Alle Soßen und Panaden sind grundsätzlich glutenfrei.

DZG Geprüft

2024 DZG GEPRÜFT

Nied | Camping Siersburg

Was? Glutenfreie Pommes mit unterschiedlichen Toppings

Wo? Zum Niedwehr 1,
66780 Rehlingen-Siersburg
nied-camping-siersburg.de

Das finden wir toll: Familie Krok ist gut informiert über die Zöliakie. Die Küche wird überwiegend für Glutenfreies genutzt. Glutenhaltige Speisen finden einen separaten Platz in der Küche.

Sandbank26

Wo? Achtern Diek 26
25761 Büsumer Deichhausen
sandbank26.de

Was? Abwechslungsreiche Fischgerichte mit glutenfreien Beilagen

Das finden wir toll: Die Sandbank26 hat bereits jahrelange Erfahrung in Bezug auf die Zöliakie. Es gibt sogar eine separate Speisekarte nur für Zöliakie-Betroffene.

iismeer

Was? Glutenfreie Tapas,
an den Feuertischen: BBQ und glutenfreies Stockbrot

Wo? Strandstraße 25,
25996 Wenningstedt-Braderup (Sylt)
iismeer.com

Das finden wir toll: Hier gibt es ‘Erlebnis-Essen’! Das glutenfreie Stockbrot und die BBQ-Spieße grillen Sie selbst an den Feuertischen.

Nachlese zur Umfrage „Glutenfrei außer Haus“

Im Rahmen der Vorstellung des Bereichs „Glutenfrei außer Haus“ bei der Mitgliederversammlung haben wir Ihnen mit einer Umfrage die Möglichkeit gegeben, Ihre Wünsche und Verbesserungsvorschläge mitzuteilen. Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme und Ihren wertvollen Input!

Nachstehend finden Sie sowohl die Auswertung zur ersten Frage, als auch unsere Rückmeldungen zu den zahlreichen Nachrichten auf die zweite Frage.

Frage 1: „Wie schätzen Sie die aktuelle Versorgung „außer Haus“ ein?“ (1 = gar nicht gut; 5 = sehr gut)

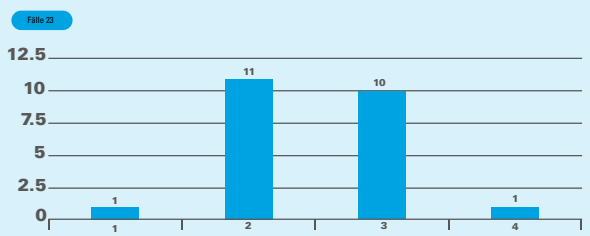


Abbildung 1: Graphische Darstellung der Fragenauswertung

Frage 2: „Was würden Sie konkret unternehmen, um die Situation in Deutschland zu verbessern?“

„Thema mehr bekannt machen. Bei der Ausbildung zum Koch Allergene mehr in den Fokus rücken und nicht nur als Randthema.“

Wir stimmen zu, dass das Thema einer breiteren Öffentlichkeit bekannt werden muss. Das Thema Allergene hat bei der ersten Neuordnung der Ausbildungsordnungen für gastronomische Berufe seit Anfang der 1990er Jahre (in Kraft getreten im August 2022) endlich einen Platz bekommen. Leider war es uns nicht möglich, Umfang und Schwerpunkt der Thematik zu beeinflussen oder auch nur weiterführende Informationen zu platzieren. Vor der nächsten Neuordnung können wir hier leider nichts mehr erreichen. Dennoch sind wir froh über diese wichtige Erweiterung der Ausbildungsinhalte, denn bis zum Ausbildungsjahrgang 2022 wurden Allergene in der Ausbildungsordnung überhaupt nicht erwähnt. Und wir sollten auch nicht vergessen, dass die jungen Leute doch in erster Linie das Kochen an sich lernen müssen.

„Wir brauchen ein „Recht auf Ernährung, das muss über ein Gesetz geregelt werden.“

Wie schon bei Antwort 1 erklärt, ist eines der langfristigen Ziele der DZG der Erlass eines Gesetzes für das Recht auf glutenfreie Ernährung in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, wie es schon seit Jahren in Italien existiert. Wir arbeiten daran!

„Ich würde Jugendämter mit ins Boot holen […]“

Vielen Dank für die Idee, die Jugendämter mit einzubeziehen. Wir werden diese auf jeden Fall im Team erörtern.

„Dass mehr Betriebe in die App eingepflegt werden.“

Das würden wir sehr, sehr gerne tun. Nun sitzt die Geschäftsstelle aber in Stuttgart, und daher haben wir in der Regel keine Kenntnis von Restaurants oder anderen gastronomischen Betrieben mit glutenfreiem Angebot im restlichen Deutschland. Bei der Füllung der Datenbank sind wir also auf unsere Mitglieder angewiesen. Wenn Sie gute Erfahrungen mit einem Betrieb gemacht haben und dieser noch nicht in der Datenbank erscheint, dann füllen Sie gerne das Vorschlagsformular auf unserer Website aus. Sofern alle notwendigen Informationen vorhanden sind, wird die Gastronomie automatisch kontaktiert.

„Mehr Infos für die gesamte Öffentlichkeit."

Unsere Website bietet bereits der Öffentlichkeit viele Informationen und wir arbeiten weiterhin daran eine Plattform zu schaffen. Insbesondere unser Team „Öffentlichkeitsarbeit" arbeitet stetig daran, diese an Politik, Presse und viele Institutionen zu verbreiten.

„Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften wird bislang nicht kontrolliert."

Ja, das ist wirklich bedauerlich. Dies ist Aufgabe der Lebensmittelüberwachung. Auch hier gilt: die DZG als gemeinnütziger Verein kann nichts weiter tun, als diejenigen aufzuklären und zu unterstützen, die Interesse haben. Auch kann eine fehlerhafte oder irreführende Allergendeklaration nur durch einen Verbraucher gemeldet werden, nicht durch einen Selbsthilfeverein. Weiterführende Informationen finden Sie beim Bundesverband der Lebensmittelkontrolleure e. V. unter dem Punkt „Verbraucherbeschwerde".

„Mehr Informationen bei den Restaurants/ Schulungsangebote kostengünstig/Selbstlernkurse/Infos über Verbände."

Wir sind auf unsere Mitglieder angewiesen, wenn es darum geht, gastronomische Betriebe zu erreichen. Unsere bereits vorhandenen Schulungsangebote sind durchaus kostengünstig, aber leider nicht kostenfrei zu realisieren. Wir haben bereits ein eLearning im Angebot, das sowohl zeit- als auch ortsunabhängig absolviert werden kann und zudem noch günstiger ist als eine Live-Veranstaltung, egal ob in Präsenz oder Live-Online. Auch in Bezug auf Verbände waren wir in 2024 fleißig und hatten bereits Gespräche, Workshops und Schulungen mit der Lebenshilfe, dem Verband der Hochschulgastronomie und der GEW.

„DEHOGA akzeptiert die verbindliche Kennzeichnung, Pflegeeinrichtungen sind jederzeit auf glutenfreie Kost eingestellt."

Wenn wir diese Aussagen richtig interpretieren, handelt es sich um Wünsche für die Zukunft? Die DEHOGA akzeptiert durchaus die Verpflichtung zur verbindlichen Kennzeichnung durch die LMIV. Sie hat nicht nur eine sehr gut ausgearbeitete Broschüre zur Umsetzung veröffentlicht, sondern bietet auch Weiterbildung an. Doch auch hier gilt: die Kontrollpflicht obliegt der Lebensmittelüberwachung, nicht die DEHOGA. Durch den Kontakt zur Lebenshilfe konnten wir bereits erste Schritte gehen, um Pflegeeinrichtungen zu sensibilisieren. In 2025 möchten wir das Thema richtig in Angriff nehmen und freuen uns über jeden Hinweis auf geeignete Kontaktstellen.

„Die Auszeichnung von glutenhaltigen Zutaten verpflichtend machen, z. B. auf Speisekarten."

Dies ist bereits verpflichtend geregelt durch die VO (EU)-1169/2011 (Lebensmittelinformationsverordnung). Trotzdem ist die Allergendeklaration in vielen gastronomischen Betrieben (noch) nicht wirklich gut. Wir wollen dies weder entschuldigen noch gar verteidigen. Im Sinne eines beiderseitigen Verständnisses möchten wir aber darauf hinweisen, dass es gerade in Betrieben mit regelmäßig wechselnder Speisekarte und / oder bei Verwendung von neuen Produkten (sei es durch die Nutzung eines Angebots oder Lieferschwierigkeiten seitens des Handels), nicht einfach ist, immer alle Deklarationen aktuell zu halten – gerade in diesen Zeiten des Fachkräftemangels.

Anzeige

Was wünschen Sie sich von „Glutenfrei außer Haus“?

„Verbesserte Suchfunktion und Anzeige auf Landkarte.“
Handelt es sich hier um die App oder um die Website? Für Verbesserungsvorschläge nehmen Sie gerne direkten Kontakt zu uns auf.

„Allergenliste sollte vorhanden und richtig sein, damit man sich darauf verlassen kann.“
Ein verständlicher Wunsch. Genau das wünschen wir uns auch. Allerdings ist die Kontrolle der Allergenkennzeichnung Aufgabe der Lebensmittelüberwachung.

„Weiter so!“
Herzlichen Dank, wir freuen uns, dass unsere Arbeit gesehen wird!

„Für Verständnis werben. Es muss kapiert werden, dass „glutenfrei“ notwendig ist.“
Ein wichtiger Punkt! Wir bemühen uns sehr, Verständnis in beiden Richtungen zu erreichen.

„Wenn ich [eine App] benutzen könnte, um festzustellen, welche Rezepte oder Gerichte in einer Speisekarte voraussichtlich glutenfrei sind […], könnte man im Restaurant gezielt nachfragen. Vielleicht mit Hilfe einer KI.“
Guter Gedanke! Die Nutzung von KI wird heutzutage immer wichtiger. Die Speisekarte mit verpflichtender Allergenkennzeichnung bildet zunächst immer die Grundlage. Jedoch entscheidend ist, wie es in dem jeweiligen Betrieb gehandhabt wird, denn die Zusammensetzung und Zutaten einzelner Gerichte kann erheblich variieren und letztendlich ist das direkte Gespräch mit den Betrieben am aufschlussreichsten. Das Kontaminationsrisiko hängt außerdem auch von der Größe der Küche sowie der Küchenbrigade ab. Zudem können „üblicherweise glutenhaltige“ Komponenten durchaus auch glutenfrei sein, z. B. Soßen oder Kroketten – oder umgekehrt.

„Dass die Liste für das Ausland größer ist.“
Auch hier weisen wir darauf hin, dass der Inhalt unserer Datenbank vom Input unserer Mitglieder abhängt. Wir freuen uns über jeden Reisebericht, jede Hotel- oder Restaurantempfehlung, die über die Datenbank oder direkt bei uns eingeht. Wir haben uns jedoch entschlossen, die Auslandsdatenbank anders zu behandeln, da die meisten Zöliakiegesellschaften eigene Datenbanken führen. Als Mitglied der DZG steht es Ihnen frei, dort nach geeigneten Lokalitäten zu fragen. Kontaktdaten – sofern vorhanden – finden sich in der Auslandsdatenbank mit dem jeweiligen Land als Suchbegriff.

„Mehr deklariert.“
Leider können wir hierzu keine eindeutige Aussage machen, da wir nicht wissen, ob sich die Antwort auf verpackte oder unverpackte Ware bezieht. Ersteres würde nicht in unser Aufgabengebiet fallen (Lebensmittelüberwachung). Für den Fall, dass es um unverpackte Ware, also das Angebot gastronomischer Betriebe, geht – wir sind dran!

„Logo für geprüfte Betriebe.“
Ein solches Logo gibt es schon seit vielen Jahren. 2024 haben wir zusammen mit der überarbeiteten Richtlinie für geprüfte Betriebe ein neues Logo eingeführt, das wir auch bei der Mitgliederversammlung in Stuttgart präsentieren durften.

„Weiter so – mit vollem Elan, die bisherigen Ergebnisse sind sehr gut.“
Herzlichen Dank für das Lob, wir freuen uns, dass die Ergebnisse unserer Arbeit Gefallen finden!

„Noch mehr Restaurants.“
Auch wir wünschen uns mehr Gastronomien, die sich mit der sicher glutenfreien Zubereitung auskennen. Weisen Sie Betriebe gerne vor Ort auf unsere Schulungs- und Prüfungsmöglichkeiten hin. Wir benötigen Ihre Mithilfe.

„Weniger Zucker in glutenfreier Nahrung.“
Ja, weniger Zucker in glutenfreien Ersatzprodukten wäre durchaus wünschenswert. Allerdings liegt dies nicht im Aufgabenbereich von „Glutenfrei außer Haus“ – unser Kerngebiet sind die Gemeinschaftsverpflegung und die allgemeinen Möglichkeiten zum Essen außerhalb der eigenen vier Wände. Wir möchten darauf hinweisen, dass Zuckerstoffe in glutenfreien Backwaren als technische Hilfsstoffe eine Funktion erfüllen. Der gänzliche Verzicht könnte folglich zu Abstrichen in Konsistenz, Textur, Farbe und Geschmack führen.

Schon Goethe soll hier gewesen sein

DZG-Gruppe war im Harz unterwegs An einem schönen Herbsttag bildeten 9 Damen der Zöliakie-Gruppe Hannover eine Fahrgemeinschaft, um Doris Kutsche (ebenfalls Mitglied der Hannover-Gruppe), die jetzt in St. Andreasberg lebt, einen Besuch abzustatten und eine Harz-Wanderung zu unternehmen. Zunächst gingen wir zu Fuß von St. Andreasberg gut zwei Kilometer nördlich über die Kuppe/Jordanshöhe und dem Dreibrode-Parkplatz zur historischen Nationalpark-Waldgaststätte „Rehberger Grabenhaus“ auf der Südflanke des Rehberges. Auf unserem Weg kreuzten wir den Sonnenberger Graben und gingen ab dort immer am Rehberger Graben entlang zur Gaststätte. Das Grabenhaus im Nationalpark wurde 1772 errichtet und diente dem Grabenwärter als Wohnhaus und ist seit dem 20. Jahrhundert ein Gasthaus. Der heutige Inhaber und Koch, Mario Helmholz, kennt sich gut mit glutenfreiem Essen aus und so konnten wir das Hirschgulasch mit Genuss essen, ohne uns Gedanken machen zu müssen. Der gegen Ende des 17. Jahrhundert von St. Andreasberger Bergleuten angelegte Rehberger Graben gehört zum UNESCO-Welterbe „Oberharzer Wasserregal“. Er leitet Wasser der Oder nach St. Andreasberg um, wo es in den Bergwerken zur Energieversorgung mithilfe von Wasserrädern diente. Teilweise wird es noch heute für die Versorgung des Ortes genutzt.

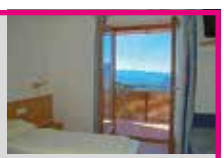
Die Quelle des Rehberger Grabens befindet sich beim ebenfalls historischen Oderteich, der vor seiner Fertigstellung 1722 bis zum Ende des 19. Jahrhunderts die größte Talsperre Deutschlands war. Sogar Johann Wolfgang von Goethe soll 1783 auf seiner 2. Harzreise auf diesem Weg vom Oderteich kommend unterwegs gewesen sein. Auf unserer Wanderroute befindet sich auch eine Teilstrecke des Harzer Hexen-Stieges. Für unseren Rückweg zum Ausgangspunkt in St. Andreasberg nahmen wir eine andere Strecke, zunächst am Rehberger Graben entlang und dann in einem größeren Bogen zum Brockenblick. Dort hatten wir eine gute Sicht zum Brocken und zum Wurmberg. An anderer Stelle konnten wir außerdem noch die Achtermannshöhe sehen. Zum Schluss wanderten wir über den die Bergwiesen überquerenden Höhenrundweg mit Blick zum St. Andreasberger Glockenberg mit dem gelben Glockenturm, dem Wahrzeichen des Ortes, zum Ausgangspunkt zurück. Die Gesamtlänge unserer Wanderung betrug etwa 8 Kilometer.

- Christa Glaser-Wendt

Anzeige

SCHLANEIDER HOF
PENSION & BISTRO
Mölten (Südtirol)
Tel. 0039 0471 668147
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



Buchbesprechung

Glutenfrei Backen

Katharina Böttger und Rena Wiese
Südwest Verlag
ISBN: 978-3-517-10325-9
Preis: 25 Euro

Mit glutenfreiem Backen kennen sich die Autorinnen Katharina Böttger und Rena Wiese „echt jetzt" gut aus. Sie versorgen mit ihrer gleichnamigen Marke seit einigen Jahren Menschen, die auf eine glutenfreie Ernährung angewiesen sind mit entsprechend glutenfreien Produkten. Teilweise selbst auf eine glutenfreie Ernährung angewiesen, war es den beiden Autorinnen ein großes Anliegen, geling sichere und schmackhafte Rezepte zu entwickeln. Das Ergebnis ihres Werkes sind fast 50 Rezepte für alles, was aus dem Backofen kommt. Doch bevor es an die Praxis geht, gibt es im einleitenden Teil noch einige erste Tipps z. B. zu Kontaminationsrisiken, allgemeine Hinweise zur gesunden Ernährung sowie unter anderem Tipps für einen stabilen Blutzucker. Leser*innen erhalten Anregungen für die Auswahl der Zutaten und die Verarbeitung der glutenfreien Teige, um ein optimales Backergebnis zu erzielen. Betroffene, die zusätzlich auf Hefe verzichten müssen, können sich auf Anregungen für die Herstellung von Fermentwasser als Hefeersatz freuen. Ebenfalls zeigen die Autorinnen verschiedene Möglichkeiten für Ei-Ersatz auf.

Der Schwerpunkt des Buches liegt auf dem Rezeptteil. Von Baguette über Sauerteigbrot, Laugenstangen, Gemüse-Quiche, Zimtschnecken, Donauwelle bis hin zu Weihnachtsklassikern wie Stollen, Spekulatius und No-Sugar-Tarte – das Buch präsentiert eine umfangreiche Rezeptauswahl, die vor allem diejenigen begeistern werden, die auf der Suche nach Klassikern sind. Hefezopf, Marmorkuchen, Waffeln, Schoko Cookies, Apfel-Streuselkuchen dürfen auch auf der glutenfreien Kaffeetafel nicht fehlen, und die Autorinnen geben ihren Leser*innen hierfür eine Fülle an praxistauglichen Rezepten an die Hand.

Das Buch ist dabei in folgende Kapitel gegliedert:

- Brot und Brötchen
- Snacks
- Grundrezepte Sweet
- Sweet Little Things
- X-Mas Bakery

Bei allen Rezepten werden selbstgemischte Mehle verwendet. Häufig werden die Rezepte mit Alternativen für eine zuckerreduzierte, vegane oder hefefreie Zubereitung ergänzt. Eigene Mehlmischungen der Marke „echt jetzt" sind nicht Bestandteil der Zutaten. Die Rezepte kommen meist mit nur wenigen Zutaten aus, überraschen aber durch ihre Abwechslung und gelingen dank einer Schritt-für-Schritt-Anleitung auch mit wenig Backerfahrung. Zusätzlich werden bei einer Vielzahl der Rezeptideen ergänzende Tipps für die Zubereitung, dem Formen des Backwerkes oder auch für die Aufbewahrung mit an die Hand gegeben. Jede Rezeptidee ist mit einem schlichten, ansprechenden Foto versehen, das zusätzlich Appetit macht und Neugier weckt die Backwerke selbst auszutesten.

Mit den übersichtlichen Zeitangaben für die Zubereitung, Backzeiten und möglichen Ruhezeiten ist auf einen Blick ersichtlich, wie viel Zeit einzuplanen ist. Auch Leser*innen, die sich an die Herstellung eines Sauerteigbrotes herantasten möchten, werden hier fündig und bekommen eine ausführliche Anleitung an die Hand. Wer auf der Suche nach einfachen und schnellen Ideen für Einladungen, Feste, (Kinder)Geburtstagen zum Anbieten oder selber Verkosten ist, wird hier gewiss fündig. Aus der Fülle findet sich sicher ein neues Lieblingsgericht – voller glutenfreien Geschmackes und ohne Verzicht, auch mit weniger Zucker und ohne tierische Produkte – „echt jetzt".

Insgesamt ein sehr ansprechendes und gelungenes Backbuch, das viele abwechslungsreiche Rezeptideen beinhaltet. Gerade für Neubetroffene, die erst wenig Erfahrung mit glutenfreien Mehlen gemacht haben, kann dieses Buch eine Hilfe für den Start des glutenfreien Backens sein. Aber auch Leser*innen, die bereits Backerfahrung haben, werden mit schönen Ideen bereichert und zum Ausprobieren neuer Backideen angeregt.

- Patricia Gálity – Team Ernährung
Diätassistentin / Allergologische Ernährungstherapie / VDD

Hinter jedem Türchen eine pralle Überraschung

Der DZG-Adventskalender war ein großartiger Erfolg

Das Frühjahr steht vor der Türe – wir wollen dennoch einen kurzen Rückblick auf die vergangene Vorweihnachtszeit werfen. Der DZG-Adventskalender exklusiv für unsere Mitglieder hatte alle Erwartungen gesprengt! Das gilt sowohl für die Bereitschaft unserer Partner und Lizenznehmer, sich mit Produktbereitstellungen zu beteiligen, als auch für die Teilnehmerzahlen! Im Herbst hatten wir vorsichtig bei den Herstellern glutenfreier Lebensmittel angeklopft, ob sie sich vorstellen könnten, unseren Adventskalender zu bestücken. Die schnelle und positive Reaktion war überwältigend. Dafür an dieser Stelle noch einmal vielen Dank an alle Partner, die uns hier so großzügig unterstützt haben!

Das war wirklich ein tolles Erlebnis und ein weiterer Beweis dafür, dass die Zöli-Community in vielerlei Hinsicht funktioniert. Niemand der von uns Angesprochenen hat unsere Bitte abschlägig beschieden. Im Gegenteil: es kamen mehr Angebote, als wir uns hätten träumen lassen. So warteten hinter jedem der 24 Türchen attraktive Gewinne. Vielen, vielen Dank im Namen aller Teilnehmer! Der Einzige, der nicht glücklich gewesen sein dürfte, war der Postbote. Der hatte in den Wochen vor der Adventszeit reichlich Kisten und Kartons ins DZG-Büro zu schleppen – und hinterher wieder, als wir die Gewinnerpakte verschickt haben. Wir freuen uns auch sehr darüber, dass wir mit dem Adventskalender vielen Mitgliedern eine Freude machen konnten. Natürlich konnte angesichts der großen Masse der Teilnehmer nur ein Bruchteil auch tatsächlich etwas gewinnen – aus den Rückmeldungen wissen wir aber, dass die Teilnahme einfach Spaß gemacht hat. Jeden Tag hatten sich etwa 1000 Mitglieder am Adventskalender beteiligt, Tendenz fast täglich steigend. Die Nikolaus-Sonderverlosung hat noch einmal einen besonderen Schub gebracht. Wie gesagt: ohne die großartige Unterstützung unserer Lizenznehmer wäre eine Aktion in diesem Maße nicht möglich gewesen. **Daher noch einmal ein herzliches Dankeschön an alle Partner, die unseren Mitgliedern die Weihnachtszeit versüßt haben!**

Rezeptidee

Glutenfreie Nudeln mal anders

Nudeln in allen Variationen zählen zu den beliebtesten Gerichten. Ob einfach mit Tomatensauce oder aufwändiger als Auflauf – auch mit glutenfreien Nudeln lassen sich tolle Pasta-Kreationen kochen. REWE frei von bietet eine breite Auswahl an glutenfreien Nudelsorten, mit denen man leckere und abwechslungsreiche Gerichte zubereiten kannst. Bei uns findet man die passenden Produkte, um unbeschwert und glutenfrei zu genießen.

Lust bekommen? Dann kann es hier mit dem Rezept gleich losgehen …

Glutenfreie Nudel-Frittata mit Oliven

Die Zutaten (für vier Portionen)

250 g	REWE frei von Penne glutenfrei
1 Bd.	Frühlingszwiebeln
100 g	schwarze Oliven ohne Stein
100 g	getrocknete Tomaten
7	Eier (Größe M)
75 ml	REWE frei von Fettarme H-Milch laktosefrei
2 EL	Rapsöl
0,5 Bd.	Schnittlauch
0,5 Bd.	Petersilie
250 g	REWE frei von Speisequarkzubereitung Magerstufe laktosefrei
	Salz | Pfeffer | Paprikapulver edelsüß

Die Zubereitung

- Als erstes die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Pro 100 g Nudeln einen Liter Salzwasser nehmen.
- In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Oliven ebenfalls in Ringe schneiden und die getrockneten Tomaten grob hacken.
- Die Eier mit Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen.
- Das Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die abgetropften Nudeln, Frühlingszwiebeln, Oliven und Tomaten hineingeben. Alles Verrühren und dann die Eiermischung darüber geben. Nochmals verrühren und die Frittata bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten stocken lassen.
- In der Zwischenzeit die Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Unter den Quark rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Frittata wenden, sobald das Ei gestockt ist und weitere fünf Minuten braten. Tipp: Das Wenden der Frittata gelingt ganz leicht, wenn man sie von der Pfanne auf einen Teller stürzt und dann andersherum wieder in die Pfanne gleiten lässt.
- Die fertige Frittata in Stücke schneiden und mit dem Kräuterquark servieren.

Unser Tipp zum Rezept

Das Gericht lässt sich sehr gut abwandeln und eignet sich auch zur weiteren Verwertung von übriggebliebenen Nudeln oder Gemüse. Es müssen daher auch nicht immer Oliven sein – Paprika, Mais oder Zucchini passen auch gut in die Nudel-Frittata.

Viele weitere tolle glutenfreie Koch- und Backideen gibt es in der großen REWE Rezeptwelt:
https://www.rewe.de/rezeptsammlung/glutenfrei/

Dein vitaler Start ins neue Jahr.

Starte vital ins neue Jahr mit unserer Backmischung Vollkornbrot - für ein nahrhaftes, gluten- und laktosefreies Brot frisch zuhause selbst gebacken. Mit seiner knusprigen Kruste und zarten Krume ist es die perfekte Ergänzung für dein Frühstück oder die Brotzeit am Abend. Mit hochwertigen Zutaten und einem vollmundigen Geschmack ist es die ideale Wahl als Teil einer ausgewogenen Ernährung.

Jetzt probieren!
Im Handel oder auf shop.schaer.com

BOCK AUF EIN SINNSTIFTENDES

EHREN AMT?

Du willst etwas für die Zöli-Community und für Dich selbst tun?

Dann werde DZG-Kontaktperson und bringe Dich in herausgehobener Position in Deiner Regionalgruppe ein! Wir haben bundesweit mehrere KP-Ämter zu vergeben. Freu Dich auf das Gespräch mit Lea von unserem Kontaktpersonen-Management: Leandra Frenda, **kontaktpersonen@dzg-online.de**

VORSCHAU

Vorfreude auf die Ausgabe 02/2025

Diese Themen bereiten wir für die nächste Ausagbe der **DZG Aktuell** vor:

- In der Rubrik Ernährung widmen wir uns den Fragen rund um Ernährung im Säuglings- und Kleinkindalter. Wir beleuchten Stichworte wie Fertigkost, Beikosteinführung, Baby Led weaning, Gluteneinführung etc. Abgerundet werden die Infos durch praktische Tipps für den Alltag.
- Gibt es Kinderbücher, die sich mit Zöliakie befassen? Gibt es! Wir stellen Bücher und Spiele zur Zöliakie-Aufklärung vor.
- Außerdem verraten wir die glutenfreien Lieblingsrezepte unserer Teammitglieder.
- Hauptthema der Rubrik Medizin wird ebenfalls das Thema Zöliakie im Säuglings- und Kindesalter sein.

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
Web: https://www.dzg-online.de/wer-wir-sind#geschäftsstelle
Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft Stuttgart
IBAN: DE09 3702 0500 0007 7008 00, BIC: BFS WDE33STG

Herausgeber und Verleger und Adresse für alle Nachfragen und Beiträge:
DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V.
Kupferstr. 36 · 70565 Stuttgart
Telefon: +49 711 45 99 81-0 · Telefax: +49 711 45 99 81-50
E-Mail: info@dzg-online.de · www.dzg-online.de

Vertreten durch den Vorstand
Gunnar Höckel, Stuttgart
V.i.S.d.P./Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV
E-Mail: vorstand@dzg-online.de

Aufsichtsrat
1. Vorsitzender: Thomas Raab
Stellvertretende Vorsitzende: Susanne Katharina Götz

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
V.i.S.d.P./Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV sind für die Artikel die jeweiligen Autoren.

Anzeigen
Annika Bessler, E-Mail: annika.bessler@dzg-online.de
Es gilt die Anzeigenpreisliste: Nr. 34 gültig ab 1. Januar 2025

Anzeigen- und Redaktionsschluss Nr. 2/2025: 14.03.2025
Nächster Erscheinungstermin: 13.05.2025
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 auszugsweise nur mit Genehmigung der DZG. Für Aufsätze und Berichte, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, trägt dieser die Verantwortung.

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

Herstellung und Gestaltung
Andreas Weise, pws GmbH, Stuttgart; DZG, Annika Bessler, Meike Reusch

Druckerei
Druckhaus Kaufmann, Lahr

FSC www.fsc.org MIX Fördert gute Waldnutzung FSC® C002639

Besuchen Sie uns auch auf

Bildnachweis

S. 1 (Titelseite) © yarunivstudio – freepik; S. 3 © Gunnar Höckel_DZG; S. 4 © DZG Wahl; S. 4 © pexels_kasuma; S. 4 © pexels_cristian rojas; S. 5 © lieblingsburger_pixabay; S. 5 © Birgit Radhakrishnan_Backteam; S. 5 © Jane Porath; S. 5 © DZG_Genetik bei Zöliakie; S. 5 © yarunivstudio_freepik; S. 5 © pexels_Los Muertos; S. 6 © pexels_Los Muertos; S. 8 © Image by stockphoto_pixabay; S. 10 © Dr. Martin Laaß _APS in Dresden; S. 10 © DZG_Genetik bei Zöliakie; S. 11 © Katharina Scherf_Untersuchung_Besteck; S. 11 © aoecs-gfa-logo_msoffice; S. 11 © r-biopharm-ag-logo-png_seeklogo-521513; S. 12 © AOECS_Geschichte AOECS; S. 13 © AOECS_Geschichte AOECS; S. 14 © AOECS_Geschichte AOECS; S. 15 © AOECS_Geschichte AOECS; © John Edward_handholdingsmartphone_pixabay; S. 17 © freepik_immunity-boosting-food-healthy-lifestyle; S. 18 © ellaolsson_pixabay_acai-bowl; S. 19 © @tohamina_spinat; S. 19 © Susana Martins_SEMSEMS_pixabay_gojibeeren; S. 19 © Ger Dukes_pixabay_grapefruit; S. 19 © perronjeremie_pixabay_blueberries; S. 20 © @rudoelena_freepik_chia-seeds-wooden-spoon; S. 21 © Manfred Richter_pixabay_flax; S. 21 © S-D-Brath_pixabay_ingredient; S. 22 © melike-bulbul_pexels; S. 22 © Merja Partanen_Hietaparta_Pixabay_Aroniabeeren; S. 23 © misshuynhnghi_pixabay_spirulina; S. 24 © Lina Kivaka_pexels; S. 25 © martin_pexels_superfood; S. 25 © Vie Studio_pexels_quinoa S. 26 © pixabay_schild_vorsicht; S. 26 © freepik_flour; S. 27 © freepik_telefon; S. 27 © Foto von Leeloo The First_pexels; S. 27 © pixabay_Schmuckrahmen; S. 27 © juicy_fish_freepik_phonecall-set; S. 28 © user6694312_freepik; S. 30 © DZG_TeamErnaehrung_RoterHumus; S. 30 © pixabay_Schmuckrahmen; S. 30 © DZG_TeamErnaehrung_Imagebild_Humus; S. 31 © DZG_TeamErnaehrung_GruenerHumus; S. 31 © pixabay_Schmuckrahmen; S. 32 © DZG_TeamErnaehrung_Linsenwraps; S. 34 © Meike Reusch_DZG_Wahlen; S. 36 © Meike Reusch_DZG_Wahlen; S. 36 © Meike Reusch_DZG_Wahlen; S. 36 © Meike Reusch_DZG_Wahlen; S. 36 © Meike Reusch_DZG_Wahlen; S. 37 © Marius Herzer_DZG; S. 37 © Bildmarke DZG; S. 37 © SusanneGoetz_DZG; S. 37 © Susanne Panz_DZG; S. 37 © Minona Schaefer_DZG; S. 37 © VictoriaKonrad_DZG; S. 37 © Bildmarke DZG; S. 38 © DZG_Jubilaeum; S. 40 © DeniseSchmid_DZG; S. 40 © AnnikaBessler_DZG; S. 40 © Bildmarke DZG; S. 40 © Dana Lukic;_DZG S. 41 © iStock-526822048; S. 41 © DZG_Umfrage; S. 42 © Birgit Radhakrishnan_Backen; S. 42 © Birgit Radhakrishnan_Backteam; S. 42 © Birgit Radhakrishnan_Backen; S. 42 © Birgit Radhakrishnan_Backen; S. 43 © Bild_pexels-olly-941555_AZ_Akademie; S. 44 © Bildmarke DZG; S. 44 © DZG_StartineinglutenfreiesLeben; S. 45 © nablagrange_pixabay_Umzugskarton; S. 47 © Jane Porath_DZG_KPTreffen; S. 47 © JanePorath_DZG_KPTreffen; S. 48 © DZG_Logo_Jugendausschuss; S. 48 © freepik_side-view-friends-silhouettes-running-sunset; S. 49 © Iconicsavenue_pixabay_Icons_SocialMedia; S. 49 © Iconicsavenue_pixabay_Icons_SocialMedia; S. 49 © Iconicsavenue_pixabay_Icons_SocialMedia; S. 49 © Iconicsavenue_pixabay_Icons_SocialMedia; S. 49 © Paula Herz_Gruppenbild Wahl; S. 49 © freepik_welcome; S. 50 © DZG_german_celiac_teen_talk_header; S. 51 © Paula Herz Screenshot; S. 51 © Badi Uzzaman_vecteezy_globe-planet-earth; S. 52 © Paula Herz_DZG_JA; S. 52 © Paula Herz_DZG_JA; S. 53 © Paula Herz_DZG_JA; S. 53 © Paula Herz_DZG_JA; S. 53 © Radu Vasile_DZG; S. 53 © Paula Herz_DZG_JA; S. 53 © QR Code CYE; S. 53 © rawpixel_freepik_hey; S. 53 © Anne Muehlhoff_DZG; S. 53 © Paula Herz_DZG_JA; S. 55 © Anne Muehlhoff_Bild Ballaststoffe; S. 55 © Meike Reusch_Anne Muehlhof_DZG; S. 56 © Meike Reusch_Marius Herzer_DZG; S. 56 © Meike Reusch_Minona Schaefer_DZG; S. 56 © Meike Reusch_Paula Herz_DZG; S. 56 © Meike Reusch_Josefine Wenke_DZG; S. 56 © Meike Reusch_Anne Muehlhof_DZG; S. 57 © windeck_rosbach_Wald-Jugendherberge Windeck-Rosbach; S. 57 © DZG_HigruKinder; S. 57 © DJH_Aurich_DJH Jugendherbergen im Nordwesten_Björn Reschabeck; S. 58 © janjf93_pixabay_stift; S. 58 © DZG_Glutenkobold_ret; S. 58 © @macrovector_freepik_Hirse; S. 58 © @starline_freepik_lokkingforanswer; S. 58 © DZG_2025_ Glutenkobold; S. 58 © Bildmarke DZG; S. 58 © @macrovector_freepik_Hirse; S. 58 © macrovector_freepik_Buchweizen; S. 58 © DZG_PaulundderGlutenkobold; S. 58 © macrovector_freepik _soja; S. 58 © macrovector_freepik_mais; S. 58 © macrovector_freepik_reis; S. 59 © pixabay_Schere_schwarz; S. 59 © DZG_HigruKinder; S. 59 © DZG_PaulundderGlutenkobold_gluten nein; S. 60 © DJH_Osnabrück_DJH Jugendherbergen im Nordwesten_Björn Reschabeck; S. 60 © manfredsteger_Haengematte; S. 60 © sachsen_JH_schoeneck_DJH Lvb Sachsen_e_V.psd; S. 60 © DZG_HigruKinder; S. 61 © kasuma_pexels_Titel_Psychologie; S. 62 © Tirachard Kumtanom_pexels; S. 64 © Nika_Akin_pixabay_Blatt; S. 64 © kucukgulberkan_pixabay_flowers; S.64 © Daniel Reche_pexels; S. 64 © Natalie Bond_ pexels; S. 65 © pexels-kelvin809-810775; S. 65 © NEOSiAM 2024+ Waterflower; S. 65 © Feyza Daştan_asumaani_pexels; S. 65 © Tina Nord_pexels; S. 66 © pexels-elly-fairytale-3822647; S.66 © cliford-mervil_pexels; S. 66 © Kathrin_Imming; S. 68 © freepik_lightbox-still-life-arrangement; S. 70 © lieblingsburger_pixabay; S. 72 © Samuel1983_pixabay_Standpunkte; S. 72 © freepik_Deutschlandkarte; S. 73 © freepik_Deutschlandkarte; S. 74 © StockSnap_man-2557408; S. 75 © igo79572955_freepik_Danke; S. 76 © freepik_female-baker-with-baked-bread-pastry-shop; S. 77 © Schlaneiderhof_DZG.pdf; S. 77 © Christa Glaser-Wendt (2)

REWE frei von

GENUSS OHNE VERZICHT!

Entdecke über 40 laktose- und glutenfreie Produkte von REWE frei von – für deinen individuellen Genuss.