



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.



Zacharias und Zitronenmuffins

Zacharias erklärt Zöliakie

Für Schulkinder

Informationsmaterial der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Illustration: Christian Scharfenberg

www.scharfenberg-illustration.de

Grafik und Text: Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

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





Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Hallo Kids,

ich bin Zacharias und ich will dich auf deinem Weg in ein glutenfreies Leben begleiten. In diesem Heft erzähle ich dir mal, wie das alles mit der Zöliakie bei mir so ist.

Wenn du mich noch besser kennenlernen willst, dann schau doch mal auf unserer Homepage vorbei: **www.dzg-online.de/kinder**. Da gibt es ein Video über mich. Außerdem können du und deine Eltern dort krass viele Infos über Zöliakie und glutenfreies Essen finden. Wenn du Fragen an mich hast oder mir deine Geschichte erzählen möchtest, kannst du mir sehr gerne eine E-Mail an **zacharias@dzg-online.de** schreiben.

Vielleicht hast du auch Lust, meinen Podcast anzuhören?

Gerne kannst du auch meine Vorlage für unser DZG-Freundebuch downloaden, ausfüllen und / oder mir ein Bild malen und per Post schicken!

Ich freue mich, von dir zu hören.

ZACHARIAS
ZÖLIAKIE



www.dzg-online.de/kinder







Zacharias und Zitronenmuffins

Hallo, ich bin Zacharias!

Ich bin neun Jahre alt und gehe in die dritte Klasse. Ich spiele gern mit meinem Kater oder draußen mit meinen Freunden. Wir fahren dann Fahrrad oder spielen Verstecken. Am tollsten ist es aber, wenn meine Freunde bei mir übernachten dürfen – oder ich bei ihnen! Dann liegen wir oft ganz lange nebeneinander und erfinden Geschichten oder bauen Höhlen aus Decken und Kissen.

Was daran so spannend ist, wollt ihr wissen?

Eigentlich nix! Ich wette, das macht ihr auch alle gerne!

Als ich vier Jahre alt war, war das bei mir aber anders. Da ging es mir eine Zeit lang richtig schlecht: Ich hatte oft Bauchschmerzen, Durchfall und einen riesen Kugelbauch. Deshalb war ich oft schlecht gelaunt und hatte überhaupt keine Lust zu essen oder zu spielen. Meine Mama und mein Papa machten sich große Sorgen und gingen mit mir zum Arzt. Der Arzt untersuchte mich und erklärte dann, dass ich Zöliakie habe.

Zöliakie

ZÖ-LI-A-KIE – komisches Wort!

Viele wissen gar nicht, was das bedeutet. Auch meine Eltern schauten ganz verdutzt, als der Arzt davon erzählte. Aber eigentlich ist das gar nicht so schwer zu verstehen:

Wenn man etwas isst, zum Beispiel ein Stück Brot, dann macht das eine Reise durch den Körper. Es rutscht zuerst in den Magen und dann in den Dünndarm. Der Dünndarm ist wie ein Schlauch, der in Falten gelegt ist.

Diese Falten nennt man Zotten. Auf den Zotten sitzen viele klitzekleine Mikrovilli. Das sind sozusagen Minifinger, die dafür sorgen, dass wir aus der Nahrung Nährstoffe aufnehmen können. Die Nährstoffe werden ins Blut aufgenommen und im Körper verteilt.

Das ist ganz wichtig, damit man gut wächst und gesund bleibt.

So sieht das also aus!



DÜNNDARM



DARMZOTTEN
GESUND



DARMZOTTEN
KRANK

Gluten

Bei mir war es aber so, dass diese Darmzotten ganz verschwunden waren, weil ich einen Stoff, der zum Beispiel in Brot, Kuchen oder Nudeln steckt, nicht vertrage. Dieser Stoff heißt – Achtung, jetzt kommt das nächste komische Wort – **GLUTEN**.

Wenn man Zöliakie hat, zerstört das Gluten die Zotten und Mikrovilli im Dünndarm. Dadurch kann das Essen nicht mehr ordentlich aufgenommen werden. Deshalb sind die Nährstoffe gar nicht erst in meinem Blut angekommen, alles ist einfach nur durchgerutscht! Das war natürlich ziemlich anstrengend für meinen Körper, weil ja gerade Kinder ganz viel wachsen müssen! Als wir dann aber wussten, was mit mir los war, dauerte es gar nicht lange, bis es mir schon viel besser ging!

Meine Mama erklärte mir, dass ich bestimmte Lebensmittel nicht mehr essen kann. Das sind alles Produkte, in denen bestimmte Getreide enthalten sind, in denen Gluten steckt, das mich so krank macht. Gluten kommt in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und in handelsüblichem Hafer vor, ist aber auch in den alten Getreidesorten wie Emmer und Einkorn enthalten.

Das war am Anfang ganz schön ungewohnt – man glaubt ja gar nicht, wo dieses Gluten überall drin ist! In Pizza, Brot, Kuchen, Nudeln, Brezeln, sogar in Wurst oder Schokolade kann es enthalten sein!





Glutenfrei-Zeichen

„Kann ich dann gar keine Pizza mehr essen?“, hab ich gefragt. Aber meine Eltern konnten mich beruhigen und erklärten, dass es auch Pizza, Brot und alle anderen Lebensmittel ohne Gluten gibt.

Trotzdem muss ich aufpassen, dass sich da nicht einfach mal ein „normaler“ Keks dazwischen schummelt, weil mein Körper das gar nicht gut finden würde und es mir dann vielleicht wieder schlecht geht. Deshalb frage ich bei Sachen, bei denen ich nicht sicher bin, ob ich sie essen darf, immer nach! Es gibt aber ein Zeichen, das ich gleich erkenne, dafür muss man noch nicht einmal lesen können!



Das Zeichen bedeutet, dass in dem Lebensmittel kein Gluten ist. Man kann es schon auf vielen Packungen finden. Super!

A cartoon illustration of a young boy with spiky orange hair, wearing a green shirt, lying on his stomach on a light brown floor. He is looking down at a large pizza with pepperoni toppings in the bottom left corner. A silver butter knife lies on the floor next to the pizza. A large, white, cloud-shaped thought bubble with a brown outline is positioned above the boy's head, containing the text "„Kann ich dann gar keine Pizza mehr essen?“".

**„Kann ich dann
gar keine Pizza
mehr essen?“**

Kochen & Backen

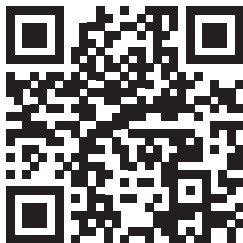
Manchmal ärgere ich mich, dass ich nicht einfach alles essen kann, was meine Freunde essen dürfen. Das ist dann richtig doof!

Manchmal ist es aber auch richtig lustig, wenn ich an Kindergeburtstagen meine eigenen glutenfreien Kekse mitbringe und alle plötzlich nur noch die essen wollen!

Ich helfe zu Hause auch viel mehr beim Kochen und Backen. Meine Eltern sagen, dass es wichtig ist, dass ich mich gut mit den Lebensmitteln auskenne. Ich finde, das macht einfach nur einen Riesenspaß!

Rezepte

Mega coole Rezepte zum Ausprobieren findest du hier:





Zacharias & Zahra

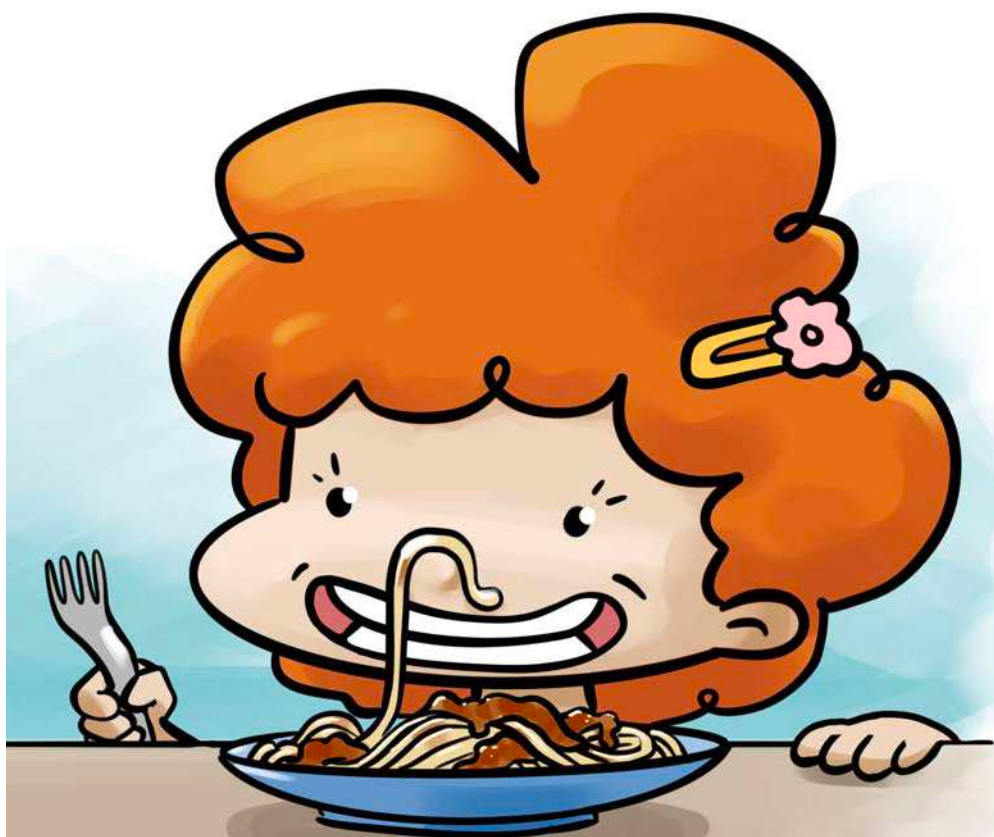
Ich habe eine kleine Schwester, die Zahra heißt und ebenfalls Zöliakie hat. Warum wir nicht alle Zöliakie haben, weiß keiner so genau. Manchmal haben mehrere Personen in einer Familie Zöliakie, manchmal aber auch nicht.

Manche Gerichte essen wir zu Hause alle glutenfrei, z.B. Nudeln. Das ist praktischer, sonst müssten wir glutenfreie und glutenhaltige Nudeln kochen. Wenn gesunde Menschen glutenfrei essen, schadet ihnen das nicht.



Ich habe gehört, dass die Menschen in einigen Teilen der Welt sowieso fast nur glutenfrei essen. In Asien gibt es zum Beispiel ganz viel Reis, und der enthält kein Gluten. **Ob die wohl alle wissen, dass sie glutenfrei essen?**

Manchmal kaufen meine Eltern aber auch normales Brot und deshalb habe ich meinen ganz eigenen Toaster! Darauf sind eine Maus und ein Elefant abgebildet und es darf kein Brot darin getoastet werden, in dem Gluten steckt. Cool, oder?



Schule

Letztes Jahr im Sommer bin ich in die Schule gekommen – und wer hätte es gedacht? In meiner Klasse ist ein Junge, der auch Zöliakie hat. Bei Noah hat man die Zöliakie festgestellt, nicht weil er so viel pupsen musste wie ich, sondern weil er nicht so schnell gewachsen ist wie die anderen Kinder im Kindergarten. Als meine Lehrerin davon gehört hat, meinte sie, es wäre eine gute Idee, wenn wir ihr und der Klasse einmal erzählen würden, was Zöliakie eigentlich ist. Dann wundert sich auch keiner, warum wir unser Pausenbrot nicht mit anderen tauschen können (obwohl ich mein Pausenbrot sowieso lieber selber esse!).





Tipps für den Schulbesuch

-  Deine Eltern sollten deine Lehrerin oder deinen Lehrer in der Schule genau über die Krankheit Zöliakie informieren.
-  Für den Schulbesuch und den Aufenthalt im Schullandheim gibt es die Infobroschüren „Kita und Schule“ und „Schullandheim“ mit hilfreichen Informationen.
-  Wenn es in der Schule Speisen gibt, bei denen du dir nicht sicher bist, ob du sie essen darfst, dann frage die Lehrerin oder den Lehrer, ob die Lebensmittel für dich geeignet sind.
-  Falls sich deine Lehrerin oder dein Lehrer auch nicht sicher sind, verzichte lieber darauf oder frage bei der DZG nach.
-  Wenn ihr gemeinsam kocht, achte darauf, dass du nur Lebensmittel verwendest, die du essen darfst und die glutenfrei sind. Achte außerdem darauf, dass du sauberes Kochgeschirr und Besteck verwendest.
-  Damit du bei Festen auch mitfeiern kannst, könntest du mit deinen Eltern und Lehrkräften abklären, ob du in der Schule immer einen kleinen Vorrat an glutenfreien Keksen, Süßigkeiten oder Brot lagern darfst.



Infobroschüre
Kita und Schule





Meine Lieblings-Zitronenmuffins

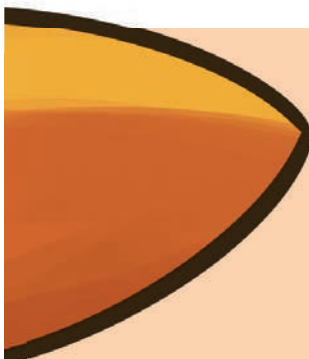


Zu Hause habe ich mit Zahra und meinem Freund Noah glutenfreie Zitronenmuffins gebacken ... na ja, mein Papa hat mir ein bisschen geholfen. Die Muffins habe ich zum Probieren mit in die Schule genommen und habe allen erzählt, was ich euch gerade berichtet habe. Das war toll!

Auf den nächsten Seiten findet ihr das Rezept für die besten Zitronenmuffins der Welt. Einfach superlecker!

Lasst euch vielleicht auch ein bisschen von einem Erwachsenen helfen – hab ich ja auch gemacht!





Zitronenmuffins

Dafür benötigt ihr folgende Zutaten:

Rührmasse



320 g	Butter
200 g	Zucker
2 Pck.	Vanillezucker
6	Eier (Klasse M)
350 g	Mehlmischung, hell (z.B. REWE frei von, 3 Pauly, Bauck)
50 g	Mandeln, gemahlen
1 TL	Flohsamenschalen, gemahlen
1 Pck.	Backpulver
80 ml	Milch (1,5 % Fett)
100 ml	Zitronensaft
2	Zitronen (Abrieb)

Zuckerguss

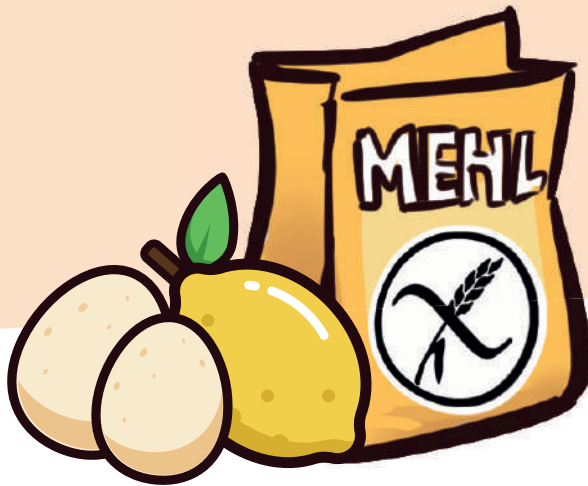
90 g	Puderzucker
20 ml	Zitronensaft

Garnitur

50 g	Zuckerstreusel
------	----------------

So geht's

1. Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren
2. Nach und nach die Eier zugeben und weiter rühren
3. Mehl mit den Flohsamenschalen und dem Backpulver mischen, sieben und mit den Mandeln vermengen. Alles esslöffelweise zu der Butter-Zucker-Eier-Masse geben
4. Milch, Zitronensaft und die abgeriebene Zitronenschale zufügen



5. Eine Muffinform mit Muffinförmchen auslegen
6. Den Teig gleichmäßig in die Muffinförmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft) etwa 40 Minuten backen
7. Muffins auf einem Kuchengitter auskühlen lassen
8. Puderzucker und Zitronensaft vermischen. Anschließend die Muffins mit dem Zuckerguss bestreichen und nach Belieben mit Zuckerstreuseln verzieren

**Guten Appetit wünscht euch
euer Zacharias!**



HALLÖ!

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Was ist die DZG?

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) ist eine Solidargemeinschaft, die Menschen mit Zöliakie und glutensensitiven Personen in Deutschland Hilfe und Unterstützung im Umgang mit Ihrer Erkrankung bietet. Die DZG setzt sich für die Interessen und Anliegen der Betroffenen bezüglich der notwendigen glutenfreien Ernährung in allen Lebensbereichen ein. **Rund 1 % der deutschen Bevölkerung ist von Zöliakie betroffen, mit steigender Tendenz.** All diese Menschen müssen sich lebenslang strikt glutenfrei ernähren. Dazu kommen alle Personen, die von einer Glutensensitivität oder einer Weizenallergie betroffen sind.

Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms und zählt zu den Autoimmunerkrankungen. Sie beruht auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten. Eine der Hauptaufgaben des Dünndarms besteht in der Aufnahme der Nährstoffe aus der Nahrung und deren Übergabe ins Blut. Um diese Mammutaufgabe bewältigen zu können, ist die innere Oberfläche des Dünndarms durch Falten und Ausstülpungen - die sogenannten Zotten - auf ein Vielfaches vergrößert. Ausgebreitet ergäbe unser Dünndarm die Fläche eines Tennisplatzes. Bei Zöliakie-betroffenen werden die Zotten durch den Verzehr von glutenhaltigen Nahrungsmitteln geschädigt und letztlich zerstört. Die lebensnotwendige Aufnahme von Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen ist dann stark eingeschränkt, was wiederum zu vielen unterschiedlichen Erkrankungen und Symptomen führen kann. Klassische Symptome sind zum Beispiel Bauchschmerzen, Blähungen, Erbrechen und Durchfälle, aber auch Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Stimmungsschwankungen, chronische Erschöpfung und vieles mehr.

Eine strikt glutenfreie Ernährung ist bislang die einzige Therapie für ein gesundes, beschwerdefreies Leben.



Was ist Gluten?

Gluten ist ein Protein, das in bestimmten Getreidesorten vorkommt, wie Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste. Es wird auch Klebereiweiß genannt und es ist verantwortlich für die Gerüstbildung bei (glutenhaltigen) Backwaren und Teigen. Gluten wird in vielen industriell hergestellten Lebensmitteln verwendet - z.B. als Zutat in Form von Weizenmehl oder -griess - aber auch als technologisches Hilfsmittel, beispielsweise als Emulgator, Aromaträger oder zur Wasserbindung. Deshalb müssen Menschen mit Zöliakie alle Zutaten und auch die Art der Zubereitung genau hinterfragen, bevor sie etwas zu sich nehmen.

Informieren sie sich!

Hilfreiche Informationen
finden Sie auf unserer Website



www.dzg-online.de

Seminare und glutenfreie
Ferienfreizeiten buchen



dzg-online.myshopify.com

© 2026 Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG), Stuttgart. Alle Inhalte dieses Handouts sind urheberrechtlich geschützt i.S.v. § 87a UrhG.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung sowie im Zusammenhang mit der Verwendung im Internet, stehen soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. zu und bleiben vorbehalten. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. erteilt auf Anfrage Genehmigungen. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Texte, Grafiken oder Fotografien unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff. strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG). Eine Gewähr für den Inhalt kann nicht übernommen werden, insbesondere sind jegliche Haftungsansprüche ausgeschlossen.



Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
Kupferstr. 36
70565 Stuttgart

Tel.: 07 11 / 45 99 81-0
Fax: 07 11 / 45 99 81-50

www.dzg-online.de
info@dzg-online.de

