

ZÖLIAKIE



GLUTENFREI LEBEN UND GENIESSEN



Der Ratgeber wird vom
Zentralverband der Ärzte
für Naturheilverfahren und
Regulationsmedizin e.V.
empfohlen

Liebe Leserinnen und Leser,



RAINER PLUM
Vorstand Reformhaus eG

Lebensmittel unbeschwert genießen zu können ist sicher ein Wunsch, den fast alle Menschen haben. Aber immer häufiger treten heute Allergien und Unverträglichkeitsreaktionen auf, und die Zahl der Menschen, die darunter leiden, nimmt jährlich zu. So sollen es allein bei Zöliakie mittlerweile mehr als 800.000 Betroffene nur in Deutschland sein. Die Gründe für die verschiedenen Unverträglichkeiten und deren Zunahme sind viele. Sie reichen von genetisch bedingten Fehlfunktionen, über Autoimmunerkrankungen bis zu den Folgen des massiven Einsatzes von chemisch-synthetischen Stoffen in der Landwirtschaft, der industriellen Nahrungsmittelproduktion und der Herstellung der meisten Konsumgüter. Und das alles hinterlässt deutliche Spuren. Nicht nur auf dem Planeten, sondern auch in uns. In diesem Heft aus der neuen Reihe „Reformhaus® Wissen kompakt“ schlüsseln wir Ihnen das Thema Zöliakie und Gluten-Unverträglichkeiten näher auf. Unser Ziel ist es, Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln. So finden Sie auf den Seiten 6 bis 17 wie Zöliakie diagnostiziert wird und was im Körper passiert, was Zöliakie auslösen kann und wie der Stand der Forschung ist. Natürlich geben wir Ihnen Tipps, wie Sie Gluten meiden können und versorgen Sie mit einigen hilfreichen Rezepten bis zum Backen eines glutenfreien Brotes (Seite 18 bis 29). Neben einer Lebensmittel-Checkliste informieren wir Sie vor allem darüber, dass

Sie als Betroffene/r keinen Mangel leiden müssen, sondern sich lecker und vollwertig mit Genuss ernähren können (Seite 30 bis 35). Was selbstverständlich nicht fehlt, sind erprobte Tipps, hilfreiche Bücher und Adressen, ein kleiner Selbsttest und leckere Rezepte. Das Reformhaus® ist seit Jahrzehnten das führende Fachgeschäft, wenn es um die kompetente Beratung und verträgliche Produkte rund um Themen Zöliakie, Gluten-Unverträglichkeit und -Intoleranz geht. Vor allem die zu diesen Themenbereichen top-ausgebildeten Reformhaus® FachberaterInnen stehen den Betroffenen und deren Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite. Im führenden Fachgeschäft für ganzheitliche Gesundheit erhalten Sie fundierte Informationen aus erster Hand, eine Vielzahl von hochwertigen glutenfreien Produkten und eine qualifizierte, individuelle Beratung. Schauen Sie doch mal rein, die Reformhaus® InhaberInnen und Mitarbeitenden freuen sich auf Sie. Reformhaus® – wenn's ganzheitlich gesund sein soll!

Herzlichst Ihr

DIAGNOSE

- 5 **Zöliakie ist ein Chamäleon**
Warum die Krankheit oft lange unentdeckt bleibt. Diese Symptome sind typisch für die Zöliakie
- 8 **Was passiert im Körper?**
Zöliakie löst zahlreiche Beschwerden aus. Dr. med. Anne Fleck klärt auf
- 10 **Für immer**
Was sich verändert, wenn die Diagnose gestellt wird. Eine Betroffene erzählt

URSACHEN

- 13 **Warum trifft es immer mehr?**
Zöliakie, die besonders schwere Form der Glutenunverträglichkeit, verbreitet sich rasant auf der ganzen Welt
- 16 **Stand der Forschung**
So lässt sich Zöliakie von den anderen Unverträglichkeiten auf Weizen und Gluten unterscheiden

BEHANDLUNG

- 20 **Gluten meiden – so klappt's**
Mit diesen Alltags-Tipps fällt die Umstellung ganz leicht
- 23 **10 wichtige Tipps zum Brotbacken**
Bianca Maurer, Ernährungsexpertin bei der Deutschen Zöliakie Gesellschaft, verrät, wie gutes Brot ohne Gluten gelingt

- 26 **Glutenfreie Rezepte**
Gesunde Snacks für jeden Tag – die besten Rezepte von Nathalie Gleitman
- 31 **Rundum gut versorgt**
Ernährungsexperte Niko Rittenau: Auf welche Vitamine und Mineralstoffe es jetzt ankommt
- 34 **Erlaubte Lebensmittel**
Mit dieser Checkliste wissen Sie sofort, was Sie essen können
- 36 **Zum Mitmachen**
Platz für Ihre persönliche Bestandsaufnahme und Motivation

AUSSERDEM

- 2 **Editorial**
- 36 **Infos/Impressum**

} ZAEN, der Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin bietet einen besonderen Service: Unter www.zaen.org finden Sie Adressen von Ärzten, die sich auf Naturheilverfahren spezialisiert haben.





DIE DIAGNOSE

- ◆ Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms und zählt zu den Autoimmunkrankheiten.
- ◆ Die Erkrankung lässt sich durch einen Bluttest und eine Dünndarmbiopsie feststellen.
- ◆ In Deutschland sind rund 800.000 Menschen betroffen, also etwa jeder Hundertste.

Zöliakie ist ein Chamäleon

Ausgerechnet in einem unserer Hauptnahrungsmittel steckt ein verkappter Übeltäter – im Weizen. Aber auch in Roggen, Gerste, Dinkel, verarbeitet zu einem wunderbaren Vollkornbrot oder einem süßen Plunderteilchen, ist Klebereiweiß oder Gluten enthalten. Ebenso in Brot, Nudeln, Bulgur, Müsli oder auch in Bier. Dieses Gluten ist seit einiger Zeit auf der Verdachtsliste für Beschwerden aller Art ganz weit in die Topposition vorgeückt. Zu Recht? Ja und Nein.

Tatsächlich nimmt die „echte“ Allergie auf Gluten weltweit zu. Von der chronischen Autoimmunkrankheit Zöliakie sind nach Schätzungen der Deutschen Gesellschaft für Zöliakie allein in Deutschland rund 800.000 Kinder und Erwachsene betroffen. Damit gehört sie zu einer der häufigsten erblichen Erkrankungen. Früher wurde die Glutenunverträglichkeit auch als „Sprue“ bezeichnet und Mediziner gingen davon aus, dass sie immer im Kindesalter entdeckt wird. Das weiß man inzwischen besser, denn häufig wird die Diagnose erst im Erwachsenenalter gestellt.

Richtig ist deshalb, dass die Beschwerden selbst für Ärzte nicht leicht zuzuordnen sind, weshalb die Autoimmunkrankheit Zöliakie auch als Chamäleon der Medizin gilt. Viele Betroffene plagen sich über Jahre mit diffusen Befindlichkeitsstörungen, bis der Verdacht auf eine Gluten-Unverträglichkeit fällt. Selbst bei Kleinkindern wird die Ursache für Blähungen, Weinerlichkeit und sogar Wachstumsstörungen noch übersehen. Glücklicherweise ist die Diagnostik bei Zöliakie eindeutig. Finden sich im Blut bestimmte Antikörper, weist der Dünndarm Schädigungen auf und sind bestimmte genetische Merkmale verändert, kann die Erkrankung zweifelsfrei festgestellt werden. Je früher die Diagnose erfolgt, desto besser. Genauso eindeutig ist die Therapie: lebenslanger Verzicht auf Gluten.

Falsch ist, dass Glutenverzicht für Nichterkrankte, also für die Mehrheit, einen gesundheitlichen Nutzen hat. Aber es gibt Betroffene, die ohne Zöliakie-Diagnose sensibel auf Gluten oder andere Weizenbestandteile reagieren. Da kann ein mehrwöchiger Verzicht Aufschluss bringen.

DIE SYMPTOME SIND VIELFÄLTIG

➤ **BEIM KIND** beginnen die Symptome meist mit dem Beginn der Zufütterung von Breikost mit Getreideanteilen. Häufig leidet es dann unter Blähungen, Bauchweh, Erbrechen und Durchfall. Typisch ist, dass der Stuhl durch die unverdauten Fette voluminös und übelriechend ist. Außerdem verweigert das Kind oder Baby häufig die Nahrung, ist oft weinerlich und quengelig. Auch Blutarmut und Austrocknung sind Anzeichen. Bei einer fortschreitenden Zöliakie führt die Mangelversorgung zu Wachstumsstörungen, Untergewicht und Muskelschwäche.

➤ **ERWACHSENE** können unter den unterschiedlichsten Symptomen leiden, und sie sind nicht immer stark ausgeprägt. Im Magen- und Darmbereich zeigen sich Beschwerden wie beim Kind: Blähungen, Durchfall, Erbrechen, Übelkeit, aber auch Verstopfungen sowie Appetitlosigkeit. Häufig leiden Betroffene unter einem Gefühl von Müdigkeit und Schläppheit. Auch Kopfschmerzen und Depressionen können eine Folge der Zöliakie sein. Muskel- und Gelenkschmerzen sind genauso typisch. Besonders auffällig sind die Folgen von verschiedenen Vitamin- und Mineralstoffmangelerscheinungen (Eisen, Kalzium, Vitamin D und Folsäure). Ein Anzeichen sind zudem erhöhte Leberwerte.

➤ **STILLE FORMEN** Manchmal wird die Zöliakie durch unspezifische Befindlichkeitsstörungen entdeckt. Die Betroffenen merken oft erst beim Verzicht auf Gluten, dass sich ihr Allgemeinbefinden verbessert. Es gibt verschiedene symptomfreie und latente Varianten der Zöliakie. Generell wird bei allen Formen empfohlen, auf Gluten zu verzichten. Wichtig ist eine regelmäßige Nährstoffkontrolle.

➤ **DIABETES 1** Autoimmunerkrankheiten sind oft vergesellschaftet. Zöliakie kann etwa mit Diabetes Typ 1, Hashimoto Thyreoiditis und der Hautkrankheit DHD auftreten.



Im Internet werden Schnelltests auf Zöliakie angeboten. Kosten: zwischen 20 und 50 Euro. Zu Hause soll man damit das Blut auf Antikörper untersuchen. Sie bieten eventuell einen Anhaltspunkt, aber keine sichere Diagnose. Deshalb besser zum Facharzt gehen.

Was passiert im Körper?

➤ FEHLREAKTION DES IMMUNSYSTEMS

Verschiedene Auslöser wie Stress oder eine Infektion können eine latente Zöliakie akut werden lassen. Dann passiert Folgendes: Im Dünndarm werden bestimmte Getreidebestandteile, das Klebereiweiß oder Gluten, als Angreifer identifiziert. Die eigentlich harmlosen Proteine werden mithilfe von Antikörpern bekämpft. Das Immunsystem greift dabei sich selbst an, deshalb zählt Zöliakie zu den Autoimmunkrankheiten.

➤ **DER DARM ENTZÜNDET SICH** Entscheidend sind die Darmzotten, das sind die tausendfachen Ausstülpungen der Darmschleimhaut. Sie sorgen mit ihren Millionen feinen Härchen für die Filterung der Nährstoffe. Reagiert die Darmschleimhaut auf Gluten, sterben Zellen zu früh ab, es werden nicht mehr genug Verdauungsenzyme gebildet. Die Regeneration gerät ins Stocken, die Ausstülpungen flachen ab, immer weniger Nährstoffe werden vom Körper aufgenommen.

➤ **DIE NAHRUNG RAUSCHT DURCH** Die typischen Durchfälle einer unbehandelten Zöliakie entstehen durch die

entzündete Darmschleimhaut, da die Resorptionsfläche kleiner wird, passiert die Nahrung ungefiltert den Dünndarm. Bestandteile wie Fette, Eiweiß, Milchzucker, Kalzium, Eisen und lebenswichtige Vitamine werden nur unzureichend ausgewertet. Stattdessen gelangen sie in den Dickdarm und werden mit dem Stuhl wieder ausgeschieden. Manche erwachsene Patienten und selbst Kinder verlieren in kurzer Zeit viel Gewicht.

➤ **EINGESCHRÄNKTE BILDUNG VON HÄMOGLOBIN** Da auch Eisen vom Darm schlechter aufgenommen wird, kann es zu einer Eisenmangelanämie kommen. Sie ist die häufigste Form der Blutarmut und entsteht, wenn der Eisenspeicher im Körper geleert ist. Damit fehlt das Eisen zur Bildung des roten Blutfarbstoffes oder Hämoglobins.

➤ **HAUTREAKTIONEN** Auf verschiedene Arten kommt es zu Veränderungen in der Haut. Eine sogenannte Manifestation der Zöliakie ist die Dermatitis herpetiformis Duhring (DHD), eine stark juckende und blasenbildende Hauterkrankung. Dabei lagert sich Immunglobulin Typ A in der

Haut ab. Die DHD ist aber äußerst selten. Häufiger ist ein durch die Darmentzündung verursachter Zinkmangel. Er führt zu Ekzemen und Hautausschlägen.

➤ **OSTEOPOROSE** Der Kalzium- und Vitamin-D Mangel kann zu einer vorzeitigen Knochenbrüchigkeit führen. Auch der Mangel an anderen Mineralstoffen und Vitaminen wirkt sich auf die Gesundheit aus.

➤ **BEGLEITENDE AUSWIRKUNGEN** Zöliakie wird häufig begleitet von gynäkologischen Problemen wie Infertilität, Fehlgeburten, Frühgeburten und Zyklusstörungen. Wissenschaftler beobachten auch neurologische Auffälligkeiten, Depressionen und Migräne. Die Entstehung ist noch unklar.

➤ **LANGFRISTIG: KREBSRISIKO STEIGT** Allerdings nur, wenn über viele Jahre die Zöliakie unerkannt bleibt und Gluten nicht gemieden wird. Durch die allergische Reaktion im Darm, steigt das Risiko für Tumore im Verdauungstrakt, auch das Lymphsystem ist vermehrt betroffen.

➤ **BEI VERZICHT AUF GLUTEN** Die Darmschleimhaut kann sich innerhalb einiger Wochen vollständig regenerieren. Die Darmzotten bauen sich auf, lebenswichtige Nährstoffe werden wieder verstoffwechselt, Folgeerkrankungen können heilen oder verschlimmern sich nicht mehr.

Das sagt die Expertin

DR. MED. ANNE FLECK,
Fachärztin für innere
Medizin, Rheumatologie,
Präventiv- und Ernährungsmedizin. Die
Expertin ist TV-Ärztin
und Buchautorin



” Bei Verdacht, also bei Symptomen und vor allem, wenn Zöliakie in der Familie gehäuft vorkommt, sollte der Goldstandard der Diagnostik erfolgen. Das heißt: eine Gastroskopie oder Magenspiegelung und obligatorisch die damit verbundene tiefe Duodenalbiopsie. Dabei werden kleine Gewebeproben schmerzlos aus dem obersten Dünndarmabschnitt entnommen. Die feingewebliche Untersuchung der Zotten im Duodenum, dem Zwölffingerdarm, gibt dann genauen Aufschluss. Lautet die Diagnose Zöliakie, sind selbst geringste Spuren bedrohlich in der Auswirkung. Ernährung sollte trotzdem Freude und Genuss bringen. Der Ersatz von glutenhaltigem Brot und Kohlenhydraten in Massen durch viel Gemüse, Eiweiß und Nüsse, Mandeln, Samen gibt unendlich viele Optionen, und das ist auch für die Familie ein Segen. “

Für immer

Fünf Jahre ist die Diagnose „Zöliakie“ her. Für Ilona Meyer der Beginn eines veränderten Lebens. Neben der Erleichterung endlich zu wissen, was hinter ihren Beschwerden steckt, musste sie sich der Veränderung stellen. Hier schildert die Dreißigjährige, was das für sie bedeutete

„Kaum hatte ich Stress, rumorte es in meinem Magen und Darm. Der Bauch pumppte sich auf, als sei ich schwanger. Oft überkam mich auch eine tiefe Müdigkeit. Lange dachte ich mir nichts dabei, jeder Mensch hat doch seine Empfindlichkeiten, mit denen der Körper signalisiert, dass etwas mal nicht stimmt, oder?

Der Darm war schon stark angegriffen

Doch dann wurde es immer schlimmer, ich verbrachte Stunden auf der Toilette, schmerzfremde Phasen wurden selten. Auch bei mir, wie bei vielen Betroffenen, dauerte es, bis ein Arzt auf die Idee kam, dass ich unter Zöliakie leiden könnte. Das kann ich den Medizinerinnen nicht mal übel nehmen, denn ich hoffte selbst, dass die Beschwer-

den wieder von allein aufhörten. Taten sie aber nicht. Eine Magen- und Darmspiegelung plus einer Biopsie brachten dann die Diagnose Zöliakie. Adieu Pizza beim Italiener, frische Brötchen vom Bäcker und leckere Nudeln, die ich gern selbst machte. Kein winziges Staubkörnchen Gluten darf meinen Darm reizen, das machte mir der Gastroenterologe deutlich.

Viele halten mein Problem für eine neue Mode

Auf dem Weg nach Hause war ich trotzdem geradezu euphorisch. Ich konnte meine Beschwerden loswerden. Die Aussicht, dass sich auch meine Darmschleimhaut wieder regeneriert, stand gut. Vorausgesetzt, ich verzichtete fortan auf meine Lieblingsspeisen – für immer. Was blieb denn da überhaupt noch übrig? Ich durchforstete das Internet und die Bücherei um die Ecke. Es gab brauchbare Hinweise, wie man etwa Getreide ersetzen kann. Als großer Vorteil stellte sich heraus, dass ich allein lebe. Ich kann Kühlschrank und Küche leicht glutenfrei halten. Und beim Selberkochen weiß ich genau, was in meinem Essen steckt. Sonst hilft nur, die Zutatenlisten studieren, um auch die ver-

steckten Klebereiweiße zu finden. Mir ist es auch wichtig, mich nicht nur glutenfrei, sondern auch gesund zu ernähren. Auf meiner Hitliste stehen inzwischen Quinoa und viele Gemüsevarianten.

Und es hat sich viel getan, neuerdings gibt es reichlich Informationen, Rezepte und Tipps. Endlich werden Nahrungsmittel gekennzeichnet und spezielle glutenfreie Lebensmittel hergestellt. Auf manches greife ich auch zurück. Phasenweise hat sich „glutenfrei“ zu einem richtigen Hype entwickelt. Gleichzeitig häuften sich skeptische Blicke und Unverständnis – ist doch alles nur ein Trend wie viele zuvor. Mag sein, gilt aber nicht für mich. Auswärts zu essen ist beispielsweise immer noch schwierig. Die wenigsten Restaurants garantieren glutenfreie Gerichte. Dass ich darauf bestehe, ist keine Zickigkeit.

Doch es funktioniert, mir geht es wieder richtig gut

Tatsächlich war ich schon nach ein paar Wochen ein neuer Mensch. Die anfangs mühsame Umstellung ist inzwischen Gewohnheit. Und belohnt mich mit Schmerzfreiheit und neuer Gelassenheit. Ich fühle mich so viel leistungsfähiger und wohler. Mir war vorher gar nicht aufgefallen, wie schlapp ich häufig war. Insofern fällt mir die Aussicht, für immer glutenfrei zu leben, nicht mehr schwer. “

SO WIRD ZÖLIAKIE FESTGESTELLT

WICHTIG Die Untersuchungen machen nur Sinn, wenn vorher nicht auf Gluten verzichtet wurde. Bei Verdacht also nicht auf eigene Faust eine Diät beginnen, sondern gleich zum Gastroenterologen gehen.

BLUTTEST Die Untersuchung gibt erste Hinweise auf eine Zöliakie. Dabei wird das Blut auf die Antikörper Transglutaminase, Endomysium und Gliadin getestet.

MAGENSPIEGELUNG Im Zwölffingerdarm werden mehrere Gewebeprobe entnommen. Anhand dieser Biopsien lassen sich Schädigungen der Darmschleimhaut erkennen.

GENTEST Bestimmte Genmerkmale deuten auf eine Neigung zur Zöliakie. Fehlen sie, erkrankt die Person nicht daran.

ANALYSE Die Kombination von Symptomen, typischen Vitamin-Mangelercheinungen, Bluttest und Biopsie ermöglicht die Diagnose. Bestätigt wird sie durch die Heilung des Darmes bei Verzicht auf Gluten.





DIE URSACHEN

- ◆ Bestimmte genetische Merkmale erhöhen das Risiko, an Zöliakie zu erkranken – das ist belegt.
- ◆ Die Autoimmunkrankheit ist weltweit auf dem Vormarsch – überall, wo sich Ernährungsgewohnheiten verändert haben.
- ◆ Vertragen wir die neuen Getreidesorten und deren veränderte industrielle Herstellung einfach nicht?

Warum trifft es immer mehr?

Sicher ist, dass die Autoimmunkrankheit Zöliakie bei uns zunehmend diagnostiziert wird. Auch ihre Verwandten, die Weizenallergie, Weizen- und Glutensensitivität treten bei immer mehr Menschen auf. Wie kann das sein? Eine Ursache liegt eventuell in der verbesserten Diagnostik, die Krankheit bleibt seltener unentdeckt. Wissenschaftler vermuten zudem, dass veränderte Ernährungsgewohnheiten die Fallzahlen erhöhen. Auch psychosoziale Ursachen wie Depressionen und Stress werden untersucht. Nur wenn man weiß, was die lebenslange Unverträglichkeit von Gluten verursacht, lässt sich die Ausbreitung der Krankheit verhindern.

Zöliakie hat immer eine genetische Komponente

Bei etwa 90 Prozent der Betroffenen zeigen sich bestimmte typische genetische Merkmale: Auf den Immunzellen, den weißen Blutkörperchen, befinden sich spezielle Oberflächenproteine (vor allem HLA-DQ

2 und DQ 8). Auf den erblichen Faktor deutet auch, dass sich das Risiko zu erkranken deutlich erhöht, wenn bereits ein naher Verwandter (Eltern oder Geschwister) unter einer Glutenunverträglichkeit leidet. Offensichtlich ist die Veranlagung zu dieser Autoimmunkrankheit vorbestimmt, aber umgekehrt gilt das nicht. Denn etwa 30 Prozent der Bevölkerung weist dieses Gewebemerkmal auf, ohne an Zöliakie zu erkranken. Deshalb spricht vieles für die Kombination von erblichen und umweltbedingten Ursachen.

Liegt es vielleicht an den neuen Getreidesorten?

Um diesen äußeren Einflüssen auf die Spur zu kommen, liegt es nahe, sich vor allem Weizen genauer anzuschauen. Seit Tausenden von Jahren ernähren wir uns mit diesem Korn. Doch parallel mit dem Ansteigen der Unverträglichkeiten und Intoleranzen, hat sich das Getreide und deren Verarbeitung rasant verändert. Untersuchungen zeigen aber, dass die neuen

Sorten nicht mehr Gluten beinhalten als alte Sorten wie Emmer oder Einkorn.

Geändert hat sich jedoch die Verarbeitung mit kurzen Reife- und Gärzeiten. Fertigbackmischungen ersetzen traditionelles Backhandwerk. Mit Folgen. Die schnellen Teige enthalten mehr sogenannte FODMAPs. Das sind vergärbare Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker sowie mehrwertige Alkohole, die in einem Teig, der lange genug gehen kann, durch den enzymatischen Prozess umgewandelt werden und danach kaum noch vorhanden sind. Auch ATIs, bestimmte Eiweiße, die ebenfalls im Verdacht stehen, Infektionen im Darm auszulösen, finden sich vermehrt in den schnellen Teigen. Neu sind auch die vielen chemischen Zusätze und Haltbarmacher im Teig. Niemand weiß, was sie genau im Organismus bewirken.

Die Ernährung des Kindes spielt eine Rolle

Neugeborene, die früh mit Gluten in Kontakt kommen, erkranken häufiger an Zöliakie. Je später die Beikost Getreideanteile enthält, desto später bricht auch die Zöliakie aus. Die Vermutung, dass minimale Gaben von Gluten ab dem 4. Monat die Reaktion unterbinden kann, stellte sich in einer Studie als Irrtum heraus. Nur Babys, die lange gestillt werden, profitieren. Sie verfügen über einen besseren Schutz vor Glutenintoleranzen und auch anderen Autoimmunkrankheiten.

DAS KANN ZÖLIAKIE AUSLÖSEN

🌿 **DARMVIREN** Wiederholte Magen- und Darminfektionen fördern den Ausbruch einer Zöliakie. Vor allem Infektionen im ersten Lebensjahr erhöhen das Risiko. Ein zweiter Altersgipfel liegt zwischen 30 und 40 Jahren.

🌿 **ALKOHOL** Manche Betroffene berichten, dass typische Unterleibsschmerzen erstmals nach einem Alkoholrausch auftraten. Neben Alkohol gelten auch bestimmte Medikamente (mit Retinsäure) als Auslöser.

🌿 **STRESS** Phasen mit hoher seelischer Belastung fördern den Ausbruch der Unverträglichkeit, unbehandelt entwickelt sich dann eine chronische Darmentzündung. Auch hierbei gibt es eine psychische Komponente. Wer an Zöliakie erkrankt, hat auch ein erhöhtes Risiko für Angstattacken und Depressionen.

🌿 **DARMFLORA** Ist das Mikrobiom, also die Darmflora, nicht mehr ausgeglichen und möglichst vielfältig besiedelt, steigt die Anfälligkeit für die Autoimmunkrankheit des Dünndarms.

Stand der Forschung

➤ **WEIZENALLERGIE** Immer klarer wird, wie man sie von der Zöliakie unterscheiden kann. Auch bei der Weizenallergie reagiert das Immunsystem auf Bestandteile des Weizens, doch nicht unbedingt auf das Gluten. Erkennbar wird das an der Bildung spezifischer Immunglobulin-E-Antikörper oder T-Lymphozyten. Je nach Allergen und Immunmechanismus unterscheidet man verschiedene Formen der Weizenallergie. Nicht zu verwechseln mit der sogenannten Bäckerallergie, dabei wird eine allergische Reaktion ausgelöst durch das Einatmen von Mehlstaub, die Symptome ähneln denen von Asthma und Heuschnupfen.

➤ **GLUTENSENSITIV** Viele Naturheilmédiziner empfehlen bei bestimmten Erkrankungen eine Gluten-Ausschlussdiät. Besonders bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Multipler Sklerose oder der Schilddrüsenerkrankung Hashimoto-Thyreoditis verbessern sich oft die Beschwerden. Wenn eine Zöliakie oder eine Weizenallergie ausgeschlossen wurden. Deshalb bezeichnet man dieses Phänomen Glutensensitivität – eine durchaus anerkannte Definition der Beschwerden.

➤ **WEIZENSENSITIV** Eine sehr interessante Ursachenforschung für Störungen im Darm leitet Dr. Annette Fritscher-Ra-

vens von der Abteilung für experimentelle Endoskopie an der Uniklinik Kiel. Über das Endoskop versprüht sie bei Reizdarm-Patienten geringe Menge der vier häufigsten unverträglichen Lebensmittel direkt auf die Darmschleimhaut. Milliliter Milch, Hefe, Soja oder eben Weizen. So kann sie über die integrierte Kamera sofort sehen, was im Dünndarm passiert. Die allergische Reaktion zeigt sich sehr schnell, deutlich und besonders häufig bei dem verdünnten Mehl. Unklar ist, welche Bestandteile des Weizens die Reizung des Darms auslösen. Noch ist die Untersuchung zu aufwendig, um sie bei allen Betroffenen durchzuführen und die Krankenkassen übernehmen nicht die Kosten.

➤ **WER NICHT AUF GLUTEN VERZICHTEN SOLLTE!** In Amerika ist „glutenfrei“ ein riesiger Trend, jeder zehnte Haushalt ernährt sich ohne Weizeneiweiß. Die US-Bürger kaufen dafür vermehrt speziell glutenfrei hergestellte Nahrungsmittel. Doch profitieren auch gesunde Menschen von einer glutenfreien Diät? Dieser Frage gingen Wissenschaftler der Harvard Universität und dem Zöliakiezentrum der Columbia Universität in New York nach. Sie werteten dafür zwei US-Langzeitstudien aus und überprüften, ob sich ein Glutenverzicht positiv auf die

Herzgesundheit auswirkt. Das Ergebnis: der Verzicht auf Gluten ist für Gesunde sogar ungünstig. Vermutlich, weil die Menschen mit dem Gluten auch ihren Vollkornkonsum reduzieren. Sie verlieren damit auch den herzschtützenden Effekt von Vollkornprodukten.

➤ ZÖLIAKIE UND LAKTOSEINTOLERANZ

Durch den Entzündungsprozess im Darm tritt gehäuft auch eine Milchzuckerunverträglichkeit auf. Sie wird als sekundäre Laktoseintoleranz bezeichnet, da sie eine Begleiterkrankung der Zöliakie ist. Studien zeigen, dass bei Glutenverzicht und dem Abheilen der Darmschleimhaut auch die Laktoseintoleranz verschwindet.

➤ **MÄDCHEN HÄUFIGER BETROFFEN** Die Ursache ist völlig unklar. Aber vor allem im Kindesalter sind Mädchen doppelt so häufig von Zöliakie betroffen. Auswertungen von Studien zeigen, dass gynäkologische Auswirkungen sehr typisch sind. Etwa ein verzögerter Eintritt der Regelblutung bei Mädchen und ein früher Beginn der Wechseljahre bei Frauen.

➤ **CHANCE AUF MEDIKAMENTE?** Noch gibt es keine Arznei, um die Glutenunverträglichkeit zumindest abzumildern. Doch Studien laufen. Wissenschaftler der Universität Maastricht experimentierten mit einem Schimmel-Enzym, das Gluten umwandelt. Bei Testpersonen zeigte sich, dass das Enzym in der Lage ist, Gluten noch im Magen in Stücke zu zerlegen und zu verdauen, bevor es den Dünndarm erreicht. Es könnte als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden und so Betroffene zumindest vor Verunreinigungen zu schützen.

➤ **EISBERG-PHÄNOMEN** Wissenschaftler gehen davon aus, dass ein Anteil von 70 bis 80 Prozent der Betroffenen noch nicht diagnostiziert wurde. Dafür sprechen die unklaren Symptome und dass die (schon vorhandene) Krankheit häufig erst bei Erwachsenen nachgewiesen wird.

DAS UNTERSCHIEDET GLUTENSENSITIVITÄT VON DER ZÖLIAKIE

Die Glutensensitivität ist nicht eindeutig zu diagnostizieren. Man ermittelt sie im Ausschlussverfahren. Das bedeutet, bestimmte Marker, die auf Zöliakie hinweisen wie die ATT-Antikörper fehlen bei der Glutensensitivität. Man grenzt sie auch ab von einer Weizenallergie, da es hierbei ebenfalls eindeutige Nachweise auf eine allergische Reaktion gibt. Das Resultat ist ein sperriger Begriff: die Nichtzöliakie-Nichtweizen-Weizensensitivität. Darauf haben sich die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen (DGVS) gemeinsam mit der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG) in ihren Leitlinien geeinigt. Da nicht ganz klar ist, ob die Unverträglichkeit auf das Gluten- oder/ und andere Bestandteile im Weizen zurückzuführen sind, sprechen sie von einer Weizensensitivität. Andere (internationale) Ärzte-Organisationen bezeichnen das Beschwerdebild auch als „Non-Celiac Gluten Sensitivity“ (NCGS, nicht-zöliakische Glutensensitivität).





DAS HILFT

- ◆ Nur durch Verzicht auf Gluten kann die krankmachende Immunreaktion gestoppt werden.
- ◆ Für die Ernährungsumstellung Informationen einholen und sich im Reformhaus® kompetent beraten lassen.
- ◆ Die bunte Vielfalt der regionalen Küche und der neuen (und alten) glutenfreien Lebensmittel nutzen.

Wie Sie Gluten meiden können

Eine Zutat, die es in sich hat. Gluten verleiht Teigen Geschmeidigkeit, sorgt für Bindung, wirkt emulgierend, gelierend, stabilisiert, lässt spröden Geschmack vollmundig erscheinen. Das liegt an seiner Trägerfähigkeit von Aromen. Kein Wunder, dass in unglaublich vielen Lebensmitteln das Weizeneiweiß steckt: im Pudding, Tomatenketchup, Bier, Schokolade, Fruchtojoghurt, Soßen, Suppen, bevorzugt in Fertiggerichten und industriell weiterverarbeiteten Lebensmitteln. Als versteckte Zutat erschwert es das Leben aller, die Gluten nicht vertragen können. Deshalb macht es so viel Sinn, selber zu kochen und zu backen. Es ist auch gleichzeitig die beste Methode, um sich trotz Verzicht auf viele Getreidesorten vollwertig zu ernähren. Das Positive: Mit dem richtigen Wissen fällt die Umstellung immer leichter und für manche stellt sich die Einschränkung auch als Glücksfall heraus. Die Beschäftigung mit der Ernährung öffnet eine neue Welt der Vielfalt auch mit eher unbekanntem Lebensmitteln, frischen regionalen Gemüsesorten und natürlichen Geschmacksaromen. Zugegeben,

es ist manchmal mühsam, jede Zutatenliste zu studieren, im Restaurant Extra-Wünsche zu äußern – aber mit Zöliakie kann man gesund leben und bleiben.

➤ **GÜTERtrennung** Nach der Diagnose ist erst einmal Küchenarbeit angesagt. Leben Sie mit Nichtbetroffenen zusammen, dann liegt der größte Aufwand in der strikten Trennung von Ihren Nahrungsmitteln und den glutenhaltigen. Speziell Weizenmehl und Co. müssen in fest verschlossenen Aufbewahrungsdosen in einem eigenen Schrank aufbewahrt werden. Ab jetzt brauchen Sie alles doppelt: Küchenhelfer, Töpfe, Kochlöffel, Backbleche, Geschirrhandtücher und Pfannen. Wenn das nicht möglich ist, muss extrem gründlich gereinigt werden.

➤ **DIESE GETREIDESORTEN MEIDEN** Noch einmal auf einen Blick. Diese Getreidesorten sind ab jetzt tabu: Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Triticale (Kreuzung aus Weizen und Roggen), Kamut, Hafer – in allen weiterverarbeiteten Formen (Mehle, Schrot, Flocken, Graupen, Grieß, Kleie), Bulgur (vorgekochter Weizen), Couscous, Seitan (Weizen),

Tempuramehl (Mehlmischung, die Weizen enthält).

➤ **NICHT NUR IN ESSBAREM STECKT GLUTEN** Da der Körper Gluten auch über die Schleimhäute aufnimmt, stehen ebenfalls Kosmetik und Zahnpasta auf der Verdachtsliste. Es gibt inzwischen für alles glutenfreie Alternativen.

➤ **NULL TOLERANZ** Zumindest, was die Verunreinigung mit Gluten beim Backen betrifft. So rät Bianca Maurer von der Deutschen Zöliakie Gesellschaft: „Wichtig ist, dass beispielsweise der Toaster nur für glutenfreies Gebäck verwendet wird und noch nicht mit glutenhaltigen Krümeln verunreinigt wurde. Auch ansonsten sollte auf saubere Küchengeräte und Arbeitsflächen geachtet werden, um eine Kontamination mit Gluten zu vermeiden. Denn bereits 1/8 Gramm Weizenmehl kann Beschwerden auslösen und neue Entzündungen im Dünndarm hervorrufen.“ Tipp: für den Toaster gibt es Toastabags (Toasttaschen). Sie sind wiederverwendbar und ideal für unterwegs.

➤ **SPURENSUCHE** Alle Lebensmittel, die Gluten enthalten, müssen per Gesetz gekennzeichnet sein. Seit 2014 gilt das auch für lose Ware. Das bedeutet konkret: ab 2 Milligramm auf 100 Gramm (20ppm) muss es vermerkt werden. Um sich rechtlich abzusichern, verpassen viele Hersteller ihren eigentlich glutenfreien Produkten den Aufdruck: „Kann Spuren von Gluten enthalten“. Häufig liegt das auch an den Produktionsbedingungen, bei denen Glutenhaltiges und -freies in den gleichen Maschinen verarbeitet wer-

den. Wer nur an einer Glutensensitivität leidet, verträgt die Dosis eventuell noch, aber für alle, die unter Zöliakie leiden, ist das Risiko zu groß.

➤ **RESTAURANTS** Auswärts essen gehen? Da hilft nur, sich vorab zu informieren und vorsichtshalber noch mal nachzufragen, ob die glutenfreie Verarbeitung wirklich sichergestellt ist. Vor allem große Ketten wie Vapiano, Block House oder Mareo haben ihren Service inzwischen erweitert. Die Deutsche Zöliakie Gesellschaft zertifiziert Restaurants und informiert darüber online unter www.dzg-online.de dann „Essen außer Haus“ anklicken. Dort finden Betroffene auch einen Textvorschlag für eine „Bitte an den Koch“ auf Deutsch und Englisch, den sie dem Kellner mitgeben können.

➤ **REISEN INS AUSLAND** Am einfachsten ist es, wenn man sich selbst verpflegen kann, also mit Wohnmobil oder Zelt unterwegs ist oder sich in Ferienwohnungen einbucht. Es gibt Länder, die glutenfreie Angebote im Supermarkt und Restaurant haben. Etwa Spanien, Italien, Schweden, in Asien wird traditionell wenig mit glutenhaltigen Lebensmitteln gekocht, Neuseeland, Kanada und Australien kennzeichnen glutenhaltige Produkte. Tipp: Lassen Sie sich ein Attest vom Arzt auf Englisch ausstellen, um ihn als Allergiepasse bei sich zu tragen.

➤ **GENAUE BEGRIFFSBESTIMMUNG** Was genau ist Gluten eigentlich? Hier noch einmal genauer, auf was Sie verzichten müssen. Im Prinzip setzt sich das Klebereiweiß bei jedem Getreide aus Glutelin

ALLER GUTEN DINGE SIND 3



MORGENSTUND'

das vollwertige Frühstückserlebnis

... weil der Tag leuchtend gelb
einfach soviel besser beginnt

WURZELKRAFT

der verlässliche Rundumversorger

... weil die Kraft von mehr als 100 Pflanzen
einzigartig & omnimolekular ist

TISCHLEINDECKDICH

die leckere Quinoa-Hirse-Mahlzeit

... weil dieses Märchen die ganze Familie
am Tisch vereint



basisch



Ballaststoffe



Eiweiß



ohne Zuckerzusatz
(enthält von Natur aus Zucker)



glutenfrei



laktosefrei

Kostenlos Proben bestellen

& mehr in unseren Themenwelten erfahren

p-jentschura.com/probe6

und Prolamin zusammen. Die Prolamine, Eiweiße, werden unterschiedlich bezeichnet. Bei Weizen Gliadin, bei Roggen Secalin, bei Gerste Hordein und Avenin bei Hafer. Die Toxizität dieser Eiweiße ist komplett unterschiedlich, beispielsweise enthalten auch Reis und Mais Gluteline, die aber unschädlich sind.

➤ VORSICHT MEDIKAMENTE

Tabletten, Dragees und Pulver haben oft als Trägermaterial Weizenstärke. Informieren Sie immer Ihre Ärzte sowie den Apotheker darüber, dass Sie unter Zöliakie leiden. Auch in freiverkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln sowie in Augentropfen und Nasensprays kann Gluten enthalten sein.

➤ ERSETZEN SIE!

Glücklicherweise gibt es immer mehr speziell hergestellte glutenfreie Produkte, wie Nudeln, Pizza, Panaden, Ketchup, Müsli, Kekse oder sogar Bier. Wer nach Rezept kocht, kann häufig Inhaltsstoffe direkt ersetzen. Etwa beim Pfannkuchen Weizen- durch Buchweizenmehl. Als Suppeneinlage sind Quinoa, Linsen, Hirse oder Reis sehr lecker. Amaranth eignet sich hervorragend für Popcorn. Binden Sie Soßen mit Mais- oder Kartoffelstärke sowie Tapioka oder Maniok für Puddings. Nutzen Sie für Hauptspeisen Alternativen wie Risotto statt Pasta, Gemüse statt Nudelauflauf. Aber auch Brot selber herzustellen ist möglich, lesen Sie einfach weiter.

Die wichtigsten Tipps rund ums Brotbacken



BIANCA MAURER,
Ernährungsexpertin bei der
Deutschen Zöliakie Gesell-
schaft e.V. Diätetik (B. Sc.),
Pressesprecherin

die Zutaten als auch der Geschmack des Brotes selbst bestimmt werden, sodass ein leckeres, gesundes Brot gebacken werden kann. Glutenfreie Brot- und Backwaren kosten deutlich mehr als herkömmliche Produkte – somit lohnt es sich auch finanziell, selbst zu backen.

1 Warum es sich lohnt, selber Brot zu backen

Die meisten glutenfreien Brot- und Backwaren enthalten wenig sättigende Ballaststoffe, wodurch oft mehr gegessen wird, um sich satt zu fühlen. Zudem trocknen glutenfreie Brot- und Backwaren schneller aus und bröseln aufgrund des fehlenden Klebereiweißes häufig. Um das auszugleichen und den Geschmack zu verbessern, ist meist der Anteil an Zucker und Fett höher, wodurch die Produkte teilweise mehr Kalorien enthalten, als vergleichbare herkömmliche Produkte. Beim Selberbacken können sowohl

2 Bei den ersten Backversuchen nicht irritieren lassen

Der Teig ohne Gluten ist schwieriger zu verarbeiten und ist sehr klebrig. Er benötigt mehr Flüssigkeit zum Quellen, da die Grundsubstanz Stärke bei der Teigherstellung mehr Flüssigkeit aufnimmt als Weizenmehl. Die glutenfreien Backergebnisse werden deshalb grundsätzlich schwerer als „normales“ Gebäck. Auch verändert sich die Teigkonsistenz während der Verarbeitung erheblich. Nach Zugabe der Flüssigkeit braucht die Stärke genügend Zeit, um diese aufzunehmen; sie benötigt eine längere Quellzeit. Die

Stärke kann die Flüssigkeit jedoch nicht lang festhalten, sodass glutenfreie Backwaren wesentlich schneller austrocknen. Zur Herstellung von Hefe- und Brotteig wird fast so viel Flüssigkeit wie Trockensubstanz benötigt. Es braucht stets eine Zutat mit strukturgebender Funktion wie Eier, ein glutenfreies Verdickungs- oder Bindemittel. Die fertigen Gebäcke unterscheiden sich in Aussehen, Geschmack und Geruch von Weizengebäck.

3 Am besten verschiedene Mehle ausprobieren

Glutenfreie Getreide und Mehle können je nach Geschmack kombiniert werden. In der Regel erzielt man gute Ergebnisse, wenn verschiedene Getreide kombiniert werden. Reis-, Amaranth- und Kartoffelmehl haben beispielsweise einen neutralen Geschmack und können daher sehr vielseitig für Süßes und Pikantes eingesetzt werden, wohingegen Quinoa-, Kastanien-, Nuss- und Hülsenfruchtmehle sehr geschmacksintensiv sind und nicht für jede Verwendung passen.

4 Testen Sie ruhig auch mal fertige Mehlmischungen

Das Angebot an Mehlmischungen ist groß. Während sich einige Produkte besonders gut für die Herstellung von Feingebäck eignen, empfehlen sich andere eher für die Zubereitung von Brot und Mehlspeisen, wie Pfannkuchen oder Waffeln. Es gibt helle und dunkle Fertigmischungen für Kuchen, Feingebäck,

Nudeln und Brot. Die Handhabung ist in der Regel recht einfach und gerade für Backanfänger praktisch.

5 Krosse Krume durch ein Bindemittel erreichen

Um das fehlende Gluten zu ersetzen und ohne das Klebereiweiß einen elastischen, saftigen Teig und eine knusprige Kruste zu erhalten, wird in glutenfreien Backwaren meist ein Verdickungsmittel benötigt. Für 500 g glutenfreies Mehl benötigt man z. B.:

- 1–1,5 g Quarkernmehl
- 5 g Johannisbrotkernmehl
- 5 g gemahlene Flohsamenschalen
- 5–10 g Xanthan

6 Die optimale Dosierung, wenn man Hefe verwendet

Für ca. 500 g glutenfreies Mehl benötigt man ca. 1 Würfel Frischhefe (42 g) oder 1 bis 2 Packungen Trockenhefe. Die Menge der Hefe kann individuell angepasst werden. Manche mögen den starken Hefegeschmack, andere legen keinen Wert auf sehr aufgetriebene Gebäckstücke.

7 So bleibt das glutenfreie Brot länger frisch und lecker

Glutenfreies Brot trocknet schnell aus. Das Brot kann portionsweise eingefroren werden. Tiefgekühlte Brotscheiben lassen sich im Toaster aufbacken. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn die ersten glutenfreien Backversuche nicht zu 100 Prozent gelingen – es ist noch kein „glutenfreier Bäckermeister“ vom Himmel gefallen!



BROT OHNE KNETEN

Rezept-Tipp von Bianca Maurer

Für 12 Portionen

ZUTATEN

500 g glutenfreier Mehlmix
(z.B. 200 g Vollkornreismehl, 150 g
Amaranthmehl, 100 g Teffmehl, 50 g
Quinoamehl, 1 EL Macadamiamehl)
1 EL Traubenkernmehl
2 EL Kartoffelfasern oder -mehl
10 g Flohsamenschalen, gemahlen
½ TL Trockenhefe (glutenfrei)
1 TL Salz
ca. 500 ml Wasser, lauwarm
70 g Walnüsse

ZUBEREITUNG

1. Glutenfreie Mehle, Traubenkernmehl, Flohsamenschalen, Trockenhefe und Salz in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Lauwarmes Wasser nach und nach zugeben und mit einem Kochlöffel verrühren, bis der Teig eine weiche, aber nicht flüssige Konsistenz hat. Je nach Mehl kann etwas mehr oder weniger Wasser nötig sein.

3. Schüssel abdecken und Teig über Nacht 18 bis 20 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

4. Am nächsten Tag den Teig auf eine bemehlte Unterlage stürzen, etwas flach drücken und die Hälfte der Walnüsse darüber streuen. Von vier Seiten den Teig wieder zusammenklappen. Das Gleiche mit der zweiten Hälfte Walnüsse wiederholen. Dann den Teig ohne Druck etwas in Brotform bringen, mit Mehl bestäuben.

5. Gärkorb bemehlen (alternativ in eine Schüssel ein bemehltes Küchentuch legen) den Teig hineingeben und abgedeckt weitere 2 Stunden gehen lassen.

6. „Tupper Ultra“ (alternativ einen feuerfesten Bräter mit Deckel) in den Backofen stellen und den Ofen auf 250 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

7. Teig in die heiße Form geben und 30 Min. mit geschlossenem Deckel backen. Deckel abnehmen und weitere 10–15 Min. ohne Deckel backen. Mit der Klopfprobe prüfen, ob das Brot fertig ist. Klingt es beim Klopfen auf das Brot hohl, ist das Brot fertig.

8. Form aus dem Ofen nehmen, Brot herausnehmen und auf einem Kuchengrost erkalten lassen.

1 PORTION ENTHÄLT DURCHSCHNITTLICH:

Energie 812 kJ / 194 kcal; 5,6 g EW; 30,1 g KH; 5,2 g Fett; 4,6 g Ballaststoffe; 3 KE

Gesunde Snacks für den Alltag



NATHALIE GLEITMAN,
Die Studentin verträgt weder Gluten, Histamin noch Laktose. Lauter Gründe für sie, kreative Rezepte zu entwickeln und ihren fröhlichen Lifestyle beizubehalten

Bevor wir die folgenden leckeren Gerichte ausprobiert haben, haben wir Nathalie Gleitman ein paar Fragen gestellt.

Wie kommen Sie auf die Ideen für die glutenfreien Rezepte?

Anfangs habe ich mir eine Liste mit allen möglichen glutenfreien Zutaten zusammengestellt und fing dann einfach an auszuprobieren – Übung macht den Meister! Mittlerweile habe ich ein gutes Gefühl dafür, was zusammenpasst und habe allein für „Happy Healthy Food“ etwa 100 leckere Rezepte kreiert.

Finden Sie, dass es einfacher geworden ist, glutenfreie Zutaten zu finden?

Absolut! Vor ein paar Jahren gab es so etwas wie Macadamiamehl, Kokosmehl, Quinoamehl, Reismehl und vieles Weitere überhaupt nicht. Das sind alles

tolle Zutaten für leckere glutenfreie Rezepte. Der Markt ist deutlich vielfältiger geworden, das macht es Menschen mit Unverträglichkeiten natürlich einfacher – es gibt mittlerweile immer für alles eine gute Alternative!

Haben Sie Lieblingszutaten?

Quinoa steht bei mir auf jeden Fall ganz oben auf der Liste. Damit backe ich zum Beispiel sehr gern Pizza oder auch Brot – daher findet man auch zahlreiche Rezeptkreationen davon in meinem Buch. Glutenfreie Haferflocken verwende ich täglich! Damit kann man einfach so unglaublich viel machen von Frühstück, Snacks über Dessert, ich liebe es!

Kochen Sie regelmäßig selber?

Im Alltag koche ich regelmäßig. Nur so kann man wirklich wissen, was man seinem Körper gibt. In Fertigprodukten verstecken sich viele Zusatzstoffe wie Gluten, Laktose oder vieles, von dem wir gar nicht wissen, worum genau es sich handelt. Natürlich esse ich auch gern mal auswärts – vor allem, wenn ich mit Freunden unterwegs bin – aber um einen gesunden Lifestyle zu leben, ist es essenziell, frisch und selbst zu kochen!



KÖRNIGER GURKENSALAT

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

ZUTATEN

100 g Naturreis
1 kleine Salatgurke
2 Stängel frischer Dill, gehackt
1 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
70 g laktosefreier Feta

ZUBEREITUNG

1. Den Naturreis mit 250 ml Wasser aufkochen. Dann bei geringer bis mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel etwa 30–40 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.
2. Vom Herd nehmen und ohne Deckel 5–10 Min. nachquellen und abkühlen lassen.
3. Die Gurke waschen und mit einem

Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden.

4. Die Gurkenstreifen mit dem gegarten Naturreis in eine Schüssel geben, Dill und Olivenöl zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.

5. Den Gurkensalat auf einem Teller anrichten. Den Feta zerbröseln, über den Salat streuen und servieren.

TIPP: Die Naturreiskörner über Nacht einweichen, dann werden sie schneller gar. Eigentlich können Sie jeden Käse über den Salat streuen, doch ich finde, dass Feta am besten dazu passt und das Gericht perfekt abrundet. Statt Olivenöl und Salz zu verwenden, können Sie diesen Salat auch mit dem nussigem Essig-Dressing anmachen.

NUSSIGES ESSIG-DRESSING:

1/2 TL hefefreies Gemüsebrühpulver, eine Prise Salz, 2 EL Honig, 17 ml weißer oder roter Essig, 10 ml Olivenöl, 1 Macadamianuss mit 17 ml Wasser in den Mixer geben und mixen, bis alle Zutaten gut miteinander verbunden sind.

1 PORTION ENTHÄLT DURCHSCHNITTLICH:

Energie 1410 KJ / 337 kcal; 10 g EW; 42 g KH; 14 g Fett;



SCHWARZER QUINOA-GRÜNKOHL-SALAT

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

ZUTATEN

100 g schwarze Quinoa
2 Handvoll Grünkohl
1 Apfel
100 g Feta (nach Belieben)
½ Schale Gartenkresse, abgeschnitten

Für das Dressing:

2 EL Apfelessig
4 EL Apfelsaft
2 EL Olivenöl
Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Quinoa mit 250 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei geringer bis mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Vom Herd nehmen, 5–10 Min. nachquellen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen den Grünkohl waschen, trocken schütteln, die Blätter abziehen und klein hacken. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln.

3. Grünkohl und Apfelwürfel mit der abgekühlten Quinoa in eine Schüssel geben und vermischen.

4. Für das Dressing Apfelessig, Apfelsaft, Olivenöl und etwas Salz gut verrühren, über die Quinoa-Mischung träufeln und alles vermengen.

5. Quinoa-Grünkohl-Salat auf Schalen verteilen. Den Feta, falls verwendet, in kleine Würfel schneiden und über den Salat streuen. Mit der Kresse garnieren und frisch servieren.

TIPP: Lassen Sie Feta und Dressing weg und servieren Sie eine halbe Rezeptmenge Mango-Tahini-Soße zum Salat – das schmeckt ebenfalls super.

MANGO-TAHINI-SOSSE:

100 g Mangofruchtfleisch würfeln, mit 30 g Tahini (Sesammas), einer Prise Salz und einem Spritzer Zitrone mit 15 ml kaltem Wasser in den Mixer geben und zu einer geschmeidigen Soße mixen. Im Kühlschrank kalt stellen und vor der Verzehr durchrühren.

1 PORTION ENTHÄLT DURCHSCHNITTLICH:
Energie 1824 kJ / 436 kcal; 15 g EW; 39 g KH; 22 g Fett;



SAFTIGE BLAUBEER-RIEGEL

Zutaten für 10 – 12 Riegel
Zubereitungszeit: ca. 20–25 Min.

ZUTATEN

300 g glutenfreie Großblatt-Haferflocken
260 g Blaubeeren
220 ml Kokosmilch
1 TL gemahlene Vanille
110–120 ml Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen und eine Auflaufform (28 x 18 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Haferflocken in einen Mixer geben und zu Mehl verarbeiten. Hafermehl in eine Schüssel füllen.
3. 220 g Blaubeeren in den Mixer geben und grob mixen. Blaubeermasse zum Hafermehl geben, Kokosmilch, Vanille und Ahornsirup zufügen und alles mit einem Holzlöffel vermischen. Dann die restlichen Blaubeeren unterheben.

4. Die Blaubeermasse in die vorbereitete Auflaufform füllen und glatt streichen. In den vorgeheizten Ofen geben und 10–15 Min. backen.

5. Herausnehmen, mit dem Backpapier aus der Auflaufform heben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Dann mit einem scharfen Messer in zehn bis zwölf Riegel schneiden.

6. In einer luftdicht verschließbaren Box oder in Frischhaltefolie gewickelt lassen sich die Riegel 3–4 Tage aufbewahren.

TIPP: Streuen Sie ein paar Haferflocken und/oder Kokosraspel über die Teigoberfläche, das ergibt eine knusprigere Schicht!

1 PORTION ENTHÄLT DURCHSCHNITTLICH:

Energie 552 kJ / 132 kcal; 3 g EW; 23 g KH; 2 g Fett;

ZUM WEITERLESEN



Lifestyle statt Leiden, findet Nathalie Gleitman. Mehr Rezepte und Infos im: „Happy Healthy Food“, Becker Joest Volk Verlag, 24,95 Euro

HOLO®

eine Marke der
REFORM KONTOR
GmbH & Co. KG

Gaumenfreude: PASTAAA

Weil Pasta nicht immer ungesund sein muss:
Unsere besten glutenfreien & besonderen Bio Nudelsorten

90% rote Linsen
10% Quinoa



95% Kichererbsen
5% Chia



100% Linsen
(gelbe, schwarze & rote Linsen)



100% grüne Linsen



Ob für Groß oder Klein -
Hier ist für jeden Geschmack
etwas dabei !



Rundum versorgt trotz Zöliakie



NIKO RITTENAU,
ausgebildeter Koch und
Ernährungswissenschaftler,
Mitgründer des Plant
Based Institute in Berlin

Jeder kann sich auch ohne Gluten gesund und ausgewogen ernähren. Doch kurz nach der Diagnose ist es empfehlenswert, sich beim Arzt auf eventuelle Vitamin- und Mineralstoffmangelversorgungen testen zu lassen, etwa auf Eisen oder Vitamin D. Vor allem, wenn der Darm entzündet war. Sie lassen sich durch Nahrungsergänzungsmittel ersetzen.

Woher kommen dann die gesunden Ballaststoffe?

Die nötige Ernährungsumstellung sorgt bei vielen zunächst für Verwirrung. Wissen wir doch, dass gerade in Getreide die wertvollen Ballaststoffe stecken. Jeder, der sich gesund ernähren möchte, setzt auf

Vollkorn – ob aus Weizen, Roggen oder Dinkel. Ernährungsexperte Niko Rittenau nickt: „Sicher. Vollkorngetreide sind exzellente Ballaststofflieferanten. Außerdem liefern sie eine Reihe an Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen und Zink und auch eine Handvoll B-Vitamine. Aber alles kann man auch über andere Wege bekommen. Es gibt mit Hirse, Buchweizen, Vollkornreis, glutenfreien Haferflocken, Amaranth, Quinoa, Teff und weiteren Pseudogetreiden eine große Vielfalt an glutenfreien und vollwertigen Alternativen.“

Die erste Zeit der Umstellung ist noch schwierig

Auch Hülsenfrüchte sind gute Ballaststoff-, Mineralstoff- und Vitaminlieferanten und ebenso gilt dies auch für Nüsse und Samen. Und der Ernährungswissenschaftler ergänzt, dass es Weißmehlprodukten hingegen an bis zu zwei Dritteln der Vital- und Ballaststoffe mangelt. Viele Betroffene müssen also auf sehr beliebte, aber eher ungünstige Lebensmittel verzichten – nämlich auf Toast, Brötchen &

Co. Auch typisch für den Einstieg in die Diät ist der Griff zu glutenfreien Fertiggerichten, „das ist prinzipiell gelegentlich völlig in Ordnung, da es die Zubereitung erleichtert“, so Ernährungsexperte Rittenau. Allerdings stecken hier auch typische Fallen, denn „Fertiggerichte sind oft kontaminiert mit Spuren von Gluten. Da hilft nur ein intensives Studieren der Zutatenliste.“ Deshalb ist man oft besser beraten, Dinge selbst frisch zuzubereiten, was ohnehin für jeden/jede eine gute Idee ist.

Müssen Eltern auf besondere Nährstoffe achten?

Die Sorgen von Eltern mit Kindern, die eine Glutenunverträglichkeit haben, sind verständlich. Doch das größte Problem liegt darin, darauf zu achten, dass ihr Kind nicht mit glutenhaltigen Lebensmitteln in Berührung kommt. „So können sie es vor jeglichen negativen Auswirkungen schützen“, erläutert Niko Rittenau und ermutigt: „Sie ersetzen die vollwertigen glutenhaltigen Getreidesorten einfach durch vollwertige glutenfreie Alternativen und schon ist Ihr Kind bestens versorgt, wenn es ansonsten ausreichend frisches Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte bekommt.“ Das bedeutet zwar mehr Planung und Aufwand, doch die Gefahr einer Mangelversorgung war vor der Diagnose viel größer. Da sich der Darm jetzt erholt und der Körper nicht mehr mit der Autoimmunreaktion zu kämpfen hat, werden alle wichtigen Nährstoffe wieder optimal

verarbeitet. Gerade Kinder lernen schnell, dass es für ihre Lieblingsgerichte jetzt auch leckere Alternativen gibt. Nährstoffe, die man beachten sollte: Vitamin B 12, Eisen, Calcium, Vitamin D, Jod und die langkettigen Fettsäuren EPA/DHA.

Vegetarisch, vegan und glutenfrei – so gehts!

Ernährungswissenschaftler Niko Rittenau sieht auch als veganer Koch keine Probleme. „Die Bedarfsdeckung bei glutenfreier vegetarisch-veganer Ernährung ist denkbar einfach, weil man ja ohnehin nur eine einzige Lebensmittelgruppe austauschen muss.“ Für ihn baut sich eine ausgewogene pflanzliche Ernährung auf den Lebensmittelgruppen Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen auf. Davon sind alle glutenfrei mit Ausnahme des Vollkorngetreides. „Dieses ersetzt man durch die bereits erwähnten vollwertigen, glutenfreien (Pseudo-)Getreidesorten und schon ist man auch glutenfrei ebenso gut versorgt.“

Einen kritischen Nährstoff gibt es für alle Veganer, das Vitamin B 12. Es muss immer zusätzlich eingenommen werden, da es nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Gerade junge vegetarische / vegan lebende Frauen leiden zudem oft unter Eisenmangel. Sie sollten besonders häufig Hirse, Amaranth, Quinoa, Kürbiskerne, Sesam, Linsen, Sojabohnen und Kichererbsen auf ihren Speiseplan setzen. Der Körper kann Eisen besser aufnehmen,

wenn es mit Vitamin C zusammen aufgenommen wird. Ein Spritzer Zitrone sollte also nicht fehlen. Viel Kalzium steckt in Mineralwässern oder in grünem Gemüse wie Brokkoli, Lauch, Fenchel oder Rucola. Vegetarier können einem Kalziummangel auch durch Milchprodukte wie Quark, Joghurt und Käse vorbeugen und profitieren gleichzeitig an dem hohen Eiweiß- und Vitamin-B-12-Gehalt.

Vorsicht ist geboten bei Fleischersatzprodukten auf Basis von Seitan, denn die bestehen aus Weizeneiweiß. Soja ist hingegen in der Regel glutenfrei. Niko Rittenau empfiehlt besonders vollwertige Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh und Edamame oder Produkte auf Lupinenbasis.

Macht glutenfrei essen auch schlank?

Es ist paradox, während viele Abnehmwillige auf Gluten verzichten, um ihre „Weizenwampe“ abzuspecken, nehmen Zöliakie-Betroffene häufig zu, wenn sie auf glutenfreie Kost umstellen. Der Grund: Die Darmschleimhaut erholt sich und kann die Nahrung besser verwerten. Gerade bei Kindern, die vorher untergewichtig waren, ist diese Zunahme natürlich erwünscht. Der Vorteil der Ernährungsumstellung ist, dass man sich sowieso sehr intensiv mit den täglichen Gerichten auseinandersetzen muss. Da ist es nur noch ein kleiner Schritt, nicht nur auf eine allergenfreie, sondern auch gesunde Kost zu achten. Und nein, der Ver-

WICHTIGE VITAMINE + NÄHRSTOFFE

🌿 **VITAMIN B 12** benötigt der Körper für die Blutbildung. Bei Zöliakie ist die Aufnahme oft gestört.

🌿 **VITAMIN D** Im Winter ist ein Supplement empfohlen.

🌿 **EPA/DHA** Die wichtigen Omega-3-Fettsäuren wählen, etwa in hochwertigen Pflanzenölen.

🌿 **FOLSÄURE** findet sich in Gemüsesorten wie Spinat, Rote Bete, Avocados und Kohlsorten.

🌿 **EISEN** gehört ebenfalls zu den Nährstoffen, die zu kurz kommen können. In Kürbiskernen, Hanfsaaten, Linsen und Tofu ist viel Eisen enthalten.

🌿 **MAGNESIUM** ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt, in glutenfreien Getreidesorten nur in geringen Mengen vorhanden. Kommt in Haferflocken, Bitterschokolade und Cashewnüssen vor.

🌿 **CALCIUM** gerät oft in die Unterversorgung, wird aber für die Knochengesundheit gebraucht: Calcium steckt in fermentierten Milchprodukten, grünem Gemüse.

zicht auf Gluten macht nicht schlank, das belegen eindeutig aktuelle Studien. Für Gesunde scheint sich diese Form der Diät sogar negativ auszuwirken.

Für alle Gesunden: Bitte keine Glutenpanik!

In den USA ist glutenfrei ein wahrer Hype, doch kürzlich warnte die amerikanische Herzgesellschaft vor diesem Trend. Sie hatte untersucht, ob sich die Ernährungsumstellung positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Die Ergebnisse zeigten, dass dem nicht so war. Die Blutgefäße waren sogar stärker von Arteriosklerose betroffen.

Auch Niko Rittenau gibt zu bedenken: „Viele Menschen, die unbegründete Angst vor Gluten haben, tauschen dann gesundes Vollkornbrot und Vollkornpasta gegen Reiswaffeln und Maisnudeln ein und schaden sich damit mehr, als sich zu helfen. Wenn jemand auf vollwertige, glutenfreie Alternativen zurückgreift, ist aus gesundheitlicher Sicht dagegen natürlich nichts einzuwenden, aber auf Gluten zu verzichten, ohne es zu müssen, stellt eine unnötige Restriktion des Speiseplans dar und macht gesunde Ernährung noch ein Stück schwieriger.“

GLUTENFREIE



Getreideprodukte

* Buchweizen, Hirse, Amaranth, nicht kontaminierter Hafer, Mais, Reismehl, Quinoa, Kastanien- und Johannisbrotmehl, Kokosmehl, Sojamehl, Goldhirse, Tapioka, Nussmehle, Teffmehl, Kichererbsen, Traubenkernmehl, Guarkernmehl, Rapskern-, Kichererbsen-, Hanf- und Lupinenmehl

Milchprodukte

* Alle naturbelassenen Milchprodukte wie Frischmilch, Buttermilch, Dickmilch, Kondensmilch, Sahne, Schmand, Crème fraîche * Butter, Speisequark * Naturkäse wie Emmentaler, Tilsiter, Edamer, Gouda, Camembert, Parmesan, Halloumi, Brie, Schimmelkäse in Salzlake, Frischkäse, Hüttenkäse

Beilagen und Nudeln

* Kartoffeln, Mais, Reis in naturbelassener Form * Pellkartoffeln, Folienkartoffeln * Reis-, Mais-, Linsen-, Lupinennudeln, echte asiatische Glasnudeln



Obst, Gemüse

* frisches Obst und Gemüse

LEBENSMITTEL CHECKLISTE

* Tiefkühlobst und -gemüse ohne Zusatzstoffe * Konservenobst und -gemüse, bei denen als Zusatzstoffe nur Wasser, Zucker/Glucosesirup oder Salz aufgeführt sind



Nüsse, Ölsaaten, Hülsenfrüchte, Pilze

* sämtliche Nuss-sorten wie Haselnüsse, Cashews, Erdnüsse, Walnüsse sowie Mandeln, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Mohn, Kürbiskerne, Pinienkerne * Hülsenfrüchte ohne Zusätze – z. B. Kidneybohnen, Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Soja * alle Sorten Pilze wie Champignons, Austerpilze

Süßes

* Alle Zuckersorten, Zuckergemische wie Vanillezucker, Traubenzucker ohne Zusätze, Fruchtzucker * Marmelade, Konfitüre, Honig



Fette/Essig

* Pflanzenöle * Plattenfette, Butterschmalz, Butter, Butterfette * alle Essigsorten ohne Zusätze, Balsamico, Obstessig

Würzmittel, Gewürze, Kräuter

* Salz * reine Gewürze (z. B. Pfeffer, Kümmel, Paprika) * reine Kräuter wie Basilikum, Thymian, Salbei, Rosmarin oder Petersilie auch Mischungen wie Kräuter der Provence * Glutamat * Tomatenmark, Senf



Hefen, Binde- und Geliermittel

* Frischhefe, Trockenhefe * Binde-mittel: Johannisbrotkernmehl (E 410), Gelatine, Guarkernmehl (E 412), Tragant (E413), Agar-Agar (E 406) * Geliermittel: Gelierzucker, Pektin (E440)

Alkoholfreie Getränke

* alle Mineral-, Tafel- und Heilwasser, Leitungswasser * Röstkaffee, löslicher Kaffee, echter Kakao * Reiner Schwarz-, Grün- Weiß-, Früchte- und Kräutertee * reine Fruchtsäfte (100 % Fruchtgehalt) * Fruchtnektar * reine Sojamilch



Meine Wohlfühlseiten

* BESTANDSAUFNAHME

Ärztlicher Befund

.....

Glutenfrei seit

Diese Beschwerden habe ich gelegentlich

.....

Das könnte sie lindern

.....

So fühle ich mich jetzt

.....

Das möchte ich erreichen

.....

Was hilft mir dabei?

.....

.....

* MEIN AUSGLEICH

Was tut Ihnen gut?

- * Probieren Sie neue glutenfreie Lebensmittel aus, von Drachenfrucht bis Mandelmehl.
- * Zelebrieren Sie einmal pro Woche/Monat eine eigene Kochshow mit neuen Rezepten.
- * Gönnen Sie sich einmal in der Woche einen kompletten Rundum-Wellness-Tag mit gesunden Gerichten, Beauty-Anwendungen und

Entspannungsmomenten. * Gehen Sie jeden Tag eine Runde spazieren. * Probieren Sie etwas aus, dass Sie schon immer gereizt hat: Urban sketching, ein Sushi Kochevent oder einen Salsa-Tanzkurs. * Planen Sie jeden Tag Me-Time ein. Eine Stunde, in der Sie tun und lassen, was Ihnen Spaß macht.

Das gönne ich mir

So gut setze ich es um

Das gönne ich mir

So gut setze ich es um

Das gönne ich mir

So gut setze ich es um

* MEINE WOCHE

			
Montag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dienstag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mittwoch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donnerstag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freitag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samstag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonntag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommen Sie Beschwerden ganz genau auf die Spur

Ernährungstagebuch zum Download

Bei ihnen wurde Zöliakie diagnostiziert, Sie verzichten auf Gluten und leiden trotzdem manchmal unter Darmproblemen? Möglicherweise leiden Sie unter Unverträglichkeiten. Finden Sie heraus, was Ihnen bekommt und was nicht mit einem Ernährungstagebuch. Beispielseiten im Internet unter:

www.reformhaus.de/Ernährungstagebuch

Noch mehr Lesestoff mit vielen Tipps und Anregungen für Ihre Gesundheit

MEHR ZUM THEMA

Rundum informiert: Reformhaus® „gesund & schön“ Sonderhefte zu Schwerpunktthemen



Unbeschwert genießen

Die besten Hilfen bei Laktose-, Histamin-, Fruktose-Intoleranz und Gluten-Unverträglichkeit.

Gut drauf im Bauch
Gesunder Darm – gesundes Leben: die besten Hilfen für das unterschätzte Organ.



Ganzheitlich heilen

Ob Pflanzenmedizin, Ayurveda, TCM oder Atemyoga – so helfen alternative Heilmethoden modernen Menschen.



Viele Infos über glutenfreie Ernährung erhalten Sie von speziell ausgebildeten Fachkräften im Reformhaus®. Profitieren Sie auch von dem umfangreichen Angebot an glutenfreien Lebensmitteln – und zwar in Bioqualität. Viele leckere Rezepte bei Zöliakie und Gluten-Unverträglichkeit und weitere Infos: www.reformhaus.de

SEMINARTIPP



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUSFACHAKADEMIE

**BERATER/IN
DARMGESUNDHEIT**

**Mehrtägiges Seminar an der
Akademie Gesundes Leben**

Die Ernährung und Pflege der Darmflora/Mikrobiota im täglichen Essen und Trinken stehen im Mittelpunkt dieses Seminars. Es findet mehrmals im Jahr statt.

**Termine und Informationen unter:
www.akademie-gesundes-leben.de
oder telefonisch: 06172/300 98 22**

IMPRESSUM:

Herausgeber: ReformhausMarketing GmbH, Arndtstr. 16, 22085 Hamburg

Geschäftsführung: Carsten Greve, Rainer Plum **Leitung Geschäftsstelle:** Ariane Knauf

Realisation/Chefredaktion: KBkreativ/Katja Burghardt **Artredaktion/Produktion:** Sabine Mamat

Layout: Eva-Maria D'Auria **Redaktion/Text:** Yvonne Hagen **Schlussredaktion:** Thomas Götemann

Anzeigen: André Rattay, Ricarda Siegmund **Repro:** Pixactly media GmbH **Produktion:** Dierichs Druck+Media GmbH&Co. KG

Weitere Angaben zum Impressum im ReformhausKurier, der Kundenzeitschrift des Reformhaus®

FOTOS:

FOTOLIA S. 1, 4–5, 12–13, 18–19, 34–35 (8); © **LIYA GELDMAN** S. 26; © **KLAUS ARRAS** S. 27–29;

© **FOTOSALLY** S. 31;

ANZEIGE

Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Helfen Sie Ihrem Darm!*

Ihr Darmspezialist
seit 30 Jahren!

- Für eine gesunde Darmschleimhaut*
- Für das Immunsystem**
- Während und nach Antibiotika-Therapie



Fordern Sie den aktuellen Darm-Gesundheitsbrief an.



* Die enthaltenen Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. ** Die enthaltenen Vitamine B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Das neue Landbrot.

So gut schmeckt's auf dem Land.



NEUE
REZEPTUR
JETZT NOCH
BESSER



Best in Gluten Free