



# Diagnose Zöliakie –

## Einschränkung und Ausgrenzung auf Lebenszeit?

### Tipps und Tricks:

- Suchen Sie das Gespräch, und falls es Unsicherheiten gibt, sprechen Sie gerade diese konkret an.
- Lassen Sie sich von der glutenfreien Küche inspirieren, statt nur mit Fertigprodukten zu hantieren.
- Halten Sie Ausschau nach „Verbündeten“, nach Gemeinschaften, die Ihre Besonderheit mit Ihnen teilen und von deren positiver Haltung Sie profitieren können.
- Denken Sie darüber nach, was Ihnen eine besondere Freude wäre, ein Ausgleich auf Dauer, mit dem Sie den Faktor Einschränkung weniger dramatisch empfinden.

Vor ein paar Jahren änderte sich auch bei uns der Speiseplan. Und nicht nur das. Bei der Tochter meines Lebenspartners wurde Zöliakie festgestellt. Das eröffnete mir die Gelegenheit, den Umgang der verschiedenen beteiligten Personen sozusagen aus nächster Nähe zu beobachten. Ich bin immer noch erstaunt, wie unterschiedlich das Verhalten ausfällt, und sah mich in meiner Langzeiterfahrung als psychologische Beraterin bestätigt: Es ist mehr als alles andere eine Frage der inneren Haltung. Wer die Mitteilung einer gesundheitlichen Einschränkung erhält, gleich ob akut oder chronisch, der gerät völlig natürlich unter Stress. Der Stress bezieht sich auf die abrupte Kontrolllosigkeit und die fehlende Einschätzung, welche Konsequenzen diese Änderung für das ganze Leben konkret mit sich bringt. Da Essen, einerlei ob gemeinsam am Mittagstisch oder als To-Go-Variante, etwas Unverzichtbares für jeden von uns ist, wiegt diese Einschränkung so schwer. Dennoch möchte ich empfehlen, daraus keine existenzielle Not zu machen, die beispielsweise der einer Krebsdiagnose gleichkäme. Es ist in jedem Fall eine Konfrontation mit Gewohnheiten und für die meisten nicht nur eine Umstellung ihrer Abläufe. Zudem kommt das Argument erhöhter Lebensmittelkosten auf den Tisch, was für weiteren Stress sorgt.

Doch hier möchte ich aus eigener Beobachtung weitergeben: Das muss nicht sein. Einer grundsätzlich ausgewogenen Küche, die einfache und abwechslungsreiche Speisen mit frischen Zutaten beinhaltet, gelingt die Umstellung auf glutenfreie Produkte wesentlich leichter, und hilft gleichzeitig, Geld zu sparen! Wer bereits vor



der Diagnose hauptsächlich von Fast-Food und Fertigprodukten gelebt hat, der greift auch nach der Diagnose erst einmal zu den teuren Fertigprodukten, die dem geschmacklichen Vergleich verständlicherweise nicht standhalten. Das schlagende Argument hierfür ist meist, dass die Zeit für die Zubereitung einer Mahlzeit ohne Fertigprodukte fehlt. Wer bis zur Zöliakie keine Zeit hatte, der hat nun die Wahl, einen Weg zu finden, wieder (gemeinsam) am Tisch zu sitzen und ein gutes (=nahrhaftes) Essen zu sich zu nehmen. Denn auch als Nichtbetroffene schmeckt mir die glutenfreie Küche.


Schwieriger wird es für Menschen, die auf Kantinen, Restaurants oder Gemeinschaftsküchen angewiesen sind. Da die Sensibilität in der Gesellschaft gegenüber Lebensmittelunverträglichkeiten allerdings immens steigt, hinterlässt es keinen Makel, dies zum Beispiel bei einer Bestellung im Restaurant mit anzugeben. Man sollte als Eltern eines betroffenen Kindes auch nicht gleich von der Schulküche erwarten, dass eine Umstellung auf glutenfrei erfolgt. Eventuell gibt es die Option, mit einer Bitte andere Eltern oder Betroffene zu fragen, welche Lösungen gemeinsam gefunden werden können. Ich habe Menschen erlebt, die sich genau dadurch im Weg standen, weil sie einerseits hohe Erwartungen an das Umfeld hatten und zugleich meinten, die Antwort der anderen schon zu kennen. Auf meine Frage hin, wie offen und direkt man denn vorgegangen sei, gaben die meisten zu, dass ihre Versuche eher halbherzig waren.

Auch hier entscheidet also die Haltung: Verstecke ich meine Einschränkung, oder fordere ich die automatische Anpassung Nichtbetroffener, wird der Umgang zu einer größeren Last. Vertraue ich darauf, dass mein Umfeld mich in meinem speziellen Anliegen unterstützt, findet sich immer ein Weg. Nicht erwarten sollte man bereits vorgeplasterte Wege. Hier ist jeder Pionier für sich und viele andere Betroffene. Wer in der Krankheit eine Chance sieht, der reflektiert für sich, seine Familie und andere Betroffene eine neue Haltung zum Essen, zum gemeinsamen Zelebrieren einer guten Speise, der holt vielleicht auch Vergessenes wieder aus verstaubten Winkeln hervor. Empfehlenswert ist es, eine indivi-

duelle natürliche Offenheit mit seiner „Besonderheit“ zu finden. Sie darf weder zu einer Geisel für die Nichtbetroffenen werden oder zu einem Manipulationswerkzeug, noch zu einem Argument, sich von Gemeinschaften zurückzuziehen.

Hierzu noch eine persönliche Geschichte: Wir hatten in unserer Klasse einen Jungen, der nur mit Krücken und dann immer noch schlecht laufen konnte. Er war immer Teil unserer Aktionen, gleich ob wir Theaterstücke aufführten oder ihn gegen Sturm und Regen auf unserer Klassenfahrt abwechselnd mit unseren Fahrrädern zogen. Mir ist als Kind seine Einschränkung nicht wirklich aufgefallen. Er konnte ein paar Sachen eben nicht – dafür konnte ich etwas anderes nicht. Seine Einschränkung hat ihn nicht zum Außenseiter gemacht, sondern wir wurden zu einer eingeschworenen Gemeinschaft, die lernte, Schwierigkeiten mit Erfindungsreichtum und Offenheit zu überwinden.

- Céline von Knobelsdorff

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

### Über die Autorin

Céline von Knobelsdorff arbeitet seit 10 Jahren als psychologische Beraterin für Einzelpersonen und Unternehmen. Der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft steht sie ebenfalls zur Unterstützung Betroffener zur Verfügung.

Gerne nehmen wir Ihre Fragen hierzu auf und werden versuchen, sie zusammen mit Frau von Knobelsdorff bestmöglich zu beantworten.

## Aus der Hammermühle

... bemerken auch noch natürlich und  
... Zusatz von Weizenstärke. Egal ob  
... eine leckere Mahlzeit.

... Naturkost- oder Reformwaren-Fachhan