

## Zöliakieclub

# Niemand ist anders

Jugendliche, die unter Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) leiden, fühlen sich unter Altersgenossen schnell mal als Aussenseiter. In einem eigenen Jugendclub sind sie keine Ausnahme.

TEXT: BETTINA ULLMANN  
FOTOS: CHRISTIAN LANZ

**Z**öliakie» ist ein fremd klingendes Wort für eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Konkret bedeutet es, dass der Darm kein Gluten verträgt und davon sogar massgeblich geschädigt wird. Das Protein Gluten ist in den meisten gängigen Mehlsorten enthalten. In der Folge können Betroffene lebenswichtige Inhaltsstoffe in Lebensmitteln nicht mehr aufnehmen. Unter einer Zöliakie leidet etwa einer von hundert Schweizern, bei einer hohen Dunkelziffer. Auf diese Diagnose gibt es bisher nur eine «Therapie»: Man meidet jede glutenhaltige Kost.

Das Schwierige an ihr ist es, dass das Gluten in so vielen Lebensmitteln enthalten ist. Das sind zum Beispiel Pasta, Pizza, Brot, Kuchen und Gebäck – aber auch Wurst, Bier, Birchermüesli, viele Fertigprodukte, Gewürze, Sojasauce. Eine glutenfreie Ernäh-

rungsweise ist in unserem Kulturkreis so anders, als sich der Durchschnitt ernährt, dass sich Betroffene schnell als Aussenseiter fühlen. Da ist der Austausch mit anderen Betroffenen besonders wichtig.

Tabea Hässler (25), im Leitungsteam des Jugendclubs «Zöliakieclub» und selbst ebenfalls betroffen, über Sinn und Zweck einer solchen Anlaufstelle speziell für Jugendliche.

### **Coopzeitung: Brauchen Jugendliche mit Zöliakie einen eigenen Club?**

**Tabea Hässler:** Ja. In unserem Club ist niemand mit der Diagnose Zöliakie eine Ausnahme. Diese Erfahrung ist gerade für Jugendliche wichtig. Aber zu uns kommen nicht nur Leute mit Zöliakie. Manchmal bringen unsere Mitglieder auch Kollegen mit, die nicht unter dieser Unverträglichkeit leiden. Dies fördert auch bei Nichtbetroffenen die Sensibilisierung für die Krankheit.

Uns ist wichtig, dass Zöliakie allen Menschen ein Begriff ist.

### **Ist die Diagnose Zöliakie für Jugendliche besonders schwer zu akzeptieren?**

Wenn man seit Kindesbeinen an mit dieser Diagnose lebt, empfindet man sie nicht als etwas Besonderes. Anders ist es, wenn man sie erst im jugendlichen Alter bekommt. Das ist eine Lebensumstellung und eventuell wehrt man sich innerlich auch noch eine Weile gegen die Umstände, die diese mit sich bringt.

### **Ist es für Jugendliche schwierig, die glutenfreie Kost einzuhalten?**

Die Versuchungen, inkonsequent zu werden, sind wirklich gross. Jeder Besuch in der Pizzeria und jede Party können ein Problem sein. Man muss wissen, wie man mit solchen Situationen umgeht.

### **Was bietet der Club ausserdem?**

Wir organisieren zum Beispiel Freizeitaktivitäten und Sommercamps. Das können Schlittevents, Pizzenessen oder Ausflüge ins Alpamare sein. Dabei steht der gemeinsame Spass im Vordergrund. Unsere Events werden regelmässig auf unserer Internetseite ausgeschrieben. Wir stehen den Jugendlichen per Mail und Telefon auch als Kontakt- und Anlaufstelle zur Verfügung. Für komplexere medizinische Fragen verweisen wir auf die IG Zöliakie.



**Das Leitungsteam (von oben nach unten): Irene Braun (20), Sandro Furter (20) und Tabea Hässler (25).**

## Zöliakietag Unbeschwerter Genuss

Am 8. Mai 2010 ist der Tag der Zöliakie. Aus diesem Anlass bietet Coop vom 18. bis 22. Mai 2010 ihre gluten- und laktosefreien Spezialprodukte der Marken Freefrom, DS und Schär mit 20-fachen Superpunkten an. Das Sortiment umfasst alles, was das Herz begehrt: Milch, Joghurt, Quark, Frischkäse, Mozzarella, Glace, Brot, Teigwaren, Pizza, süsse und salzige Snacks und vieles mehr, das alle unbeschwert geniessen können. Das Sortiment ist nicht nur in grösseren Verkaufsstellen von Coop erhältlich, sondern auch bei coop@home bestellbar. Im Online-Shop von Coop gibt es ausserdem vom 4. bis 10. Mai 2010 einen Preisrabatt von 20 Prozent auf die Produkte von Freefrom, DS und Schär.

link [www.coop.ch/freefrom](http://www.coop.ch/freefrom)

link [www.zoeliakieclub.ch](http://www.zoeliakieclub.ch)

Auch auf diesen Seiten finden Sie weitere Informationen zum Thema:

[www.coop.ch](http://www.coop.ch)

Klicken Sie weiter zu «Ausgewogen durchs Leben» und «Allergie und Unverträglichkeit».

[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)