

Zuger Zeitung
5.5.14

Zölia ... Was?

Die Zeit des gemütlichen Brädelns und Badens mit Freunden am See ist endlich wieder da. Fast alle



Eliane
Meienberger (17),
Hünenberg

stossen mit Bier an - ich nicht. Die Frage: «Eliane, warum protestest du nicht mit uns?», steht mir bis ganz oben. Ich antworte stets: «Ich habe Zöliakie.» Die gewohnte Antwort lautet: «Zölia ... Was?»

Ich habe eine erbliche Glutenunverträglichkeit. Doch was heisst das genau? Gluten ist ein Protein,

U 20

das zuinnerst im Weizenkorn steckt. Deshalb darf ich das Brot, die Chips und das Bier zur perfekt gebratenen Wurst nicht geniessen. Ist ja kein Problem, denken sich bestimmt die meisten, und so fällt auch deren Reaktion auf meine Antwort aus. Du kannst ja den «Rest» essen. Man kann es ihnen nicht übel nehmen. Selbst ich habe zu Beginn meiner Allergiediagnose das Gleiche gedacht.

Es wäre zu schön, wenn es so wäre. Ich muss nämlich haufenweise Lebensmittel aus meiner Einkaufsliste streichen, weil man heutzutage in viele Produkte glutenhaltige Zusatzstoffe packt. Dies macht den Allergikern das Leben bedeutend schwerer. Ich lerne ständig wieder etwas Neues dazu, wenn ich wegen Bauchkrämpfen kaum aufrecht gehen kann. Man erwartet ja kaum, dass es in unserem legendären Schweizer Weichkäse und in unserer traditionellen Schokolade Gluten hat?

Genau aus diesem Grund habe ich mich in eine Ernährungsberatung begeben, in der man mich auf Schwierigkeiten hingewiesen hat. Ausserdem habe ich hilfreiche Insiderinformationen erhalten. Ich habe während meiner Sitzungen ebenso gelernt, dass die grösste Hürde, die man bei einer Diagnose meistern muss, die eigene Einstellung ist. Wie geht man mit einer Krankheit- oder Allergiediagnose im Jugendalter um? Selbstverständlich trauert man den Dingen nach, die man nicht mehr geniessen oder ausprobieren kann. Oftmals konzentriert man sich auf jene Dinge, die man hätte tun wollen. Ist es aber nicht schöner, sich zu freuen, was man alles noch machen kann? Neue Möglichkeiten zu suchen, um sein Leben bunt und lebensfroh zu gestalten. Und: Ich habe eine neue Passion für mich entdeckt: Ich backe die besten glutenfreien Cupcakes.

HINWEIS

In der Kolumne «U 20» äussern sich die Autoren zu von ihnen frei gewählten Themen. Ihre Meinung muss nicht mit derjenigen der Redaktion übereinstimmen.