



# Zöliakie hat weitreichende Folgen

## Der Weg bis zur Diagnose der Erkrankung ist oft lang

Mit sieben Jahren löste jede Portion Spaghetti plötzlich Bauchschmerzen aus. Einige Monate später wurde festgestellt, dass die Erkrankung Zöliakie diese Bauchschmerzen ausgelöst hat. Doch was genau ist Zöliakie überhaupt und wie kann man erkennen, ob man selbst erkrankt ist?

■ Von Annemieke Schulz

Zöliakie ist, anders als viele Menschen denken, keine einfache Glutenunverträglichkeit oder Allergie. Zwar reagieren von Zöliakie Betroffene ebenfalls auf Gluten, allerdings ist die Zöliakie eine Autoimmunerkrankung. Das bedeutet, dass sich beim Verzehr von Gluten die Darmschleimhaut entzündet und die Falten des Dünndarms (sogenannte Zotten) mit der Zeit absterben. Dadurch wird die Nährstoffaufnahme eingeschränkt.

Die Folgen der chronischen Erkrankung beschränken sich jedoch nicht nur auf den Darm, sondern auf verschiedenste Organsysteme sowie die Psyche. Zöliakie kann demnach zum Beispiel Depressionen auslösen. Weitere mögliche Symptome bei Erwachsenen sind Hautausschlag, Eisenmangel, chronische Müdigkeit oder Mundgeschwüre.

Bei Kindern kann eine nicht



Zöliakie-Patienten sollten sich glutenfrei ernähren. Foto: BRRT/Kurios auf Pixabay

diagnostizierte Zöliakie zu Verdauungsproblemen bis hin zu Entwicklungsrückständen führen. Allgemein kann man sagen, dass die Anzeichen für die Krankheit sehr unspezifisch ausfallen. Aus diesem Grund ist der Weg bis zur Diagnose oft lang.

### Vorhandene Antikörper bestätigen dann meist den Verdacht

Wenn die genannten Symptome denn vermehrt bei Menschen auftreten, kann es also definitiv nicht schaden eine Zöliakie auszuschließen. Dies kann in Form eines genetischen Bluttests erfolgen, bei dem das Blut auf Antikörper untersucht wird. Oft reicht dies bereits, um eine Zöliakie festzustellen. Sind die Blutwerte allerdings uneindeutig, wird eine Darmspiegelung durchgeführt.

Bis jetzt gibt es keine Möglichkeit Zöliakie zu heilen oder sie medikamentös zu be-

handeln, es wird aber daran geforscht.

In Deutschland sind circa ein Prozent der Bevölkerung von Zöliakie betroffen, die Dunkelziffer wird allerdings sehr hoch geschätzt. Besonders Familienangehörige ersten Grades eines von Zöliakie Betroffenen sollten sich selbst testen. Die Wahrscheinlichkeit selbst betroffen zu sein, erhöht sich mit einem betroffenen Familienangehörigen.

Wenn es dann dazu kommen sollte, dass eine Zöliakie festgestellt wird, ist es aber von besonderer Bedeutung, den eigenen Kopf nicht in den Sand zu stecken.

Dieser Ansicht ist auch eine 49-jährige Betroffene. Auf die Frage, ob es für sie schwierig war ihre Ernährung umzustellen, antwortet sie: »Als ich erfahren habe, dass meine beiden Kinder und ich Zöliakie haben, war ich zuerst verzweifelt. Ich habe beim Einkaufen stundenlang gebraucht. Aber schon nach ein paar Monaten haben wir uns

darin gewöhnt und durch die große Auswahl an Produkten fällt es irgendwann nicht mehr schwer, mich glutenfrei zu ernähren.«

Nützliche Informationen zur glutenfreien Ernährung, wie zum Beispiel glutenfreie Rezepte oder neuste Forschungsergebnisse zum Thema Zöliakie, können Betroffene auf der Homepage der Deutschen Zöliakiegesellschaft (DZG) finden. Dort gibt es auch die Möglichkeit, sich auch mit anderen Betroffenen austauschen.

Abschließend lässt sich sagen, dass diese Autoimmunerkrankung sehr lästige Einschränkungen mit sich bringt. Am Anfang ist es anstrengend immer darauf achten zu müssen, was man essen darf und was nicht. Durch eine große Auswahl an glutenfreien Produkten ist es jedoch gut möglich sich glutenfrei zu ernähren. Man gewöhnt sich bekanntlich an alles – egal wie unmöglich es zuerst erscheint!

■ Die Autorin ist Schülerin der Klasse 9b des Otto-Hahn-Gymnasium in Nagold

# Winterlieder gespielt beim ersten Schnee

## Auftritt | Bläserklassen begeistern Publikum

■ Von Celina Roob

Zwischen weißem Himmel und guter Stimmung machte die Klasse 5b unter der Leitung von Martin Jooß den schwungvollen Auftakt des Auftritts auf dem Althengstetter Weihnachtsmarkt »Winterzauber«.

Sie spielten Lieder wie »Up on the house top« und »Morgen kommt der Weihnachtsmann«. Bei der 5b spielten auch Neunt- und Zehntklässler mit, genauso wie ein Mädchen aus der Klasse 8d.

### Überzeugendes Vorspiel

Jooß, der Dirigent der Gruppe, war sehr zufrieden mit der Leistung der Kinder. Denn die Kinder der Klasse 5 spielen erst seit Schuljahresbeginn ihr Instrument in der Bläserklasse der Realschule.

Danach legte die Klasse 6b einen genauso guten Auftritt hin wie die Fünftklässler. Sie zeigten ihr Können in circa sieben Musikstücken. Nun war das musikalische Vorspiel der Fünft- und Sechstklässler auch schon zum Schluss gekommen.

Im Anschluss kam die letzte Gruppe, das oRcheStrA der Realschule Althengstett, auf die Bühne. Dieses besteht aus Schülern der Klassen 6 bis 10. Sie spielten von »All I want for christmas is you« bis zu »Frosty der Snowman« alles durch. Bei der Gruppe waren Jooß genauso wie Dietmar Peter als Dirigenten in Aktion. Am Ende verbeugten sich alle vor dem Publikum, und die ganze Menge klatschte begeistert. Die Eltern der ganzen Schüler sowie verschiedene Lehrer und der Schulleiter waren hoch erstaunt, was die Schüler der Bläserklassen und die Schüler des oRcheStrA gelernt hatten. Sie feierten die Klassen genauso sehr wie Peter und Jooß.

Das war der zweite Auftritt vor Publikum in dieser Weihnachtszeit. Zwei weitere folgen zum Ende des Jahres 2022. Es habe sehr viel Spaß gemacht, beim ersten Schnee Weihnachtslieder zu spielen, waren sich die Schüler einig. ■ Die Autorin ist Schülerin der Klasse 8b der Realschule in Althengstett



Die Bläserklassen der Realschule Althengstett hatten viel Spaß bei ihrem Auftritt vor dem Seniorenheim. Foto: Michael Roob

### INFO

## Zeitung in der Schule

Zeitung in der Schule, kurz ZiSch, heißt das Medienprojekt des Schwarzwälder Boten, das dieser im Kreis Calw anbietet. Für mehr als 280 Schüler aus 14 Schulklassen der Klassenstufen acht bis

zehn stand damit während des Projektzeitraums die Tageszeitung auf dem Stundenplan. Auf dieser Seite lesen Sie Artikel von den Schülern, die im Rahmen dieses Projekts entstanden sind.



Pressekonferenz des VfB Stuttgart zur Vorstellung des neuen Trainers Bruno Labbadia (rechts) und des neuen Sportdirektors Fabian Wohlgemuth (links). Foto: Christoph Schmidt/dpa

# Neues Duo beim VfB soll Abstieg verhindern

## Wechsel | Bruno Labbadia und Fabian Wohlgemuth sollen für mehr Schwung sorgen

■ Von Tim Bläsi

Beim VfB Stuttgart stellt sich zurzeit die Frage: »Schafft die Mannschaft den Klassenerhalt und kann den Abstieg verhindern?!« Dies soll jetzt mit einem neuen Trainer und Sportdirektor erreicht werden.

### In kritischer Situation

Der VfB Stuttgart ist in diesen Tagen erneut in einer kritischen Situation in der Bundesliga. Die Mannschaft steht auf dem 16. Tabellenplatz mit

nur 14 Punkten nach 15 Spielen und gerade einmal drei Siegen. Eine eher magere Ausbeute. Zuletzt gelang dem VfB drei Heimsiege in Folge in der Bundesliga unter dem Interimstrainer Michael Wimmer. Sein Vertrag wurde aber zu Beginn der Winterpause aufgelöst und deshalb soll es jetzt ein neue Trainer richten.

Diesen glaubt die VfB-Spitze mit Bruno Labbadia auf jeden Fall gefunden zu haben. Es ist bereits seine zweite

Amtszeit beim VfB Stuttgart, da er schon in der Saison 2010/2011 die Schwaben vor dem Abstieg bewahrt hatte.

In den zwei darauffolgenden Jahren schaffte er einen Punkteschnitt von 1,4 und damit jeweils problemlos den Klassenerhalt – 2011 war es Platz 6 und 2012 Platz 12. Darauf hoffen die VfB-Anhänger auch dieses Mal und die Erwartungshaltung an ihn im »Ländle« ist entsprechend hoch.

Ob ihm der Start mit dem

Unentschieden im ersten Heimspiel nach der WM-Winterpause gegen den FSV Mainz 05 gelungen ist; darüber scheiden sich die Geister. Erst die Zeit wird zeigen, ob der eine Punkt im Abstiegs-kampf helfen wird.

Es bleibt zu hoffen, dass ihm dies mit der Unterstützung der Spieler, des neuen Sportdirektors Fabian Wohlgemuth und den treuen VfB-Fans gelingen wird.

■ Der Autor ist Schüler der Klasse 9b des OHG in Nagold