



Zwischen Euphorie und Todeswunsch

In Europa leiden vier Millionen Menschen an einer bipolaren Störung – Dr. Paul Hédo im Gespräch.
Seite 20



Was den Touristen jetzt nach Luxemburg zieht

Mit dem ersten Sonnenschein kommen auch die ersten Urlauber ins Großherzogtum.
Seite 24

GAZETTCHEN

Paartanz

Bereits vor Wochen war sie ihm ins Auge gestochen. Vom ersten Augenblick an, wusste er, sie und keine andere sollte es sein. Doch da waren noch andere wie er und wie sollte er da hervorstechen? Ihm war schon klar, dass der erste Eindruck wohl der entscheidende sein würde. Vorsichtig begann er sich ihr zu nähern, jeden Tag ein Stück mehr. Vielleicht würde es ja einfacher, den ersten Schritt zu wagen, wenn sie sich bis an seine Präsenz gewohnt hat. Wie schön sie ist, dachte er, während er zum hundertsten Mal mit gesenktem Kopf versuchte, ihren Blick zu fangen. Doch wie jedes Mal zeigte sie ihm erneut die kalte Schulter, blickte an ihm vorbei, tat weiter, was sie eben gerade am tun war. Die schüchterne Tour schien bei ihr nicht wirklich anzukommen. Darum warf er sich fortan noch mehr ins Zeug. Stärke, Selbstbewusstsein und Überlegenheit galt es zu signalisieren – und das am besten auf dem schnellsten Weg. Die Masche zog. Dachte er zumindest. Doch tatsächlich war er noch weit davon, ihr Herz zu erobern. Nun da das Eis gebrochen war, duldete sie ihn zumindest. Wenn sie sich sahen, wurde aus einem zufälligen Augenblick eine gemeinsame Zeit. Bis sie die Anstandsgrenze hinter sich ließ, vergingen dennoch Wochen. Dann kam der eine Tag. Jener, an dem er sie zum Tanzen aufforderte, zu einem eigenartigen Tango, Brust an Brust wie zwei Pinguine, den Kopf hochgestreckt. Wenn er den Blick zur einen Seite richtete, blickte sie zur anderen, zeigte sich ihm jedes Mal in ihrer schönsten Pracht. Als sie ihm dann zum ersten Mal Grünzeug um den Schnabel schlug, wusste er, er hatte es geschafft, sie für sich gewonnen. Das Frühjahr hält Einzug im Naturschutzgebiet. Die Haubentaucher balzen, was das Zeug hält. Steve

HEUTE IN LUXEMBURG

ZENTRUM

Nach Asbest-Fund anno 2012: Eine neue Aloyse-Kayser zur „Rentrée“. 23

SÜDEN

Wohnheim für junge Erwerbstätige in Bergem eröffnet. 25

NORDEN

Zeltplatz in Clerf soll bis Pfingsten Auffrischkur unterzogen sein. 26

OSTEN

Im Seniorenheim „Belle-Vue“ lernen Schüler das hohe Alter kennen. 27

| | |
|-------------------|----|
| Notdienste | 28 |
| Service & Termine | 29 |
| Immobilien | 37 |
| Todesanzeigen | 39 |

Das Gluten-Wirrwarr

Nur sehr wenige Menschen müssen aus gesundheitlichen Gründen auf Gluten verzichten

VON DIANA HOFFMANN

In den Regalen der Einkaufszentren sind immer mehr glutenfreie Produkte zu finden. Doch wirklich glutenfrei müssen sich nur die ernähren, die an Zöliakie erkrankt sind oder eine Allergie haben.

„Sie dürfen für den Rest Ihres Lebens keine normale Pizza mehr essen. Keine Spaghetti vom traditionellen Italiener um die Ecke, und die Schokoladentorte vom Lieblingskonditor ist ab heute auch tabu!“ Würde ein Arzt dies sagen, wäre es für viele Menschen wohl eine derbe Enttäuschung. Für Menschen mit der Erkrankung Zöliakie ist ein stark begrenzter Speiseplan jedoch eine alltägliche Realität. Sie leiden an einer Autoimmunerkrankung, die zur Folge hat, dass die Schleimhaut ihres Dünndarms durch Gluten zerstört wird. Das führt dazu, dass auf Dauer keine wichtigen Nährstoffe mehr ins Blut gelangen. Die Folgen sind diverse Mängel, wie etwa Eisen-, Magnesium- oder Vitaminmangel – es kann sogar bis zur Blutarmut führen.

Wie der Verlauf der Erkrankung beim Konsum von glutenhaltigen Lebensmitteln ist, ist so vielfältig, dass hier nur einige der Symptome aufgezählt werden können. Häufig sind es Verdauungsprobleme, es können aber auch Kopf- und Gliederschmerzen sein, bei Kindern können Wachstumsstörungen auftreten.

„Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung bei der unbeding auf Gluten verzichtet werden muss.“

Vicky Kuffer, ALIG

Eine besondere Ausprägung der Zöliakie kann auch die chronische Hauterkrankung „Dermatitis Herpetiformis“ sein, die ein Ekzeme und starken Juckreiz provoziert. Die Symptome der Darmerkrankung fehlen in manchen Fällen hier jedoch fast vollständig.

Das Auftreten der Zöliakie ist zu einem Großteil genetisch bedingt. „In Luxemburg haben schätzungsweise 30 Prozent der Bevölkerung eine genetische Prädisposition dafür, dass Zöliakie bei ihnen ausbrechen könnte, was aber nicht bedeutet, dass das auch passiert“, erklärt die Ernährungsberaterin und Präsidentin der „Association luxembourgeoise des intolérants au gluten“, Vicky Kuffer. Nur bei etwa einem Prozent der Bevölke-



Die Zahl an glutenfreien Produkten in den Supermärkten stieg in den vergangenen Jahren.

(FOTO: LEX KLERN)

rung tut sie das auch tatsächlich. Für dieses eine Prozent gibt es nur eine Medizin: eine lebenslange strenge glutenfreie Ernährung. Nicht gerade einfach, handelt es sich bei Gluten um sogenanntes Klebereiweiß, ein Proteingemisch, das in vielen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen und Gersten enthalten ist. Eine glutenarme Ernährung ist sehr kostspielig, weshalb die Gesundheitskasse einen Teil der Kosten übernimmt. Dies aber nur für den Fall, dass eine Zöliakie vom Arzt medizinisch nachgewiesen worden ist.

Zöliakie ist nicht gleich Glutenallergie

Nicht zu verwechseln ist die Zöliakie mit einer Glutenallergie. Bei einer Glutenallergie tauchen durch den Konsum von glutenhaltigen Nahrungsmitteln sofort oder innerhalb von Stunden Symptome auf, die auch für andere Allergien typisch sind, wie Atemnot, Verdauungsprobleme oder Ausschlag auf der Haut. Die Glutenallergie kann wie andere Allergien plötzlich auftauchen. Die Unverträglichkeit kann jedoch nach Monaten oder Jahren auch wieder verschwinden.

Für Skepsis bei den Experten sorg jedoch ein Trend, der sich in den vergangenen zehn Jahren entwickelt hat und als „Gluten-Diät“

bezeichnet wird. So glauben einige Menschen daran, glutenfreie Nahrungsmittel seien gesünder und man könne dadurch sogar abnehmen. Dem ist aber nicht so. „Glutenfreie Nahrung kann genauso gesund oder ungesund sein wie andere Nahrungsmittel“, weiß Vicky Kuffer. Es macht für einen gesunden Menschen überhaupt keinen Sinn, auf Gluten im Speiseplan zu verzichten.

Ein unsinniger Trend: Glutensensibilität

„Manche Menschen behaupten jedoch, sich besser zu fühlen, wenn sie glutenfreie Nahrung essen. In diesem Fall spricht man von einer Glutensensibilität, was eine Vorstufe der Erkrankung sein könnte“, so die Expertin. Glutensensibilität ist jedoch nicht medizinisch nachweisbar.

„Glutenarme Nahrungsmittel können genauso ungesund sein wie anderes Essen.“

Vicky Kuffer, ALIG

Dass die Zahl der Menschen, die behaupten, sich besser zu fühlen, wenn sie auf Gluten verzichten, steigt, könnte daran liegen, dass sie sich in diesem Zusammenhang einfach insgesamt bewusster und somit gesünder ernähren. Aber auch daran, dass manche Hochleistungsgetreidesorten mehr Gluten enthalten als noch vor einigen Jahren. Denn sie geben dem Getreide Stabilität und erhöhen die Qualität des Mehls.

„Association des intolérants au gluten“

Die „Association luxembourgeoise des intolérants au gluten“ feiert dieses Jahr ihr 20-jähriges Jubiläum. Sie klären Zöliakie-Patienten und Glutenallergiker über die unterschiedlichen Symptome auf, und wie sie sich glutenfrei ernähren können. Mittlerweile hat die Assoziation 450 Mitglieder. Heute informiert sie im „Centre Hospitalier“ in der Hauptstadt ab 17.30 Uhr. Auf sieben Ständen werden verschiedene glutenfreie Nahrungsmittel vorgestellt. Um 18.30 Uhr findet dann die Generalversammlung der Vereinigung statt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter der Mail-Adresse contact@alig.lu oder der Nummer 26 38 33 83

■ www.alig.lu