Gazettchen

Balkonien

Es gibt unzweifelhaft schönere Erfahrungen als im Stau zu stehen. Dennoch hat der Stillstand auch seine positiven Aspekte, kann man doch einmal innehalten, durchatmen und sich die Umgebung anschauen. So bot sich mir unlängst die Gelegenheit, im stockenden Verkehr die Balkone der Wohngebäude entlang der Straße in Augenschein zu nehmen, die einem sonst beim Vorbeibrausen nicht wirklich auffallen. Und auf diesen Balkonen gab es interessante Dinge zu entdecken: Gartenmöbel, klar. Einen Grill, normal. Einen Schrank, warum nicht – Stauraum hat man nie genug. Eine Schneiderpuppe ... auch das kann man so machen. Bei all diesen Beobachtungen

Das Mitbringsel hatte der Kollege am Wegesrand „gefunden“.

musste ich daran zurückdenken, was ich einst auf dem Balkon stehen hatte, als ich noch zur Uni ging. Wie es sich für eine Studenten-WG gehört, befand sich auch dort ein Grill sowie der ein oder andere Kasten mit leeren Bierflaschen. Doch stand dort auch ein Baustellenschild, das uns ein Kommilitone einmal als Geschenk mitgebracht hatte. Er hatte es am Wegesrand „gefunden“, konnte sich nur nicht mehr erinnern, wo genau – sodass wir es auch nicht zurückbringen konnten, sondern behutsam verwahrten. Ebenso verfuhren wir mit einem anderen Mitbringsel, das einst in der Vorweihnachtszeit seinen Weg in unser Heim „gefunden“ hatte: einem Weihnachtsbaum. Der stand natürlich nicht immer auf dem Balkon, sondern zur Weihnachtszeit im Wohnzimmer. Danach aber wanderte er auf die Terrasse, in der Hoffnung, dass sich irgendwann einmal jemand dazu erbarmen würde, ihn mit hinunterzunehmen, um ihn zu entsorgen. Und so zogen die Tage ins Land, aus ihnen wurden Wochen, Monate, Jahre. Letztendlich hat es der Baum doch noch in den Müll geschafft. Es war am Tag unseres Auszugs, und wir nahmen Abschied von einem einst grünen, dann etwas bräunlichen, aber stets treuen Wegbegleiter. Gilles

Energiepreise

Von heute an

LPG:	0,490	-0,005	▼
Propan vrac mén.:	0,492	+0,005	▲
Propan bout. mén.:	1,777	+0,010	▲
Butane bout. mén.:	1,778	-0,039	▼

Polizeikontrollen

Am Nachmittag in Flebourg auf dem CR 309, in Foetz (Rue Jean-Pierre Bicheler) und in Manternach (Syrdallstrooss).

Auf glutenhaltige Lebensmittel zu verzichten, macht für gesunde Menschen keinen Sinn. Trotzdem ist es zum Trend geworden. Für die an Glutenunverträglichkeit leidenden Menschen bringt dies einen Vorteil: ein größeres Angebot. Foto: Anouk Antony

Lebenslanger Verzicht

Verzehr von glutenhaltigen Nahrungsmitteln hat für manche Menschen gesundheitliche Folgen

Von Diana Hoffmann

Luxemburg. Zöliakie, Glutenunverträglichkeit. Mehr als ein Prozent der Bevölkerung sollte den Begriff kennen, denn so viele sind laut der Association luxembourgeoise des intolérants au gluten (ALIG) betroffen. „Es ist aber davon auszugehen, dass sich nicht jeder seiner Erkrankung bewusst ist“, meint Roland Chaussy, selbst erkrankt und Sekretär der ALIG, die zwischen 400 und 500 Mitglieder zählt.

Warum aber manch einer nichts von seiner Erkrankung ahnt, liegt daran, dass der Krankheitsverlauf nicht immer der gleiche ist, aber auch, dass manche körperliche Leiden zunächst vom Arzt richtig gedeutet werden müssen. Kaum zwei Fälle sind nämlich identisch.

Typische Symptome sind Verdauungsprobleme, Bauchschmerzen, Durchfall und Erbrechen. Aber es existieren viele weitere, die durch eine Unterversorgung des Körpers mit Nährstoffen auftreten können. So zum Beispiel Eisen-, Magnesium- oder Vitaminmangel. Bei Kindern können Wachstumsstörungen die Folge sein. „Es ist wichtig, dass die Kinderärzte gut geschult sind, um Zöliakie frühestmöglich zu erkennen“, betont Roland Chaussy.

Im Erwachsenenalter können unter anderem Osteoporose und Muskelschwäche bis hin zur Unfruchtbarkeit auftreten. Die Symptome sind so vielfältig, dass hier nur einige genannt werden können. Es ist möglich, dass sich die Merkmale sogar im Verlauf einer Krankheitsgeschichte verändern. Bis der Verdacht auf Zöliakie fällt, vergehen manchmal Jahre. Einzig ein Bluttest und, bei positivem Ergebnis, eine danach durchgeführte Dünndarmbiopsie, bringen ein endgültiges Resultat. Neben der Glutenunverträglichkeit besteht aber auch die Möglichkeit, dass der Betroffene unter einer Lebensmittelallergie leidet. Hier kommt es sofort oder innerhalb von 48 Stunden nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln zu Symptomen, die für eine Allergie typisch sind. So zum Beispiel etwa Atemnot, Verdauungsprobleme oder Ausschlag auf der Haut. Allergien können, anders als Zöliakie, zwar wieder verschwinden, jedoch ist dies meist selten.

Rat vom Spezialisten einholen

Wer den Verdacht hat, an Zöliakie erkrankt zu sein oder an einer Lebensmittelallergie zu leiden, sollte unbedingt seinen Arzt darauf ansprechen und sich testen lassen, sagt Roland Chaussy. Es ist davon abzuraten, sich selbst eine Gluten-Diät zu verschreiben. Zwar würden sich die Dünndarmzotten in vielen Fällen bereits nach mehreren Monaten zurückbilden und die Patienten verspüren schnell eine Linderung der Symptome, jedoch ist in dem Fall nicht klar, ob die Person erkrankt ist oder nicht. Außerdem besteht das Risiko, dass eine Allergie fälschlicherweise für Zöliakie gehalten wird.

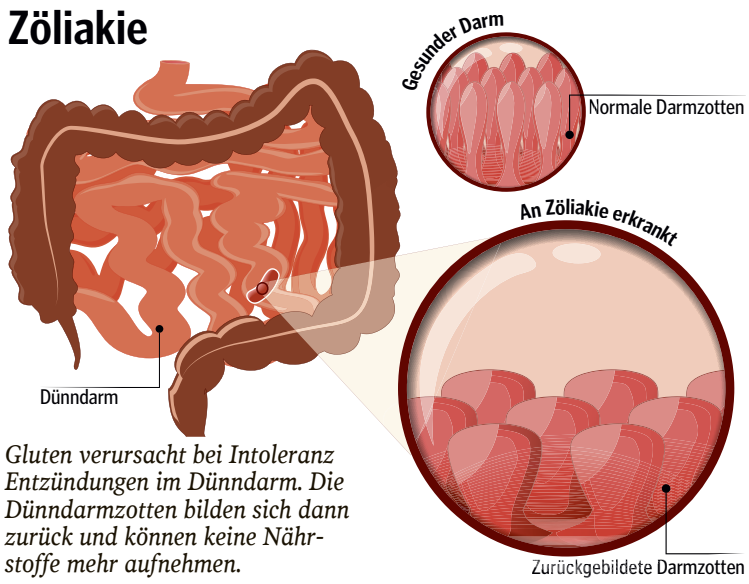
Falls nun eine Glutenunverträglichkeit nachgewiesen wurde, müssen Betroffene auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten. Für einen gesunden Menschen macht dieser Verzicht allerdings keinen Sinn und ist zudem mit Umständen verbunden. Bei Gluten handelt es sich nämlich um ein sogenanntes Klebereiweiß, ein Proteingemisch, das in vielen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen und Gersten enthalten ist und eigentlich unschädlich ist. Roland Chaussy kann sich jedenfalls nicht vorstellen, wieso man ohne nachgewiesene Unverträglichkeit lebenslang eine solche Diät halten sollte.

Zudem bieten nicht alle Restaurants glutenfreies Essen an und beim gemeinsamen Essen mit Freunden muss extra glutenfrei gekocht werden. Der Geschmack der Produkte sei genauso gut, wie der von herkömmlichen Speisen, jedoch müsse man sich zunächst daran gewöhnen. Darüber hinaus sind die Waren aber auch wesentlich teurer. Um nur ein Beispiel zu nennen: Glutenfreie Fertigprodukte kosten im Schnitt 30 bis 50 Prozent mehr als die anderen Lebensmittel.

Zöliakie in der Nomenklatur

Wer aber nachweislich an Zöliakie erkrankt ist, dem gewährt die Gesundheitskasse finanzielle Beihilfen für den Einkauf von glutenfreien Produkten. Seit diesem Jahr werden ebenfalls die Kosten für mehrere Besprechungen bei einem Ernährungsberater übernommen. Dies, wenn der Allgemeinmediziner den an Zöliakie erkrankten Patienten dahin überwiesen hat. Bislang mussten die Betroffenen die Kosten dafür selbst übernehmen. „Aber auch weiterhin werden Betroffene natürlich bei der ALIG beraten“, so Chaussy.

Zöliakie



Gluten verursacht bei Intoleranz Entzündungen im Dünndarm. Die Dünndarmzotten bilden sich dann zurück und können keine Nährstoffe mehr aufnehmen.

Mehr Informationen

Die „Association luxembourgeoise des intolérants au gluten“ (ALIG) klärt Zöliakie-Patienten anlässlich des Welt-Zöliakie-Tages über die unterschiedlichen Symptome auf und gibt Auskunft, wie diese sich glutenfrei ernähren können.

Am Sonntag zwischen 9 und 15 Uhr informiert die ALIG im Centre Hospitalier de Luxembourg über Glutenintoleranz. Außerdem wird der Kinderarzt und Spezialist für Magen-Darm-Erkrankungen, Professor Frédéric Huet, am Centre Hospitalier Universitaire in Dijon, eine Konferenz halten. Eine Anmeldung ist erforderlich.

► www.alig.lu