

# Andrea Hiller

## Zöliakie - Einfach auf glutenfrei umstellen

Reading excerpt

[Zöliakie - Einfach auf glutenfrei umstellen](#)

of [Andrea Hiller](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.com/b13350>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



## Zu diesem Buch

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie halten mit dem vorliegenden Buch eine Informationsquelle und einen Ratgeber für Menschen mit Zöliakie in den Händen. Sind Sie gerade vom Arzt gekommen und haben erfahren, dass Sie zum Kreis der Betroffenen gehören? Vielleicht wurde aber auch Ihr Kind oder Enkelkind auf diese Erkrankung untersucht oder aber Sie vermuten bislang nur, dass Zöliakie die Krankheit sein könnte, die Sie betrifft. Wie auch immer – das vorliegende Buch soll Ihnen helfen,

- Aussagen Ihres Arztes besser zu verstehen,
- Signale Ihres Körpers besser zu deuten und
- die Zöliakie erst einmal zu begreifen.

Das Buch soll Ihnen die Umstellung auf die ab sofort richtige glutenfreie Ernährung erleichtern. Es ist eine erste Soforthilfe und liefert Infos für die Zeit nach der Diagnosestellung – so gelingt die Umstellung auf glutenfrei!

Ich selbst bin seit mehr als vierzig Jahren von der Zöliakie betroffen. Seit knapp dreißig Jahren berate ich andere Betroffene, wenn sie neu mit der Erkrankung konfrontiert werden. Mit diesem Buch möchte ich auch Ihre ersten, dringendsten Fragen beantworten. Zunächst ist es ein großer Schock, zu erfahren, dass nun Nahrungsmittel, die für uns alle selbstverständlich geworden sind, auf einmal schädlich sein sollen.

Bei meiner ersten Diagnosestellung 1963 gab es noch keine speziellen glutenfreien Mehlmischungen und Brote. Meine Mutter stand ganz alleine vor dem Problem, wie sie mich denn ab sofort ernähren sollte. Sie hat es mit sehr viel Kreativität und Zähigkeit geschafft, aus Maismehl und Stärke Backwaren herzustellen, die eine Unterlage für den Brotbelag darstellten (»Danke Mama!«) – zu den heutigen, nahezu perfekten Produkten natürlich kein Vergleich! Zwölf Jahre lang wurde ich auf diese Weise glutenfrei ernährt und dann hieß es: Die Zöliakie ist ausgeheilt.

Mit Heißhunger aß ich daraufhin alle möglichen glutenhaltigen Dinge – habe also deren Geschmack kennen gelernt. Offene Symptome hatte ich in den acht Jahren meiner Diätunterbrechung nicht. Dann, während meiner Ausbildung zur Diätassistentin die zweite Diagnose, für mich eher unerwartet. Ich kenne also den von Ihnen empfundenen Schock! Meine Mutter fürchtete besonders, dass ich wiederum als Versuchskaninchen dienen sollte, wie vor vielen Jahren, als die »Coeliakie« noch als eine sehr seltene Kinderkrankheit galt. Heute lässt es sich eigentlich ganz gut mit der Erkrankung leben. Klar, es erfordert täglich neue Disziplin und oft geht einem der Gedanke durch den Kopf: »Warum gerade ich?« Dann schauen Sie sich bitte einmal bewusst um: Es gibt so viele wirklich schlimme Krankheiten, die nur mit starken Medikamenten oder sogar Operationen behandelt werden können – ja sogar Erkrankungen, die gar nicht therapierbar sind.

Wir haben es bei unserer Zöliakie selbst in der Hand – wir kennen unseren Feind – wir können etwas dagegen tun! Packen Sie Ihre Chance. Wenn Sie Ihre Erkrankung im Griff und vollständig akzeptiert haben, sagen auch Sie sicher immer öfter: »Zöliakie – na und?«

Ihre  
Andrea Hiller



Andrea Hiller

[Zöliakie - Einfach auf glutenfrei umstellen](#)

112 pages, pb  
publication 2012



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)