

# Maisfrei aus gutem Grund

Ihr Lieben, immer wieder erreicht mich die Frage, warum die Mehl- und Backmischungen von [Tanjas glutenfrei](#) keine Maisbestandteile enthalten. Gerne gehe ich auf diese Frage ein und es hat in der Tat einen triftigen Grund.

Wer sich nicht glutenfrei ernähren muss oder möchte, für denjenigen spielt der Maisanteil im Speiseplan keine übergeordnete Rolle. Die Verwendung von Gemüsemais, ab und an etwas Popcorn, mal Polenta und Nacos, stellen keinen großen Anteil von Mais in der Ernährung dar.



Bei der glutenfreien Ernährung sieht dies leider völlig anders aus! Maismehl und Maisstärke bilden die Basis der glutenfreien Ernährung, meist von frühmorgens bis spätabends: Zum Frühstück Cornflakes, mittags Maisnudeln, nachmittags ein Stück Kuchen, zubereitet aus einer Maismehlmischung, und abends Maisbrot. So oder ähnlich sieht die glutenfreie Ernährung leider nicht selten aus. Bei meiner Diagnosestellung im Jahr 2000 gab es so gut wie keine Erfahrungen über die Auswirkungen eines übermäßigen Maisanteils in der Ernährung. Ganz im Gegenteil, ich war froh, überhaupt typische Produkte wie Nudeln, Mehlmischung und Brot in glutenfreier Variante zu erhalten.

Mit der glutenfreien Ernährung verschwanden die lange bekannten Zöliakie-Symptome und darüber war ich sehr froh. Leider stellten sich mit der Zeit Symptome ein, die mir den Alltag oft schwer machten. Ich hatte mit **Muskelverspannungen, überwiegend im Nackenbereich**, sehr zu kämpfen. Phasenweise stellten sich **Schwindel, Kopfschmerzen** und Übelkeit dazu ein, sodass ich manchmal meinen Alltag kaum bewältigen konnte. Über

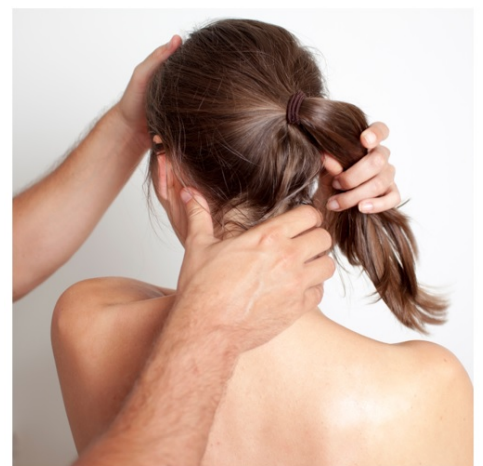
Jahre hinweg erhielt ich immer wieder Massagen und war Stammgast beim Reha-Sport.



An einem Samstagmorgen, im Jahr 2011 war die Schwindel-Symptomatik derart heftig, dass ich nicht alleine gehen konnte. Diesen Tag werde ich wohl nicht vergessen, denn eine dramatische Fehldiagnose stellte sich ein. Mein Vater fuhr mich zum diensthabenden Arzt und dort erhielt ich folgende Aussage: „Frau Gruber, sie sind sehr krank! Ich habe den Verdacht auf

Gehirnbluten!“ Der Schock über diese Aussage fuhr mir in die Glieder, ich war am Boden zerstört und natürlich meine Familie auch! Die Situation in der Praxis war sehr dramatisch und eh ich mich versah wurde ich mit dem Krankenwagen in die Notaufnahme gebracht. Im Krankenhaus wurde ich lange untersucht und war gut eine Woche zur Beobachtung dort. Glücklicherweise bestätigte sich die Verdachtsdiagnose nicht. Ich wurde mit den bekannten Symptomen entlassen und auch die Vermutung, welche ich im Krankenhaus erhielt, dass eine Innenohrerkrankung bestehen könnte, bestätigte sich nicht.

Vor lauter Schwindel und Übelkeit stand ich völlig neben mir, musste aber dennoch meinen Arbeitsalltag meistern. Zu dieser Zeit hatte ich bereits mein Ladengeschäft und eine Heilpraktikerin aus der Umgebung besuchte mich zum Einkaufen. Sie sah sofort, dass es mir nicht gut ging, und sie wies mich darauf hin, dass die Symptome von der Halswirbelsäule herrühren könnten. Sofort vereinbarte ich bei ihr einen Termin und ich bin heute noch unendlich dankbar dafür. Im Laufe der



Behandlungen erklärte sie mir, dass ein übermäßiger Maisverzehr die Ursache des Übels sein könnte. Ganz ehrlich, hätte ich es nicht selbst erlebt, so hätte ich es wohl nicht geglaubt! In der Tat, mit dem Verzicht von Maisprodukten besserten sich die Symptome zusehends, bis ich letztendlich frei von den bekannten Verspannungen sowie den Begleitsymptomen war.

Ich fand den Zusammenhang bezüglich Mais und die mir bekannten Symptome derart kurios, sodass ich versuchte, mehr über die Thematik zu erfahren. Im Internet lassen sich Berichte über eine entzündungsfördernde Wirkung von Mais finden, auch in Bezug auf Schilddrüsenprobleme. Die Informationen dazu sind jedoch recht spärlich, was letztendlich wohl daran liegt, dass der Verzehr von Mais bei der Allgemeinbevölkerung keine große Rolle spielt.



Über die Jahre konnte ich feststellen, dass ich eine kleine Menge an Mais wie beispielweise 1 – 2x pro Woche ein Nudelgericht aus Mais oder hin und wieder ein Stück Hefegebäck aus einer Maismehlmischung keine weiteren Probleme bereitet, aber das tägliche Brot besteht bei mir nicht mehr auf Maisbasis. Ganz im Gegenteil, die meisten Wochentage ernähre ich mich

frei von Mais- und Maisprodukten. Deshalb kommt mir Mais „nicht in die Tüte“ bzw. nicht in die Mischungen von *Tanjas glutenfrei*.

Ich möchte ganz klar anmerken, dass der übermäßige Maisverzehr bei *mir* große gesundheitliche Probleme auslöst, dies aber sicher keine allgemeine Gültigkeit hat! Wenn sich jedoch Muskelverspannungen, insbesondere im Nackenbereich, Schwindel, Kopfschmerzen und/oder Migräne einstellen und bisher keine Ursache gefunden wurde, so würde ich ein Augenmerk auf den

Verzehr von Maisprodukten werfen, eventuell liegt dort die Ursache.

Von Herzen, eure Tanja



Fotos 1-3: Canva