

# Über mich

Bereits im Alter von etwa 11 Jahren schlichen sich die ersten Verdauungsbeschwerden bei mir ein. Als Tochter eines Müllermeisters war es mir jedoch nicht bewusst, dass mir das zuhause hergestellte Produkt „Mehl“ gesundheitliche Probleme bereitet. Die klassischen Krankheitssymptome der Zöliakie steigerten sich dann bis zur Diagnosestellung im Alter von 22 Jahren. Während dieser Zeit war ich Stammgast bei den verschiedensten Ärzten. Viele Fehldiagnosen wurden gestellt und viele Behandlungen wie eine Blinddarmoperation und unzählige Candidadiäten wurden veranlasst. Noch heute, Jahre nach meiner Diagnosestellung ist mir die ständige, bleierne Müdigkeit gut in Erinnerung. Ich schlief zehn bis zwölf Stunden und schleppte mich doch völlig gerädert von Tag zu Tag. Jegliches Interesse an Hobbies ging verloren und meine ständigen, klassischen Zöliakie-Symptome machten mir den Alltag oft unerträglich.

Mit 22 Jahren, körperlich und psychisch ausgelaugt kam dann die Diagnosestellung: Zöliakie.

Erleichtert, nun endlich einen Namen für die jahrelangen Beschwerden zu kennen, war ich guter Hoffnung nun Medikamente für eine rasche Genesung zu erhalten! Nach dem Besuch bei einem Ernährungsberater wurde mir diese Illusion jedoch schnell genommen! Mit dem lebenslangen Verzicht glutenhaltiger Produkte war ich Anfangs ziemlich überfordert.

Im ersten Jahr nach der Diagnosestellung waren meine Backversuche ungenießbar und somit landete fast jedes Gebäck direkt vom Backofen im Mülleimer. Dies war die Zeit der steinharten Brötchen, staubtrockenen Kuchen und Brot, welches keinen Millimeter aufgehen wollte! Kochen und Backen gehörte immer zu meinen liebsten Hobbies, nun waren die Ergebnisse sehr ernüchternd. Durch eine Mitgliedschaft bei der Deutschen Zöliakie Gesellschaft (DZG) wurde mir der Alltag zunehmend erleichtert. Auch der Umgang mit glutenfreien Getreide- und

Mehlsorten wurde mir geläufiger und so setzte ich meine glutenfreien Backversuche fort. Mit der Zeit stellten sich durchaus leckere Backwaren ein, und ich freute mich jedesmal sehr über die dadurch neu gewonnene Lebensqualität.

Heute, 18 Jahre nach der Diagnosestellung sind die Schwierigkeiten der Anfangszeit vergessen und kaum jemand bemerkt, dass meine Backwaren und Gerichte glutenfrei sind! Probieren Sie es aus. Sie werden erstaunt sein, wie lecker und einfach Glutenfreies sein kann!

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit meinen Rezepten und stets gutes Gelingen!



Ihre Tanja Gruber

