

Lehrerin will Mut machen

Birgit Becker leidet an Zöliakie

Birgit Becker aus Neustadt/Wied ist Lehrerin für Sport und Ernährungslehre an der örtlichen Realschule plus. Im Alter von 22 Jahren wurde bei ihr die Zöliakie diagnostiziert, eine chronische Erkrankung des Dünndarms (Gluten-Unverträglichkeit), die ihr Leben komplett verändert hat.

Dennoch möchte sie allen an Zöliakie Erkrankten Mut machen und läuft daher am Sonntag, 3. September, ihren ersten Halbmarathon in Koblenz. Dieser dient gleichzeitig als Spendenlauf für den Welt-Zöliakie-Tag der Deutschen-Zöliakie-Gesellschaft 2018, weswegen die 29-Jährige jetzt noch weitere Spender sucht.

Für die Teilnahme für am Halbmarathon trainiert Becker bereits seit Anfang des Jahres. „Aber gelaufen bin ich eigentlich schon immer“, erzählt die 29-Jährige Neustädterin. Dabei leidet die Lehrerin für Sport und Ernährungslehre an einer chronischen Erkrankung des Dünndarms, nämlich der Zöliakie, welche eine lebenslange Gluten-Unverträglichkeit mit sich bringt. Gluten sind Klebereiweiße, die in Getreiden wie Weizen, Dinkel und Roggen enthalten sind. „Darauf muss ein Mensch, der an Zöliakie erkrankt ist, komplett verzichten“, erklärt Becker.

Als sie nach einer Darmspiegelung im Jahr 2010 die Diagnose Zöliakie erhielt, musste sie ihre bisherige Ern



Birgit Becker aus Neustadt (Wied) will über Gluten-Unverträglichkeit aufklären.

Bild: Carina Frings

nährung komplett umstellen. Denn die Getreide sind auch in vielen zunächst unverdächtigen Lebensmitteln versteckt, nämlich als Haltbarmachsubstrat. „Eine neue Kennzeichnungsvorschrift

ist jetzt aber eine Erleichterung für alle Betroffenen. Und man kann man ja trotzdem Mehlprodukte essen. Zum Beispiel welche auf Basis von Mais- oder Buchweizenmehl“, sagt Birgit Becker,

die neben ihrem Beruf als Lehrerin an der Realschule plus in Neustadt/Wied auch noch Fitnesskurse gibt und Gesundheitstage beispielsweise für Unternehmen organisiert.

Dabei äußere sich eine Zöliakie-Erkrankung bei jedem Betroffenen anders. „Ich hatte zum Beispiel immer einen geschwellenen Bauch.

Bei anderen kann Zöliakie aber beispielsweise auch zu Schlafstörungen führen“, erzählt sie. Zudem werden durch Zöliakie ständig die Schleimhäute angegriffen, was zu Spätfolgen wie Krebs führen kann.

„Um Zöliakie 100-prozentig zu diagnostizieren, sollte man eine Magen-Darm-Spiegelung machen lassen“, sagt Becker, die zum einen über die Krankheit aufklären und Betroffenen Mut machen will und zum anderen die tatsächlich Erkrankten von der derzeitigen Modeerscheinung einer angeblichen Gluten-Unverträglichkeit ab-

grenzen will.

„Manche Erkrankte haben Angst, vor die Türe zu gehen. Dadurch, dass ich zeige, wie unbeschwert man trotz Zöliakie leben kann, will ich ihnen die Angst nehmen“, sagt Becker. Daher nehme sie jetzt auch erstmals an einem Halb-

marathon teil. „Das ist zum einen eine neue Herausforderung für mich persönlich und zum

anderen will ich damit auch die Deutsche Zöliakie Gesellschaft unterstützen“, erklärt sie ihre Motivation. Zumal sie so auch mit dem Vorurteil aufräumen kann, dass an Zöliakie Erkrankte nicht sportlich aktiv sein sollten.

Wer den Spendenlauf für den Welt-Zöliakie-Tag der Deutschen-Zöliakie-Gesellschaft im kommenden Jahr unterstützen will, kann dies im Internet unter www.welt-zoeliakie-tag.de. Weitere Infos zu Birgit Becker gibt es unter www.sport-und-ernaehrungsberatung-bb.de. | msc

