

# „Mit Herz und Bein für Zöliakie“

Birgit Becker läuft einen Spenden-Halbmarathon

**NEUSTADT.** Die Freiheit mal eben kurz ein Brötchen beim Bäcker kaufen oder am nächst gelegenen Imbiss anzuhalten, nehmen die meisten von uns überhaupt nicht als Freiheit war. Rückblickend war es Freiheit, die Birgit Becker (29) durch die Diagnose „Zöliakie“ verloren hat.

Jeder von uns entwickelt im Laufe seines Lebens eigene Wünsche und Träume. Auf dem Weg diese zu verwirklichen kann jedoch eine Diagnose alles ändern. So war es auch bei der Lehrerin und Sport- und Ernährungsberaterin. Von einem auf den anderen Tag musste sie ihre kompletten Alltagsgewohnheiten umstellen und ihre Ernährungsweisen überdenken. Mal eben kurz hier oder da am Buffet zugreifen ist zwar nicht mehr möglich, aber sich neu zu „erfinden“ hat auch durchaus gute Seiten findet Birgit Becker.

Ein kurzer Rückblick: Birgit Becker begann 2007 ihr Lehramtsstudium für die Fächer Sport und Ernährungslehre. Zwei Jahre später wurde die Diagnose Zöliakie festgestellt. Sicher war es nur Zufall, dass sie ein Semester zuvor in der Vorlesung zu den Grundlagen der Ernährung erst über die Zöliakie etwas erfahren habe. Damals schien es ihr kaum vorstellbar an so etwas zu erkranken. Umso gefasster blieb sie bei der Diagnose Zöliakie, da sie wusste was es bedeutet. Zunächst war es für Birgit Becker eine große Umstellung. Sie fing an ihre Ernährungsweise und die sportli-



**Für Birgit Becker war die Diagnose Zöliakie kein Grund etwas nicht zu tun, sondern ihr Leben zu verändern und dann neu durchzustarten.**

che Betätigung immer mehr zu hinterfragen. Wozu genau habe sie früher „Fertigprodukte“ gebraucht? Warum habe sie dem Körper unnötig viel Zucker zugeführt und warum stellten sich keine Sportertfolge ein? Heute weiß sie, die Zöliakie hat „die Richtige“ getroffen, da sie den Ernährungs- und Sportbereich zu ihrem Beruf gemacht habe. Hauptberuflich arbeitet Birgit Becker an einer Realschule plus und unterrichtet die Fächer Sport und Ernährungslehre (Haushalt und Soziales). „Es ist schön zu sehen, wie wissbegierig die Schüler bezüglich dieser

Thematik sind“, erzählt Birgit Becker. Nebenberuflich arbeitet sie als Sport- und Ernährungsberaterin.

Zöliakie ist eine chronische Krankheit bei der ein Leben lang auf Gluten (Klebereiweiß in Getreide, wie beispielsweise Weizen, Hafer, Gerste etc.) verzichtet werden muss. Die „Deutsche Zöliakiegesellschaft“ (DZG) bietet bei dieser Erkrankung eine sehr gute Aufklärungsarbeit und gibt allen Zöliakie-Betroffenen Halt. Wenn sich kurzfristig das komplette Leben ändert ist jeder dankbar für einen Halt und ein Aufzeigen neuer Strukturen und Wege

die gegangen werden können.

Im Rahmen dessen führt die DZG jedes Jahr einen „Zöliakietag“ durch. Dieser ist für alle Betroffenen und für alle Interessierten eine Bereicherung. Damit solch ein Tag, zur Aufklärungsarbeit, geleistet werden kann sind Spenden hierfür nötig. Aus diesem Grund hat Birgit Becker sich dazu entschlossen, im September, ihren ersten Halbmarathon in Koblenz zu laufen und diesen als Spendenlauf für Zöliakie zu deklarieren. Das Startgeld hat sie bereits finanziert und alle weiteren Spenden werden zu 100 % an die DZG weitergeleitet und kommen der Aufklärungsarbeit zu Gute.

Als Selbstbetroffene liegt ihr dieses sehr am Herzen. In ihren Fitnesskursen habe sie bereits Spendenaktionen durchgeführt, bei denen die ersten Euros zusammen gekommen sind.

Sie würde sich sehr freuen, wenn sich unter den Lesern „Sponsoren“ finden würden, die einen Kilometer mit einer minimalen Spende unterstützen würden. Es geht nicht um große finanzielle Beträge sondern um die Wertschätzung dieser Krankheit und Unterstützung in der Aufklärung um jedem Betroffenen einen Halt zu geben und zu wissen, dass auch mit dieser Krankheit ein tolles und beschwerdefreies Leben geführt werden kann.

⇒ Weitere Infos zum Spendenlauf: [www.sport-undernaehrungsberatung-bb.de](http://www.sport-undernaehrungsberatung-bb.de)  
Kontakt per Mail: [sport-undernaehrungsberatung-bb@web.de](mailto:sport-undernaehrungsberatung-bb@web.de)