

DIAGNOSE

- 5 **Zöliakie ist ein Chamäleon**
Warum die Krankheit oft lange unentdeckt bleibt. Diese Symptome sind typisch für die Zöliakie
- 8 **Was passiert im Körper?**
Zöliakie löst zahlreiche Beschwerden aus. Dr. med. Anne Fleck klärt auf
- 10 **Für immer**
Was sich verändert, wenn die Diagnose gestellt wird. Eine Betroffene erzählt

URSACHEN

- 13 **Warum trifft es immer mehr?**
Zöliakie, die besonders schwere Form der Glutenunverträglichkeit, verbreitet sich rasant auf der ganzen Welt
- 16 **Stand der Forschung**
So lässt sich Zöliakie von den anderen Unverträglichkeiten auf Weizen und Gluten unterscheiden

BEHANDLUNG

- 20 **Gluten meiden – so klappt's**
Mit diesen Alltags-Tipps fällt die Umstellung ganz leicht
- 23 **10 wichtige Tipps zum Brotbacken**
Bianca Maurer, Ernährungsexpertin bei der Deutschen Zöliakie Gesellschaft, verrät, wie gutes Brot ohne Gluten gelingt

- 26 **Glutenfreie Rezepte**
Gesunde Snacks für jeden Tag – die besten Rezepte von Nathalie Gleitman
- 31 **Rundum gut versorgt**
Ernährungsexperte Niko Rittenau: Auf welche Vitamine und Mineralstoffe es jetzt ankommt
- 34 **Erlaubte Lebensmittel**
Mit dieser Checkliste wissen Sie sofort, was Sie essen können
- 36 **Zum Mitmachen**
Platz für Ihre persönliche Bestandsaufnahme und Motivation

AUSSERDEM

- 2 **Editorial**
- 36 **Infos/Impressum**