



Isabella Krätz hat aus der Not eine Tugend gemacht und in Oberkassel mit ihrem Sohn Dominic (l.) und ihrem Ehemann Christoph eine Patisserie für glutenfreie Backwaren eröffnet.

Aus der Backstube duftet es nach frischem Brot, Törtchen mit Erdbeeren, Eclaires und Sandwiches mit französischem Bergkäse und Parmaschinken sind appetitlich in der Vitrine angerichtet. Aber eins ist bei „Isabella Glutenfreie Pâtisserie“ in Oberkassel anders als in anderen Bäckereien: Hier gibt es nur glutenfreie Backwaren. Fast alle Tische in dem gemütlich und modern eingerichteten Café sind an diesem sommerlichen Nachmittag besetzt, die großen Fenster zur Arnulfstraße sind komplett geöffnet und sorgen für mediterrane Bistro-Atmosphäre.

Die Geschichte der glutenfreien Pâtisserie in Oberkassel ist eine Erfolgsgeschichte mit allerdings ernstem Hintergrund. Denn Inhaberin Isabella Krätz blickt auf einen langen Leidensweg zurück. 15 Jahre dauerte es, bis bei ihr die Diagnose Zöliakie gestellt wurde. Die typischen Symptome wie Erbrechen und Durchfälle hatte sie nicht, sodass die seltene Krankheit erst nach langer Zeit bei einem Bluttest nachgewiesen wurde. „Danach dachte ich, jetzt kann ich nichts mehr essen“, sagt Krätz und lacht. Denn wer an der chronische Darmerkrankung leidet, muss sein Leben lang auf Gluten, auch Klebereiweiß genannt, verzichten. In Getreidesorten wie Weizen, Roggen und Gerste ist der Stoff ebenso enthalten wie in verarbeiteten Lebensmitteln wie Salzstangen, Eis, Pizza, Bier und paniertem Fleisch oder Fisch. „Bei mir war es ein langes Ausprobieren. Manche Lebensmittel vertrage ich allein, aber nicht in Kombination mit anderen oder nur pur, also nicht verarbeitet. Es gibt sogar Medikamente oder Lippenstifte, die Gluten beinhalten“, sagt sie.

Mit ihrer Krankheit ist Isabella Krätz nicht allein. „Etwa ein Promille bis ein Prozent der Bevölkerung ist von der Krankheit betroffen“, sagt Prof. Dr. Stephan vom Dahl, Oberarzt an der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Infektiologie an der Uniklinik Düsseldorf. Der Mediziner schätzt, dass in Düsseldorf etwa 500 bis 1000 Menschen daran erkrankt sind. In der Regel ist sie genetisch veranlagt. „Das ist eine der wenigen Krankheiten, bei der wir eine klare Verbindung zur auslösenden Funktion – dem Eiweiß Gluten – und der überschießenden Immunreaktion des Darms herstellen können“, erklärt der Spezialist.

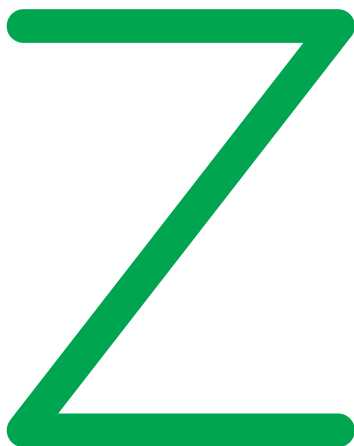
Es gibt zwei Formen – eine kindliche und eine, die erst im Erwachsenenalter auftritt. Betroffene Kinder haben Gedeihstörungen, sind

## ZÖLIAKIE

# Glutenfrei genießen

Mehr als ein Fünftel der Einwohner von Industrieländern leidet laut dem Deutschen Ärzteblatt unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Die Zöliakie ist eine von ihnen. Diese Lebensmittelallergie ist aber mit einer glutenfreien Diät in den Griff zu bekommen.

Von Lena Lange



also meist kleiner als die Geschwister, und Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Bei Erwachsenen gibt es vier Kriterien, anhand derer die Krankheit diagnostiziert wird: Beschwerden wie Durchfälle, Blähbauch, Bauchschmerzen, die von einer Dünndarmfunktionsstörung zeugen, Calcium- oder Eiweißmangel, Osteoporose, ein typischer Laborbefund (ab dem dritten Lebensjahr), charakteristische feingewebliche Änderungen des Zwölffingerdarms und die Tatsache, dass die allergische Beschwerden abnehmen, wenn eine glutenfreie oder glutenarme Diät eingehalten wird. Auf Dauer führt die Erkrankung zu Mangelercheinungen, weil bestimmte Nahrungsbestandteile nicht richtig aufgenommen werden können. Daher sind Osteoporose und die Schwächung der Abwehrkräfte ernst zu nehmende Folgen der Lebensmittelallergie. Manchmal wird sie tatsächlich auch erst entdeckt, wenn die Betroffenen unter Knochenschwund leiden, weil sie sich an die Darmbe-

schwerden und die brüchigen Nägel gewöhnt haben. Wenn die Krankheit nachgewiesen wird, empfiehlt vom Dahl seinen Patienten eine Ernährungsumstellung auf glutenfreie Kost und eine qualifizierte Ernährungsberatung. „Schon wenige Mengen Gluten führen bei Betroffenen zu einer ganz überstürzten Reaktion des Darms. Das ist typisch für eine Allergie: Eine kleine Menge kann eine große Reaktion auslösen“, sagt vom Dahl. Die normale tägliche Glutenzufuhr sind etwa 15 bis 20 Gramm. „Das ist viel, der erhebliche Teil unserer Eiweißzufuhr erfolgt über Gluten.“ In 100 Gramm Brot sind allein schon sieben Gramm Gluten, in Knäckebrötchen 3,5 Gramm, Brötchen bestehen sogar zu zehn Prozent aus Gluten. Die Deutsche Zöliakie Gesellschaft, eine große Selbsthilfegruppe, rät Betroffenen, nicht mehr als 20 Milligramm Gluten am Tag zu sich zu nehmen – ein Tausendstel von dem, was ein Brötchen enthält.

Abgepackte Lebensmittel ohne Gluten gibt es seit einigen Jahren in jedem Supermarkt.

„Aber das sind kulinarische Nullnummern“, findet Isabella Krätz, die schon immer ein Faible für gute Patisserie hatte. „Nach meiner Diagnose war das vorbei“, sagt sie. Erst einmal zumindest. Denn dann fing sie selbst an, mit viel Geduld und Durchhaltevermögen, in der Küche zu experimentieren. Backen war schon seit Langem ihre Leidenschaft. Der gelernten Ernährungsberaterin, die auch verschiedene Patisserie-Kurse auf hohem Niveau

besucht hatte, gelang es mit der Zeit, ihre konventionellen Rezepte auf glutenfreie Zutaten umzustellen. Die Ergebnisse waren so gut, dass ihre Familie sie dazu ermutigte, sich mit einem Café selbstständig zu machen und diese Marktlücke zu nutzen. Das Brot, die Baguettes, Focaccia und die salzigen Aufstriche sind alle selbst gemacht. Als Betroffene weiß sie um die Kontaminationsgefahr und hat konventionelle Produkte aus der Küche verboten. „Meine Vorgabe: Es muss toll aussehen, und es muss auch toll schmecken.“ Und das kommt in Düsseldorf gut an: Im Sommer konnte sie an der Königsallee eine kleine Zweigstelle mit To-go-Produkten eröffnen.

## ADRESSEN

### Isabella Glutenfreie Patisserie

[www.isabella-patisserie.de](http://www.isabella-patisserie.de)

Oberkassel, Arnulfstr. 4

mi-sa 9.30-18 Uhr

so 10-18 Uhr

Stadtmitte, Königsallee 60

Fon 30 04 96 10

mo-sa 10-20 Uhr

DUSSELDORF

# Gruppen



Verführungs

TOUREN

**ZUSAMMEN AM  
SCHÖNSTEN!**  
GRUPPENTOUREN DURCH  
DÜSSELDORF

Von Baukultur bis Braukultur.  
Von hochmodern bis historisch.  
Für 2 bis 25 Personen.  
Und von „Ah!“ bis „Oh!“.

INFORMATION UND ANMELDUNG:

T +49 211 17 202-854

[willkommen@duesseldorf-tourismus.de](mailto:willkommen@duesseldorf-tourismus.de)

[www.duesseldorf-tourismus.de/gruppentouren](http://www.duesseldorf-tourismus.de/gruppentouren)

Ihr Veranstalter: Düsseldorf Marketing & Tourismus GmbH,  
Benrather Straße 9, 40213 Düsseldorf

