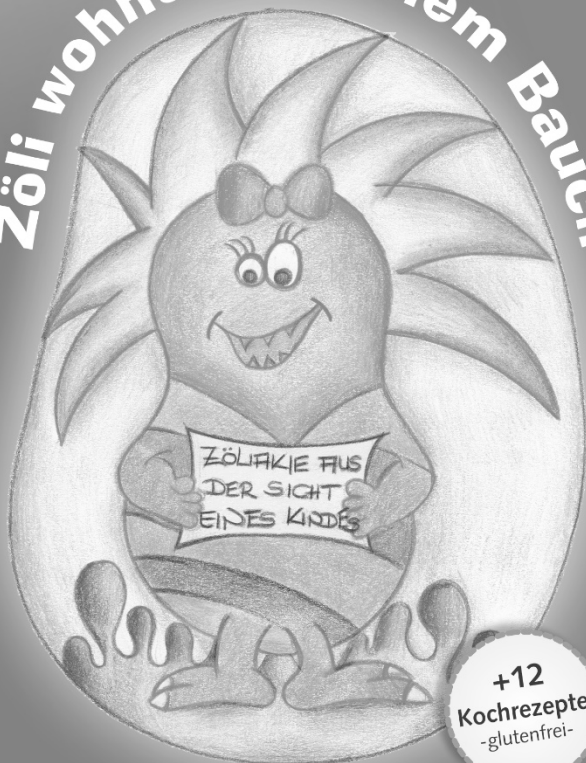


Maren Lindemann

# Zöli wohnt in meinem Bauch



**+12**  
**Kochrezepte**  
-glutenfrei-

Sachbuch/Kinderbuch

**KLECKS VERLAG®**

Für unseren wunderbaren Sohn Nicolas,  
der sich genau so die Zöli(akie) in seinem Bauch  
vorgestellt hat

Maren Lindemann

# **Zöli wohnt in meinem Bauch**

**Zöliakie aus der Sicht  
eines Kindes**

Sachbuch/Kinderbuch

## **Inhalt**

Kennst du Zöli? .....	9
Was macht Zöli in meinem Bauch? .....	21
Zöli ist jetzt immer dabei .....	34
Zöli kommt mit in den Kindergarten ... ..	39
... und auch sonst überall mit hin! .....	46
Zölis Mitnahme-Box .....	51
... und weitere tolle und leckere Rezepte .....	57
Zöli(s)-Pass .....	71
Zöli und ich sagen »Tschüss« .....	73
Was meine Mama gerne noch deinen Eltern sagen möchte .....	75
Informationen .....	91

## **Kennst du Zöli?**

**K**ennst du Zöli?  
Nein? Na ja ... vielleicht ja doch.

Ich kannte sie bis vor Kurzem jedenfalls nicht.

Und nun wohnt sie bei mir, ohne dass ich sie eingeladen habe. Hat sich einfach so und ungefragt bei mir eingenistet! Aber inzwischen kommen wir trotzdem gut miteinander klar.

Aber Moment mal – bevor ich jetzt weiter erzähle, muss ich mich ja erst einmal vorstellen!

Ich heiße Fridolin. Fridolin Hundertwasser. Ich bin vier Jahre alt und wohne zusammen mit meiner Mama, meinem Papa und meinem kleinen Bruder in Zottenhofen. Ich bin ein großer Feuerwehr-Fan und könnte den ganzen Tag mit meinen Feuerwehrautos spielen. Wenn ich groß bin, will ich natürlich – ihr könnt es euch ja denken – Feuerwehrmann werden. Ich liebe es, mit meinen Freunden im Kindergarten Quatsch zu machen, mit dem Fußball durch die Gegend zu rennen und mit Mama zu kochen und zu backen.

Seit Neuestem habe ich auch noch ein weiteres Hobby! Na ja ... so kann man es eigentlich nicht wirklich nennen. Vor kurzer Zeit ist nämlich jemand bei mir eingezogen, der mich ziemlich beschäftigt und in Aktion hält. Und dieser Jemand heißt Zöli – also, ich nenne sie Zöli. Denn eigentlich heißt sie mit vollem Namen Zöliakie.

Wenn du wissen möchtest, wer sie ist, kann ich es dir gerne einmal erklären ... meiner Mama habe ich vor Kurzem nämlich auch erzählt, wie Zöli so ist und wie sie aussieht: Zöli ist ein kleines süßes Monster mit gold-strubbeligen Haaren, und sie lebt in meinem Bauch. Sie kann manchmal ganz schön frech sein, und früher hatte ich oft das Gefühl, dass sie mit ihrem Skateboard in meinem Bauch herumfährt und viel Unfug treibt. Inzwischen weiß ich auch, warum sie das gemacht hat ... aber dazu später mehr!



Zuerst möchte ich dir ja erzählen, wie Zöli zu mir gekommen ist ... und das kam so:

Ich hatte Bauchweh – ziemlich oft sogar ... und immer mehr ... auch nachts ... also, ehrlich gesagt, eigentlich immer. Ich habe schon zu Mama und Papa gesagt, dass ich glaube, dass mein Bauchweh gar nicht mehr ... also, nieeee wieder in meinem ganzen Leben weggehen wird.

Mama und Papa haben sich natürlich Sorgen gemacht und sind mit mir zu Doktor Vogelsang gegangen, meinem Kinderarzt. Zu ihm gehe ich immer, wenn es mir nicht gutgeht. Der Herr Doktor hat ein paar Untersuchungen bei mir gemacht. Er hat dann später auch alles über Zöli herausgefunden, aber immer hübsch der Reihe nach ...

Zuerst hat er mir Blut abgenommen. Dann hat er meinen Urin und meinen Stuhl (nein, nicht so einen richtigen, auf dem man sitzen kann! Du kannst ja deine Eltern fragen, was ich damit meine ... hihi) haben wollen. Ich musste das alles in einen Becher abfüllen. Er wollte nämlich alles wegschicken – in ein Labor (oder so ähnlich).





FRIDOLINS TAGEBUCH

Meine Mama musste dann sogar ein Tagebuch schreiben. Darin sollte stehen, was ich alles gegessen habe, wann mein Bauchweh kommt, wie lange es bleibt und so weiter.

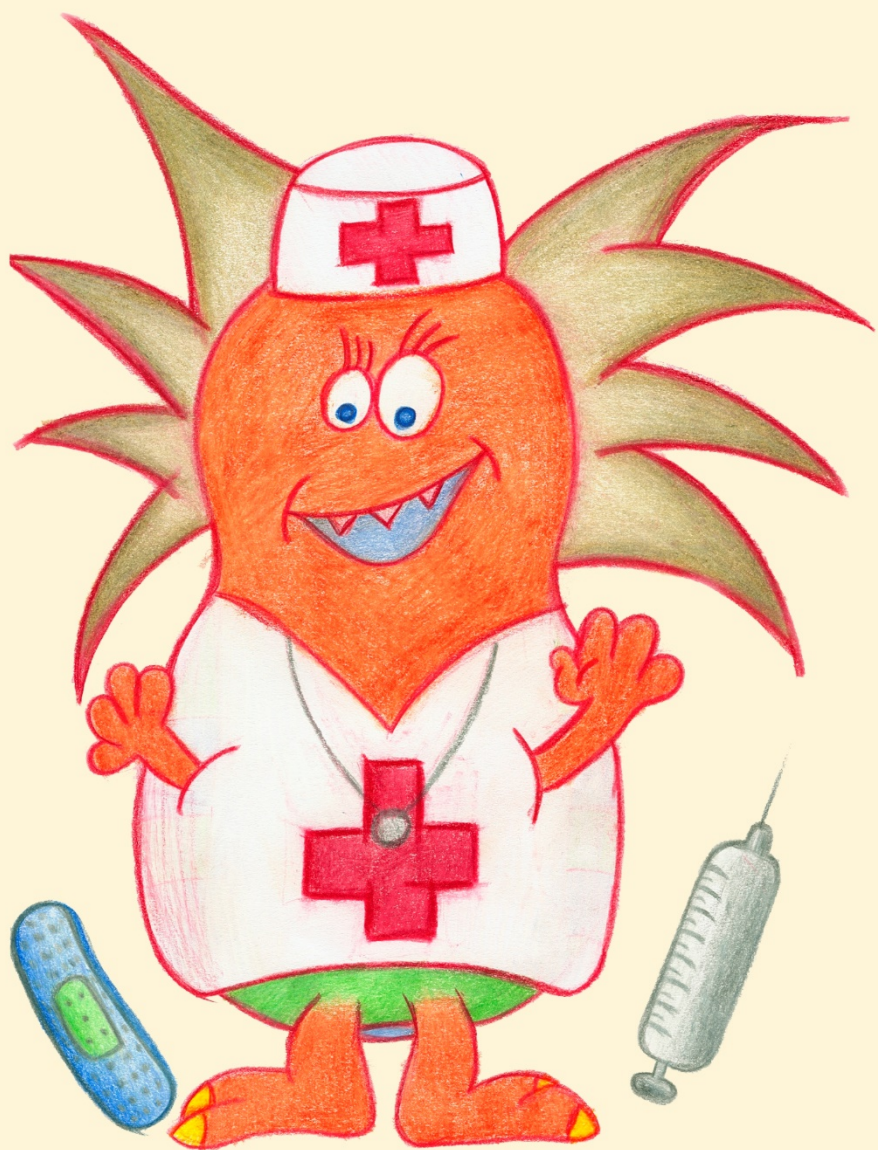
Na ja, was soll ich dir sagen: Dabei ist nicht wirklich viel herausgekommen, da war kein »System« erkennbar, so hat der Doktor Vogelsang das genannt. Dann hat er weiter gesucht, also »geforscht« hat er, so sagt man dazu. So unter uns: Ich bin auch ein kleiner Forscher. Daher habe ich das natürlich sehr spannend gefunden.



Ein paar Tage nach den Untersuchungen hat der Herr Doktor dann bei meinen Eltern angerufen und gesagt, dass er jetzt zu wissen glaubt, woher meine Bauchschmerzen kommen. Er hat gesagt, dass er und das Labor einen Verdacht haben (Ohhhh ... spannend!) und sie glauben, dass jemand bei mir eingezogen ist ... jemand, der Zöliakie heißt. Mein Blutwert, so hat er gesagt, genau der, der für die Zöliakie zuständig ist, der war zwölfmal höher, als er hätte sein dürfen. Ups!

Dann hat er meinen Eltern erklärt, dass ein anderer Arzt auch noch eine Untersuchung machen muss, eine sogenannte Darmbiopsie, und dass er danach dann wohl zu hundert Prozent – ja, so hat er das gesagt – sagen kann, ob ich wirklich diesen ungebetenen Zöliakie-Besuch bekommen habe.

Tja, ich musste also zu einem zweiten Doktor, der hieß Liebeskind. Und dieser Doktor Liebeskind hat dann zur Sicherheit noch ein zweites Mal Blut bei mir abgenommen. Dabei ist dann aber das gleiche Ergebnis herausgekommen wie bei Doktor Vogelsang.



Weil mein Blut so komische Werte hatte, sollte ich also zu einer Darmbiopsie – ein lustiges Wort, oder? – in ein Krankenhaus gehen. Da musste ich aber gar nicht lange bleiben und auch nicht übernachten. Mami und Papi sind auch mit mir dorthin gegangen. Und weil ich nicht alleine war, hatte ich auch nur ein klitzekleines bisschen Grummeln in meinem Bauch.

Weil die Untersuchungen so anstrengend und alles so aufregend war, hab ich dann im Krankenhaus ein wenig geschlafen und sogar geträumt. Und soll ich dir sagen, wovon? Von meinem neuen Feuerwehrauto, das ich von Mama und Papa bekommen habe, weil ich so tapfer zu Doktor Liebeskind gegangen bin.



TATÜ TATTAH



Nun ja, während ich also so vor mich hingeträumt habe, hat der Doktor Liebeskind eine Darmbiopsie gemacht. Dabei hat er also ein paar Proben aus meinem Darm entnommen. Diese wurden dann wieder in ein Labor geschickt. Dort wurden sie untersucht – mit einem echten Mikroskop (so eins wünsche ich mir übrigens auch einmal).

Und als er alle Ergebnisse zusammen hatte, konnte er mir mit Sicherheit sagen, dass eben die Zöli bei mir eingezogen ist – na ja, er hat sie natürlich Zöliakie genannt. Aber Zöli und ich haben uns inzwischen auf die kurze Form geeinigt – klingt ja auch viel netter, findest du nicht!?

Tja! Somit hatte ich also auf einmal Besuch von einem kleinen, süßen Monsterchen. Da hätte ich ja nun auch nicht mit gerechnet. Und nun hat sie einfach Lust darauf, mein Leben lang bei mir zu bleiben. Ganz schön frech von ihr, oder?! Aber die Zöli ist wirklich hartnäckig, und ich streite mich doch so ungern. Also muss ich das jetzt eben einfach hinnehmen.



## **Was macht Zöli in meinem Bauch?**

**W**ie ich dir ja schon gesagt habe, ist die Zöli ein kleines Monsterchen. Sie sieht aus wie ein lustiges kleines Monstermädchen, hat goldene Haare und ein buntes strubbeliges Fell. Ihr macht es tierischen Spaß, mich und andere Kinder zusammen mit ihren Freunden zu ärgern.

Ja, ganz genau!

Du hast ganz richtig gehört.

Sie hat nämlich noch ihre Zöliakie-Freunde!

Zum Beispiel den Zöli-Max, die Zöli-Trine, die Zöli-Biene ...

Na ja, und die ärgern auch noch viele, viele andere Kinder außer mir ...

... vielleicht ja auch dich?!

Die Zöli und ihre Zöliakie-Freunde haben ganz viele verschiedene Methoden, die Kinder zu ärgern. Ich hatte ja zum Beispiel ständig Bauchweh.





Aber ich habe auch schon gehört, dass manche Kinder noch ganz viele andere Probleme haben. Dass sie zum Beispiel gar keinen Appetit mehr haben und ihnen die Lust auf ein leckeres Essen fehlt.

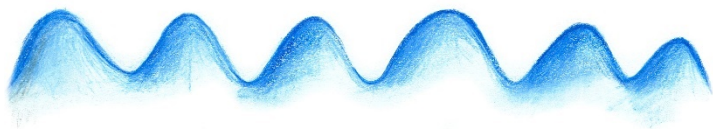
Dass sie müde sind oder auch Durchfall oder Verstopfung haben. Viele wachsen auch gar nicht richtig und nehmen kaum noch an Gewicht zu oder haben im Gegenteil einen kugelrunden Bauch! Das ist ganz schön gemein und ärgerlich. Kennst du das vielleicht auch? Geht es dir auch manchmal gar nicht so gut? Dann können dafür die Zöli und ihre Freunde verantwortlich sein.

Ich möchte jetzt aber nicht, dass du einen falschen Eindruck von der Zöli bekommst, denn eigentlich ist sie ja ganz lieb. Allerdings fängt sie immer dann wieder an verrücktzuspielen, wenn sie etwas Falsches zu essen bekommt. Wenn sie mich also mal wieder so richtig tüchtig ärgert, möchte sie mich einfach nur darauf aufmerksam machen, dass da was mit dem Essen schief gelaufen und irgendetwas Falsches in meinen Bauch geraten ist. Und genau dann fängt sie an, an meinen Darmzotten zu knabbern! Also, so stelle ich mir das zumindest vor ... das mit dem Knabbern!



Kennst du Darmzotten eigentlich? Weißt du, was diese Zotten sind? Also, ich gebe ja zu, dass ich bis vor Kurzem nicht gewusst habe, was es mit diesen Darmzotten auf sich hat. Aber ich kann sie dir ja mal vorstellen und erklären, wie ich es verstanden habe. Stell dir mal den Darm in deinem Bauch vor – das ist ja ein ganz schön langer Schlauch. Ein Teil davon heißt Dünndarm. Und auf diesen Dünndarm hat es die Zöli mit ihren Freunden abgesehen. Immer wenn ich etwas Falsches gegessen habe – später erkläre ich noch, was richtiges und falsches Essen ist –, hat das dazu geführt, dass die Zöli in meinem Bauch angefangen hat zu arbeiten, also zu knabbern. Dadurch hat sich meine Dünndarmschleimhaut entzündet und immmmmmmer mehr entzündet. Gaaaanz viel Gewebe in meinem Darm kann so zerstört werden, und nichts, was ich esse, wird mehr richtig verdaut und bleibt einfach in meinem Darm hängen. Wie gemein! Auf meinem (übrigens auch auf deinem) Dünndarm sind kleine Berge, die sogenannten Zotten, die mal hoch und mal runter gehen ... so wie Berg und Tal. Und eigentlich waren diese Berge einmal sehr hoch, fast so hoch wie die Alpen (okay, jetzt habe ich vielleicht ein bisschen übertrieben). Aber weil die Zöli sich so über meine Ernährung geärgert, an meinen Zotten geknabbert und sich dadurch meine Dün-

darmschleimhaut entzündet hat, sind die Berge immer niedriger und niedriger geworden. Nun ja ... und dann waren es eigentlich gerade mal nur noch kleine Hügelchen.



Aber die Zöli macht das ja nicht mit böser Absicht. Eigentlich will sie ja gar nichts von meinem Dünndarm und will viel lieber Spaß mit mir haben. Mein kleines Monsterchen verträgt einfach einen bestimmten Bestandteil in der Nahrung nicht. Und dieser Bestandteil heißt Gluten. Das ist so eine Art Klebstoff im Essen. Dummerweise ist dieses Gluten in furchtbar vielen Lebensmitteln drin. Vor allem in solchen, die aus Getreide hergestellt werden. Wie zum Beispiel in Brot, Brötchen, Kuchen, Keksen und so. Aber manchmal versteckt sich dieser Klebstoff sogar in Lebensmitteln, in denen gar kein Getreide ist und in denen man ihn gar nicht vermuten würde.

## Impressum

Maren Lindemann  
**Zöli wohnt in meinem Bauch**  
Sachbuch/Kinderbuch

Zeichnungen: Maren Lindemann

1. Auflage • Juli 2017  
ISBN Buch: 978-3-95683-431-8  
ISBN E-Book PDF: 978-3-95683-432-5  
ISBN E-Book epub: 978-3-95683-433-2

Lektorat: Ulrike Rücker  
ulrike.ruecker@klecks-verlag.de  
Umschlaggestaltung: Ralf Böhm  
info@boehm-design.de • www.boehm-design.de

© 2017 KLECKS-VERLAG  
Würzburger Straße 23 • D-63639 Flörsbachtal  
info@klecks-verlag.de • www.klecks-verlag.de

Bildnachweis: [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung und Vervielfältigung – auch auszugsweise – ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet.



Alle Rechte, auch die der Übersetzung des Werkes, liegen beim KLECKS-VERLAG. Zuwiderhandlung ist strafbar und verpflichtet zu Schadenersatz.

Alle im Buch enthaltenen Angaben wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Der Verlag übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unstimmigkeiten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## Leseempfehlung ...



Marlies Curth

## **Der König und die Farben**

Kinder-/Vorlesebuch

Format 21 x 25 cm • Hardcover mit Leseband

ISBN Buch: 978-3-95683-352-6

ISBN E-Book PDF: 978-3-95683-353-3

ISBN E-Book epub: 978-3-95683-354-0

Ein König lebt in einem grauen Land. Unglücklich darüber wünscht er sich eines Nachts von einer Fee sein Land in einer anderen Farbe. Doch schnell merkt er, dass er alles nur noch schlimmer gemacht hat. Eine neue Farbe muss her, doch wieder macht er seine Untertanen sehr unglücklich.

Nacht für Nacht wünscht er sich eine neue Farbe für sein Reich, bis die Fee ihm schließlich ein Geheimnis verrät ... Ihr wollt wissen, welches? Dann lasst euch die Geschichte vom König und den Farben erzählen.

Leseempfehlung ...



Julia Vogt/Lisa Oppermann

**Sternenkletterer**  
**Die Erinnerungen bleiben**

Kinderbuch/Vorlesebuch

Format 21 x 25 cm • Hardcover mit Leseband

ISBN Buch: 978-3-95683-382-3

ISBN E-Book PDF: 978-3-95683-383-0

ISBN E-Book epub: 978-3-95683-384-7

Plötzlich ist alles anders.

Nie wieder wird Jasper Mika zum Lachen bringen.

Nie wieder werden sie gemeinsam Fußball spielen.

Die Liste in Mikas Kopf nimmt kein Ende. Ihm fallen ständig neue Dinge ein, die er nicht mehr mit seinem Bruder erleben wird. Denn Jasper ist gestorben und Mika fühlt sich ganz allein. Wie soll es jetzt nur weitergehen? Ein Leben ohne Jasper? Unvorstellbar! Zum Glück gibt es noch Liam, Mikas großen Bruder. Liam hilft Mika, mit seiner Trauer umzugehen und ist immer für ihn da. Alles erinnert Mika an Jasper und eine Frage lässt ihn einfach nicht los: Wo ist Jasper?