



Glutenfrei küssen?

Andrea Hiller: Zöliakie – Einfach auf glutenfrei umstellen
TRIAS Verlag Stuttgart 2012, 108 Seiten, 14,99 €

Wie schafft es ein Buch, das rein gar nichts mit Laufen zu tun hat, in der SPIRIDON rezensiert zu werden? Dieses aktuelle Sachbuch befasst sich ausschließlich mit der Erkrankung Zöliakie und den theoretischen und praktischen Fragen rund um die Durchführung einer glutenfreien Diät. Obzwar es kein Läuferbuch ist, gehört es doch in eine Lauffachzeitschrift. Der größte Nutzen dieser Rezension besteht darin, dass auf die Krankheit hingewiesen wird. Warum? Weil die Zöliakie sich beim Erwachsenen oftmals mit so untypischen, unterschiedlichen und diffusen Symptomen zeigt, dass sie den Beinamen „Chamäleon der Medizin“ erhalten hat. Kein Arzt kommt so schnell auf die Idee, jemand könnte Zöliakie haben, wenn der Patient zum Beispiel lediglich unter Muskelschwäche oder Migräne leidet. Noch schwieriger wird die Diagnose, wenn als einziges Symptom eine depressive Verstimmung vorliegt, ein unerfüllter Kinderwunsch – oder bei Sportlern ein unerklärlicher Leistungsabfall im Training.

Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung mit Allergiekomponente, die Hauptreaktionen finden im Dünndarm statt. – Klingt kompliziert? Und welcher Gesunde weiß schon, was man unter Zoten versteht (nicht zu verwechseln mit Zoten)? In diesem hilfreichen Büchlein werden Krankheitsprozess und Fach-

begriffe verständlich erklärt. Auch weitere Unverträglichkeiten, unter denen Zöliakie-Betroffene manchmal zusätzlich leiden, werden beschrieben, u.a. die sekundäre Fruchtzucker malabsorption. Der Text ist leserfreundlich in viele kleine Portionen gegliedert. Die Autorin geht in typischer Zöli-Manier äußerst gründlich vor, behandelt nicht nur die komplizierten Diätvorschriften in Bezug auf Lebensmittel, sondern nimmt auch die Küchengeräte unter die Lupe, denn Toaster, Schüsseln und Nudelholz können eine Glutenquelle sein. Und befasst sich sogar mit der Frage, ob ein Zöli jemanden küssen darf, der gerade ein Weizenbrötchen gegessen oder ein Bier getrunken hat ... Heiß zu empfehlen ist diese Erste-Hilfe-Lektüre den Neudiagnostizierten, ihren Angehörigen und allen, die eine noch nicht erkannte Nahrungsmittel-Unverträglichkeit bei sich selbst vermuten.

Die spannende Frage nach der Prävalenz beantwortet das Buch folgendermaßen: *Die typische Zöliakie wird in Deutschland mit einer Häufigkeit von 1:2000 diagnostiziert. Bei Reihenuntersuchungen, die auch Menschen ohne Symptome erfassen, ergibt sich jedoch eine 10-mal größere Häufigkeit von bis zu 1:250, was in Deutschland mehr als 300 000 Betroffene bedeuten würde – die heute diagnostizierten Patienten werden als Spitze des Eisberges bezeichnet.*

JoAnna Zybon

Leider langweilig

„GOLD – Du kannst mehr als du denkst“, Dokumentarfilm, Deutschland 2013, 106 min, Regie: Michael Hammon, Darsteller: Kirsten Bruhn, Kurt Fearnley, Henry Wanyoike

Wo feiern behinderte Hochleistungssportler ihre größten Erfolge? – Na klar, im Kino! Auf der 63. Berlinale liefen gleich zwei deutsche Dokumentarfilme über die Paralympics 2012 in London: „Mein Weg nach Olympia“ des behinderten Regisseurs Nico von Glasow. Und: „GOLD – Du kannst mehr als du denkst“ von Michael Hammon. Beide Filme zeigen Athleten, die sich auf die Paralympics vorbereiten. Beide wurden als Berlinale Special gezeigt und am selben Tag uraufgeführt. Beide wetteifern um die Aufmerksamkeit des inklusionsinter-



sierten Publikums und sollten deshalb fairerweise stets zusammen erwähnt werden. Also, bitte nicht durcheinanderbringen!

Der hier zu besprechende Film „GOLD“ porträtiert drei Goldmedaillengewinner:

Die deutsche Schwimmerin Kirsten Bruhn, die nach einem Motorradunfall eine Querschnittslähmung erlitt. Den Rennrollstuhlfahrer Kurt Fearnley aus Australien, dem durch einen Geburtsfehler Teile der Lendenwirbelsäule fehlen. Den Marathonläufer Henry Wanyoike aus Kenia, der infolge eines Schlaganfalls über Nacht erblindet ist. Alle drei Charaktere sind Stehaufmännchen, die sich weder von ihren Einschränkungen noch vom Schicksal unterkriegen lassen. Das Filmteam um Michael Hammon hat die Drei über ein Jahr lang begleitet und einige Trainingssequenzen gefilmt. Dabei merkt man, dass der Regisseur bislang vor allem als Kameramann tätig war: ästhetische Hochglanzbilder zeigen die Protagonisten beim Laufen, Schwimmen, Rollen und beim Kraftsport.

Über das Training der Topathleten erfährt der Zuschauer jedoch so gut wie nichts. Hammon interessiert sich weder für ihre speziellen Trainingsprobleme und Vorlieben noch für ihr Trainingspensum. Auch der Anspruch des Films, tiefe Einblicke in das Privat- und Seelenleben der Athleten zu geben, wird nicht erfüllt. Tief ist lediglich das Meer, in dem Kirsten Bruhn schwimmt, während ein Helikopter aufsehenerregende Bilder liefert. Schön, dass die Bilder meist ohne Musiksoße auskommen. Schade, dass die Interviews so langatmig und oberfläch-



lich ausfallen. Insgesamt wirkt der Film recht blutleer, bis auf wenige Szenen, in denen die Lebenskraft der Menschen spürbar wird.

Unnötigerweise werden auch noch die Angehörigen interviewt. Besonders goldig: die Mutter von Henry Wanyoike, die Kindheitsanekdoten zum Besten gibt. So ziehen die 106 Filmminuten sich in die Länge ... und Schnitt! Die Lebensläufe und Leistungen der drei Porträtierten sind außergewöhnlich. Schade, dass der Film trotzdem langweilig ist. Er eignet sich dennoch: Für alle, die noch nie zuvor behinderte Sportler erlebt haben – zum Beispiel den Rolli-Start beim Berlin-Marathon – oder an einem Integrationslauf teilnehmen konnten. Ansonsten: Es reicht, wenn man den Trailer gesehen hat.

Kinostart am 28. Februar 2013.

JoAnna Zybon

Verwirrendes Konzept

BMW Frankfurt Marathon 26.-28. Oktober 2012, Großformat, 35€, erhält-

lich über mtion events GmbH, Sonnemannstr. 5, 60314 Frankfurt, Tel. 069/3700468-0.

Das jährliche Buch vom Frankfurter Marathon ist erschienen. Diesmal ist es nicht nur 5 € teurer als zuvor, sondern auch deutlich schwächer als in den Vorjahren. Kältebedingt? Das fängt mit der trüben, nichtssagenden Titelgestaltung an. Dabei versteckte man ein wesentlich besseres Foto der gleichen Szene auf den Seiten 58 und 59. Fehlender Blick für eine ansprechende Gestaltung setzt sich über das ganze Buch fort. Das Gesamtkonzept ist diesmal verwirrend. Nach drei verschiedenen ganzseitigen Grußworten und zwei Seiten Inhaltsangabe folgen seitenlang die Auftakt-Pressekonferenz, die Marathon Mall und nach ASICS-Schuhen und BMWs der hohe Besucher Achim Achilles. Streng nach dem Zeitablauf folgen dann die Kinderwettbewerbe Brezellauf, Struwwelpeterlauf, Nudelparty, Mini-Marathon.

Mit dem Marathonlauf geht es erst auf den Seiten 42-43 mit der Schlagzeile „Das Rennen – Die große Schleife durch Manhattan“ los. Wer die drei Vorwörter nicht gelesen hat, wird hier erstmals

mit Marathon konfrontiert. Als sei alles plötzlich furchtbar akutell, wird ab Seite 47 stückchenweise ein Liveticker über das weitere Geschehen abgedruckt. Die folgenden Fotoseiten von der Strecke und im Ziel sind ansprechend, schließlich hat man u.a. die Fotografen Victah Sailer und Norbert Wilhelmi verpflichtet. Aber die können natürlich nichts dafür, wie man ihre Schnappschüsse zusammenstoppelt. Die wenigen Textblöcke zwischendurch lassen erst (und nur dort!) auf Seite 76 die Spitzenzeiten erkennen. Und da taucht im falsch getickerten Ticker auch noch eine inoffizielle Siegerzeit von 2:06:11 h für Patrick Makau auf, die erst auf den folgenden Siegerporträts auf 2:06:08 h korrigiert ist. Was soll denn solcher Unfug drei Monate nach dem Ereignis?

Am Schluss sackt die Gestaltung völlig, unnötige Doppelseiten passen nicht zusammen und ein nichtsagendes Regal Äpfel plus Müllsack am Boden wird ganzseitig abgebildet. Da wäre Platz gewesen für eine Dokumentation, für einen Ergebnisblock mit zumindest allen Klassensiegern. Da fragt man sich, wer das Buch mit dem stolzen Preis lesen soll. **M.St.**

www.skattstadtmarathon.de
Skatstadtmarathon
ALTENBURG
Marathon • Halbmarathon
Paar-Staffel-Marathon
13,3km-Lauf • 5,4km Fitnesslauf
Schülerlauf • Kinderlauf • Walking HM
Walking 13,3km
08.06.2013
Steffen M0070

16. Maare-Mosel-Lauf
Samstag, 31. August 2013
Daun – Schalkenmehren – Gillenfeld
Das Lauferlebnis im Land der Maare und Vulkane
Punkt-zu-Punkt-Strecke - ohne Rundendrehen
Halbmarathon • 10-km-Lauf • 7-km-Lauf mit Walking
Kinder- und Schülerläufe • Bambinilauf
Sattgrüne Wiesen, schattige Wälder, sanfte Hügel, zerklüftete Bachtäler und das natürlich tiefe, geheimnisvolle Blau der Maare – das ist es, was die Eifel ausmacht. In dieser Umgebung bieten wir ein naturnahes Lauferlebnis für Jedermann, für die ganze Familie, für Laufanfänger genauso wie für Fortgeschrittene und ambitionierte Sportler. Unser besonderes Plus: Kein Rundendrehen (außer am Schalkenmehrener Maar).
www.maaremosellauf.de