

## Mit Zöliakie in Österreich

Seit mehreren Jahren lebe ich mit Zöliakie, eine Mischung aus Autoimmunerkrankung und Allergie. Besser bekannt als Glutenunverträglichkeit. Da es für Menschen mit Zöliakie zu starken Beschwerden und Nebenwirkungen kommen kann, sobald sie Lebensmittel mit Gluten konsumieren, müssen sie eine strikt Glutenfreie Diät durchführen. In Deutschland stellte das mittlerweile kein großes Problem mehr da, mittlerweile gibt es eine gute Auswahl an Glutenfreien Produkten. In anderen europäischen Ländern ist die Auswahl teilweise noch größer und man hat keinerlei Probleme.

Mein Erasmus+ Praktikum führte mich nach Österreich. Wie ich aus meinem BWL Studium weiß, liegt der Österreichische Markt oft etwas hinter dem deutschen Markt, welcher schon nicht die größte Auswahl hat. Also war ich gespannt was mich erwartet. In Österreich angekommen, konnte ich erstmal aufatmen, die Supermärkte sind zwar kleiner, aber es gibt Gluten freie Produkte. Die wichtigsten Grundnahrungsmittel wie Nudeln, Brot, Cornflakes und Müsli sind in den großen Supermarktketten wie Billa und Spar auch Glutenfrei erhältlich.

Beim auswärts essen sieht das schon leicht anders aus. Ähnlich wie in Deutschland muss man Allergene oft erst beim Personal erfragen. Man findet vereinzelt Karten mit Angaben dazu, dies aber eher selten. Wien als Großstadt in der ich lebte, war in diesem Feld noch vergleichsweise gut aufgestellt. Es gibt über die ganze Stadt eine Handvoll Cafés und auch ein Restaurant die sich entweder auf Spezialkost (Glutenfrei) spezialisiert haben oder einen Teil ihres Angebots Glutenfrei haben. So hatte ich, auch wenn die Auswahl eingeschränkt war, keine großen Probleme mit meiner Zöliakie in Österreich.

Was die Kosten angeht verhält es sich ähnlich wie in Deutschland. Diätprodukte / Sonderprodukte die Glutenfrei sind, sind auch in Österreich teurer als normale (Glutenhaltige) Lebensmittel. Und Lebensmittel sind generell um einiges teurer als in Deutschland. Dies konnte ich allerdings gut abfedern, dank des Sonderbedarf zu meinem Erasmus+ Stipendium.