

DAS REZEPT

Sauerkraut – gesund und lecker



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin am Adipositas-Zentrum NRW an der Augusta-Krankenanstalt in Bochum. Sie gibt den Lesern seit Jahren Tipps für leckere und gesunde Gerichte.

Durch den Zusatz von Sauerkraut wird aus „Szegeiner Gulasch“ ein gesundes Winterrezept. Sauerkraut ist reich an Milchsäurebakterien und Ballaststoffen. Zusätzlich liefert es Vitamin B12, Kalium sowie Eisen und roh verzehrt reichlich Vitamin C. Soll es schnell gehen: Das Fleisch wie beschrieben anbraten, dann 25 Minuten im Schnellkochtöpfe garen und tafelfertiges Sauerkraut unterrühren.

Szegeiner Gulasch für vier Portionen

Zutaten:

600 g Schweinegulasch
2 EL Rapsöl
300 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Kümmel, gemahlener Pfeffer
2 EL Tomatenmark
1/4 l Gemüsebrühe
1 rote Paprikaschote
500 g Sauerkraut (aus der Dose)
100 g saure Sahne

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch portionsweise von allen Seiten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und mit anbraten. Mit den Gewürzen bestreuen und Tomatenmark unterrühren. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die Paprikaschoten waschen, entkernen, vierteln und in Streifen schneiden. Das Sauerkraut gut ausdrücken. Nach 30 Minuten Garzeit Paprikaschoten und Sauerkraut untermischen, eventuell noch Brühe angießen. Zugedeckt erneut 30 Minuten weiter schmoren, zwischendurch umrühren. Nach Ende der Garzeit die saure Sahne unter das Szegeiner Gulasch ziehen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage passen Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Polypen erhöhen Infektanfälligkeit

Erfurt. Wer sich körperlich anstrengt, atmet meist sowohl durch den Mund als auch durch die Nase. Im Ruhezustand hingegen ist die Nasenatmung der Normalzustand. Atmen Kinder auch normal häufig durch den Mund, wird dies meist durch vergrößerte Rachenmandeln verursacht, erklärt Ellen Lundershausen, Vizepräsidentin des Berufsverbands der Hals-Nasen-Ohrenärzte. Die Vergrößerung der Rachenmandeln, die auch Polypen genannt werden, ist gutartig, allerdings steigt durch eine dauerhafte Mundatmung die Infektanfälligkeit des Kindes. Oft bilden sich vergrößerte Polypen von selbst wieder zurück. „Treten die Probleme aber über mehrere Monate auf, raten die meisten Hals-Nasen-Ohrenärzte zu einer operativen Entfernung der Rachenmandeln“, so Lundershausen. dapt

Warum die Gesundheit der Hornhaut der Augen so wichtig ist und welche Probleme Kontaktlinsen machen können

Wenn der Blick getrübt ist



Gesunde Augen, ungetrübt Sehen. Etwas, das sich jeder wünscht.

Foto: Thinkstock

Dr. Mark Tomalla

Duisburg. Wir schenken ihr in der Regel wenig Beachtung. Doch wenn sie krank ist, kann sie unseren Blick auf die Welt trüben: die Hornhaut unserer Augen. Sie ist das kristallklare Fenster vorne am Auge, durch das man die farbige Iris (Regenbogenhaut) und die schwarze Pupille sieht. Die Hornhaut hat wichtige Aufgaben: Sie ist durchsichtig, um den Lichtstrahlen ungehinderten Eingang in das Auge und zur Netzhaut zu gewährleisten. Dies ermöglicht es uns zu sehen. Die Hornhaut ist gewölbt, damit sie die nötige Brechkraft erhält, um – zusammen mit der Augenlinse – Bild der scharf auf unserer Netz-

DER AUTOR

Dr. Mark Tomalla



Dr. Mark Tomalla ist Chefarzt des Zentrums für Augenheilkunde und der Klinik für refraktive und Ophthalmochirurgie am Evangelischen Klinikum Niederrhein in Duisburg. Der Mediziner ist seit vielen Jahren Autor der Gesundheitsseite unserer Zeitung.

haut abzubilden. Die aus fünf Schichten bestehende Hornhaut stellt das Tor für das einfallende Licht ins Auge dar.

Die Hornhaut bricht die ins Auge einfallenden Lichtstrahlen, die ihrerseits in der Linse des Auges nochmals gebrochen werden und im Idealfall (der Normalsichtigkeit) exakt auf der Netzhaut abgebildet werden. Die Hornhaut erfährt durch den regelmäßigen Lidschlag eine gleichmäßige Befeuchtung durch den Tränenfilm, der gleichzeitig eine reinigende Funktion ausübt.

Leider spielen sich auch eine verhältnismäßig hohe Anzahl von Erkrankungen und Funktionsstörungen an oder in der Hornhaut ab, die zu einem mehr oder weniger

stark getrübt Blick führen können. Schon Lidfehlstellungen kommen eine große Bedeutung zu. Hierdurch kann es zum Beispiel zu einem Scheuern von Wimpern auf der Hornhaut kommen. Dazu kann, bedingt durch eine nicht komplette Schließung des Lids, die Hornhaut austrocknen. Als Folge davon kann die

» Narben können die Qualität des Sehens beeinträchtigen «

oberflächliche sogenannte Epithelschicht der Hornhaut aufreißen. Es kommt zu Schmerzen, unter Umständen können Keime zu schweren Infektionen bis hin zu tiefen Geschwüren führen. Diese können nicht selten die ganze Hornhaut durchwandern. Daher muss immer die Ursache der Lidfehlstellung behoben werden. Hierzu sind unter Umständen medikamentöse oder operative Therapien notwendig.

Eine andere häufige Gefahr geht vom unsachgemäßen Tragen und einer mangelnden Pflege von Kontaktlinsen aus. In Fällen, wo es durch Kon-

taktlinsen zu Geschwüren kommt, wirkt der Spalt zwischen der Linse und der Hornhaut wie eine feuchte Kammer. In der kann es zu einer rasanten Vermehrung von Keimen kommen! Nicht selten hat dies im Heilungsprozess eine schwere Narbenbildung zur Folge. Dadurch ist die Hornhaut nicht mehr transparent.

Damit verbunden ist häufig ein Sehverlust. Denn Narben können sich in unterschiedlicher Tiefe der Hornhaut befinden und so mehr oder weniger stark die Qualität des Sehens beeinträchtigen. Zunächst wird der Arzt das Problem mit Medikamenten angehen. Stellt sich hierdurch keine

DIE HORNAUT

Teil des Augapfels

Die Hornhaut ist ein Bestandteil der äußeren schützenden Hülle des Augapfels. Der übrige, weiße und undurchsichtige Anteil des Augapfels heißt Lederhaut. Aufgrund ihrer Krümmung hat die Hornhaut die Funktion einer Sammellinse für die einfallenden Lichtstrahlen.

Besserung ein, muss operiert werden. So kann zum Beispiel die Oberfläche der Hornhaut mit einem sogenannten Excimerlaser abgetragen werden. Auch eine Hornhaut-Transplantation kann notwendig sein. Heute ist es auch möglich, nur bestimmte Anteile der Hornhaut zu transplantieren, wenn die Erkrankung lokalisiert in bestimmten Hornhautschichten vorliegt.

Sehschärfen-Verluste

Die Transparenz der Hornhaut kann nicht nur durch Verletzungen oder Entzündungen beeinträchtigt werden, sondern auch durch eine Vielzahl von Krankheiten, die in verschiedenen Schichten der Hornhaut auftreten können. Hier sei vor allem die Erkrankung der Hornhautrückfläche genannt. Durch die damit einhergehenden Zellverluste kann es zu einer Quellung der Hornhaut mit Faltenbildung kommen. Die Folgen können – je nach Schweregrad – eine Lichtempfindlichkeit, verschwommenes Sehen und auch Sehschärfen-Verluste sein. Eine Therapie hat immer das Ziel, die Transparenz der Hornhaut wiederherzustellen.

AM PULS

Babys Löffel

Haben Sie ein kleines Kind, das noch gefüttert werden muss? Dann kennen Sie das: Sie kosten den Brei vor, prüfen, ob dieser auch nicht zu heiß ist, und schieben den Löffel danach dem Nachwuchs in den Mund.

Bitte nicht, sagen Zahnärzte! Babys Breilöffel soll nur dem Baby gehören. Denn Eltern, die diesen gemeinsam mit ihrem Kind benutzen, können durch den Speichel Karies-Erreger übertragen. Ebenso Bakterien, die Zahnfleischerkrankungen verursachen. Vorsicht sollten die Großen daher auch beim Umgang mit Schnullern walten lassen. Fallen diese auf den Boden, stecken Mütter sie sich oft reflexartig in den Mund. In dem irrigen Glauben, den „Nuckel“ so fürs Kind zu säubern. Auch hier gilt: Schnuller gehören nicht in Mamas Mund! jub

Für die Lunge: Zink schützt Ältere vor Entzündung

Werne. Die regelmäßige Einnahme von Zinkpräparaten kann bei älteren Menschen das Risiko einer Lungenentzündung senken. Darauf weisen die Lungenärzte der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) in Werne hin. „Wissenschaftliche Studien haben erwiesen, dass ältere Menschen, die regelmäßig Zinkpräparate einnehmen, besser vor einer Erkrankung an Lungenentzündung geschützt sind und auch seltener Erkältungen und Fieber bekommen“, erklärt Dieter Köhler vom wissenschaftlichen Beirat der DGP. Denn Zink unterstütze die Immunabwehr und schütze vor Infektionen.

Zink kann im menschlichen Körper nicht gespeichert werden. „Es gehört zu den Nährstoffen, die der Organismus nicht selber bilden kann, und die daher mit der Nahrung aufgenommen werden müssen“, so Köhler. Reich an Zink seien tierische Nahrungsmittel wie Muskelfleisch, Innereien und Fisch oder auch Milchprodukte und Käse. Der Mediziner: „Gerade älteren und gebrechlichen Menschen, die sich mit dem Essen womöglich etwas schwer tun, ist eine zusätzliche Nahrungsergänzung mit Zinkpräparaten dringend anzuraten.“ Weitere Informationen im Netz: www.lungenaerzte-im-netz.de dapt

Diabetiker zum Nieren-Check

Regensburg. Diabetes ist eine der Hauptursachen von Nierenschwäche. Daher sollten Zuckerkrankte regelmäßig die Gesundheit ihrer Nieren überprüfen lassen, heißt es im Apothekenmagazin „Diabetes Ratgeber“. Dazu werde zunächst nach dem Eiweiß im Urin gesucht. Typ-1-Diabetikern wird dieser Test erstmals fünf Jahre nach der Diagnose empfohlen. Bei Typ-2-Diabetikern sollte er sofort nach der Diagnose erfolgen, „weil sich dann schon Schäden entwickelt haben können“, erläutert Carsten Böger, Nierenspezialist und Oberarzt an der Uniklinik Regensburg. Beide Diabetikergruppen sollten jährlich zum Nieren-Check gehen. „Bei einer leichten Schädigung und rechtzeitiger Behandlung können sich die Werte wieder normalisieren“, so Böger. dapt

Redaktion: Jutta Bublies (jub)
E-Mail: gesundheit@waz.de
Telefon: 0201/804-6566

Bedenkliche Zusatzstoffe können die Gesundheit schädigen. Neue Kleidung vor dem Tragen immer waschen

TÜV warnt vor Chemie in der Kleidung

Köln. Rund 75 000 Tonnen chemische Hilfsmittel setzt die Textilindustrie allein in Deutschland jährlich ein – besonders für Allergiker und Menschen mit empfindlicher Haut ein Gesundheitsrisiko. Kommen chemische Farbstoffe oder Konservierungsmittel mit der Haut in Kontakt, drohen gesundheitliche Schäden wie heftige Hautausschläge.

Wer auf Nummer Sicher gehen will, sollte zunächst seiner Nase vertrauen: Verströmen Textilien einen eigenartigen Geruch, ist das ein erster Hinweis auf bedenkliche Zusatzstoffe. Achten Verbraucher auf Prüfsiegel von unabhängigen Test-Instituten wie etwa des TÜV Rheinland, sichern sie sich zusätzlich ab. „Das Siegel TOXPROOF des

TÜV garantiert, dass die Schadstoffbelastung unter den gesetzlichen Mindestanforderungen liegt“, erklärt Andreas Metzger, Schadstoff-Experte beim TÜV Rheinland.

Nickel in den Jeansknöpfen

Die Spezialisten testen auch metallisches Zubehör an Textilien, zum Beispiel Jeansknöpfe, die oft Nickel enthalten. Hersteller überziehen die nickelhaltigen Knöpfe zwar häufig mit Lack, doch löst sich der beim Tragen schnell ab. Die Folge: so genannte Jeansknopfallergien, Kontaktallergien mit juckendem Hautausschlag. Außerdem können auch Konservierungsmittel gegen Schimmel wie Dimet-



Bei mindestens 40 Grad sollte neu gekaufte Wäsche gewaschen werden, bevor man sie anzieht, raten Experten. Foto: K. Bögeholz

hylfurmarat (DMF) heftigste Hautreaktionen auslösen. Zusätzlich können Schwermetalle in Lederprodukten, allen voran sechswertiges Chrom, die Gesundheit schädigen. „Lederwaren mit dem

SG-Zeichen, das für ‘Schadstoff geprüft’ steht, sind dagegen unbedenklich“, betont Andreas Metzger. Verbraucher sollten immer auf das Textiletikett in der Kleidung achten. Es gibt nicht nur

Auskunft über Material und Pflegehinweise, sondern auch über die Herkunft der Ware. Textilien ohne Etikett verstoßen gegen das Gesetz. Verbraucher sollten diese nicht kaufen.

Hinweise wie „blutet aus“ oder „separat waschen“ weisen zudem auf ungesunde, nicht farbechte Stoffe hin. Daher nach Möglichkeit alle waschbaren Kleidungsstücke vor dem ersten Tragen waschen – bei mindestens 40 Grad, auch wenn das Etikett nur 30 Grad empfiehlt. Bei den Pflegehinweisen der Hersteller handelt es sich oft um bewusst zu niedrig angesetzte Temperatur-Angaben, um sich vor Reklamationen aufgrund von Verformung oder Verfärbung abzusichern.