

DAS REZEPT

Makrele im Backofen und Bauernsalat



Frauke Roschkowski, Ernährungsberaterin der Augusta Kliniken Bochum/Hattingen

Die ersten Sonnenstrahlen sind da und das Licht der ersten Sonne ist für den Körper optimal. Alle gehen wieder gerne nach draußen und suchen die Wärme und die Sonne.

Das ist gut so, denn Vitamin D kann im Körper nur in Verbindung mit Licht gebildet werden. Daher ist Vitamin D auf jeden Fall wichtig für die Knochenbildung.

Besonders wichtig ist es für Stubenhocker, jetzt auch wieder „raus“ zu gehen, um ja genug Sonne abzukriegen. Denn: Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D kann Knochenbrüchen vorzubeugen.

Doch woher kommt Vitamin D? Eine gute Quelle für Vitamin D sind Fischfette, Kalbfleisch, eventuell auch Butter und Margarine. Darum wird unter anderem empfohlen, für die gesunde Ernährung zwei Mal in der Woche Fisch zu essen.

Daher gibt es heute auch ein vorsommerliches Fischrezept:

Makrele im Backofen

Zutaten für sechs Personen:
1,5 kg Makrele
500 g Tomaten, klein gewürfelt
2 Zwiebeln, fein gewürfelt
5 Knoblauchzehen, fein würfeln
1 Tasse feine Walnussplitter
1 Tasse Olivenöl
Salz, Pfeffer, Oregano, etwas Zitrone

So geht's

Die Fische säubern, säuern und salzen und zur Seite stellen. Dann das Ganze etwas durchziehen lassen.

Gewürfelte Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Oregano, Salz und Pfeffer ausgiebig zu einer Masse miteinander verrühren.

Die Walnussplitter dazugeben und die Fische mit der Masse füllen.

Die Fische auf ein Blech legen und die übrig gebliebene Füllmasse über die Fische verteilen.

Die gefüllten Fische mit der Tasse Olivenöl übergießen und im Backofen bei 180 C goldgelb backen.

Als Beilage eignen sich besonders frische, junge Salz-Kartoffeln und ein gemischter griechischer Bauernsalat. Hier das Rezept:

Gemischter griechischer Bauernsalat

Zutaten:
Kopf Salat (Römischer Salat), waschen, fein rupfen und in eine Salatschale legen
Dazu geben:
3 Fleischtomaten (400 g) gewürfelt
Salatgurke, fein gewürfelt
3 kleine, grüne Paprikaschoten, gewürfelt
3 kleine fein gewürfelte Zwiebeln
200 g gewürfelte Feta-Käse
150 g schwarze Oliven
4,5 EL Essig (Weinessig).
Mit 6 EL Öl (Olivenöl), Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Guten Appetit!

Redaktion: Petra Koruhn
☎ 0201-804-8551
E-Mail: gesundheit@waz.de

Gebündelte Präzision

In der Augenheilkunde sind Laser heute unverzichtbar. Neue Technologien erlauben schnelle und genaue Operationen

Dr. Mark Tomalla

Duisburg. Augenheilkunde und Laser sind in der Öffentlichkeit schon lange eine Art „sexy Liaison“ eingegangen und in wohl keinem anderen Bereich der Medizin werden so viele unterschiedliche Lasertypen und Therapien mit Lasern auch anzahlmäßig durchgeführt.

Dahinter steckt die hohe Präzision mit der man offensichtlich mit dem Laserstrahl schneiden, schweißen und auch in der Diagnostik messen kann. Wie so häufig führen Verbesserungen einer Technologie für eine bestimmte Anwendung zu neuen Ideen und Anwendungen in anderen Bereichen. Gebündelt von Ideen und der engen Zusammenarbeit zwischen Physikern und Ärzten führte im Bereich der Laserlichtquellen dies zum Femtosekundenlaser.

Fasziniert von der Möglichkeit, dass man mit diesem Laser ein Skalpell zur Verfügung hat, mit dem man nun mit un-

»Mit Laserskalpellen kann man unerhört genau und schnell schneiden«

erhöhter Genauigkeit und vor allem auch Geschwindigkeit schneiden kann, überschlugen sich die Indikationen für den Einsatz der Femtosekundenlasertechnologie innerhalb der letzten Jahre.

Ursprünglich sollte der Femtosekundenlaser bei einer Lasikoperation für den Schnitt der Hornhautscheibe, den sogenannten „Flap“, genutzt werden.

Schnell erkannte man das wesentlich größere Potential, auch im klinischen Anwendungsbereich, so dass der Laser heute für Hornhauttransplantationen, Reduzierung von Hornhautverkrümmungen, bei Hornhauterkrankungen, die mit einer Veränderung der Brechkraft in der Hornhaut einhergehen wie z.B. beim Keratokonus, und anderen Erkrankungen steter operativer Begleiter geworden ist.

Aus der Tatsache heraus, dass es erstmals möglich war Laserschnitte in der Hornhaut durchzuführen ohne überhaupt, wie bei jedem anderen Schnitt die Oberfläche eröffnen zu müssen, ergab sich die Geburtsstunde der rein intrastromalen Schnitte in der



Eine Laseroperation am Auge soll die Sehkraft schnell und sicher verbessern. Foto: Rainer Raffalski

Hornhaut. Hier wird mit dem sehr präzisen Femtosekundenlaser nur und alleine in der mittleren Hornhautschicht geschnitten.

Da man durch diese Schnitte vollkommen narbenfreie punktuelle Veränderungen der Brechkraft in der Hornhaut erzeugen konnte, war der Traum von immer sichereren und komplett neuen Operationsverfahren real geworden.

Dieses neue Verfahren wurde „Intracor“ getauft, das zunächst eine neue Behandlung der Alterssichtigkeit (Lesebrille) ermöglicht. Intracor wurde erstmals 2007 in Bogota zur Anwendung gebracht und im

Rahmen einer seitens der Ethikkommission der Universität Heidelberg zugelassenen klinischen Multicenterstudie in Heidelberg, Duisburg, Mannheim und München als CE-zertifiziertes Verfahren zugelassen.

ARZT UND KOLUMNIST

Fachgebiet Augen

Dr. Mark Tomalla zählt zum etwa zwanzigköpfigen Kolumnisten-Stamm dieser Zeitung. Tomalla ist Leiter der Klinik für Refraktäre- und Optalmo-Chirurgie des Evangelischen Johanniter Klinikums Niederhein, Fahrner Str. 133 in Duisburg, Telefon: ☎ 0203 508 1711



AM PULS

Schwerter

Aus Japan kam ja schon einiges, was später weltweit Karriere machte: Sushi, Sumo-Ringer, Manga-Comics. Die Liste ist lang, jetzt könnte ein weiterer Eintrag hinzukommen: Samurai-Schwerter. Denn die Hiebwerkzeuge der japanischen Kriegerelite werden in Nippon neuerdings zweckentfremdet gebraucht - als „Speck-weg-Waffen“.

Unter Anleitung erfahrener Schwertmeister imitieren fitnessbewusste Japaner die Schrittfolgen traditioneller Samurai-Tänze. Dabei wirbeln sie mit den Schwertern durch die Luft: „Ich habe sehr viel geschwitzt und meine Hüften wie wild bewegt. Schwerter machen Spaß“, sagt Midori Ito (20), die den Sport ausprobierte. Japaner sind eben leicht zu begeistern. Ob auch die Samurai-Schwerter ein Export-Schlager werden, steht aber noch in den Sternen. Dinge wie winzige Hotelzimmer, U-Bahn-Schieber oder Schulmädchen-Schlüpfer aus Automaten wurden es bekanntlich nicht. **jab**

Intracor-Behandlungen unterscheiden sich von daher grundlegend von anderen Laserverfahren, die zur Korrektur von Brillenwerten eingesetzt werden.

Bei Intracor-Behandlungen wird das Auge nach vorheriger Betäubung mit dem Laser über eine Art gekrümmte Kontaktlinse mit dem Laser in Verbindung gebracht und es werden innerhalb von nur circa 20 Sekunden kreisrunde Schnitte in der mittleren Hornhautschicht, dem Stroma, durchgeführt ohne dabei wie bei ande-

»Da die Hornhaut genau geschnitten wird, sind Infektionen fast ausgeschlossen«

ren Laserverfahren Gewebe abzutragen oder die Hornhaut zu eröffnen.

Dadurch, dass nur in der Hornhaut lasergenau geschnitten wird - ohne jegliche Form der Eröffnung - sind Infektionen durch eine solche Operation nahezu ausgeschlossen. Von besonderer Bedeutung ist auch, dass von daher keine antibiotischen Tropfen nach der Behandlung mehr gegeben werden müssen und in der Regel einige Stunden nach der Operation das Lesen ohne Brille schon möglich ist.

Hornhautgewebe soll nicht abgetragen werden

Da Intracor aber je nach Modifikation auch geringfügige Weitsichtigkeit bis zu +1,0 Dioptrien zusätzlich zur Lesebrille ausgleichen kann wird das Anwendungsspektrum dieses Verfahrens immer größer. Im Rahmen von weiteren gemeinsamen Entwicklungen wird Intracor immer mehr Behandlungsoptionen eröffnen, von denen wir heute uns noch nicht vorstellen können, wie präzise und umfangreich dies möglich sein wird.

Aktuell arbeiten wir gemeinsam an der Möglichkeit auch andere Formen der Fehlsichtigkeit ohne das Abtragen von Gewebe in der Hornhaut auch rein intrastromal zu korrigieren. Insofern stellt die Femtosekundenlasertechnologie ein absolut spannendes und zukunftsorientiertes Laserverfahren in der Augenheilkunde dar, von dem wir sicherlich noch einiges erwarten dürfen.

Schutz vor Röteln bei Schwangeren

Hainburg. Frauen mit Kinderwunsch sollten sich bereits vor einer Schwangerschaft um einen ausreichenden Röteln-Schutz kümmern. „Zwar erfolgt eine Röteln-Impfung heutzutage meist bereits im Kindesalter, jedoch gibt es immer noch Frauen, die ohne Impfschutz sind“, sagt die Gynäkologin Inge Reckel-Botzem aus Hainburg. Auch könne es sein, dass eine im Kindesalter geimpfte Frau nicht mehr über genügend Antikörper verfügt. Grundsätzlich sollte jede Frau vor einer geplanten Schwangerschaft einen Bluttest auf Antikörper gegen Röteln-Viren durchführen lassen. Wenn nötig, müsse eine Impfung nachgeholt werden. Infiziert sich eine Schwangere mit Röteln-Viren, könne es bei dem Ungeborenen zu Entwicklungsstörungen kommen: „Es können Fehlbildungen an Ohren, Augen und am Herzen entstehen“, sagt die Gynäkologin. **ddp**

Krankes Herz durch zu viele Würstchen

Düsseldorf. Schlechte Nachrichten für Grillfreunde: Zu viele Würstchen können der Gesundheit schaden. Wer häufig verarbeitetes Fleisch wie beispielsweise Grill- oder Bratwürstchen isst, steigert sein Herzkrankheitsrisiko um 42 Prozent und die Diabetesgefahr um 19 Prozent. Zu diesem Ergebnis sind jetzt US-Forscher durch die Analyse von 20 Studien zum Thema Ernährung gekommen. Schädlich sei vor allem Fleisch, das durch Salzen, Pökeln oder Räuchern haltbar gemacht worden ist. **mp**

Universelle Impfung gegen Grippe

Düsseldorf. Hoffnung auf einen universellen Grippeimpfstoff bereiten nun US-Forscher mit einer Neuentwicklung. Ihr Serum hat in Tierversuchen seine Wirksamkeit gegen viele verschiedene Grippestämme bewiesen. Das Mittel könnte deshalb ein Schritt in Richtung eines Impfstoffes sein, der jährliche Immunisierungen gegen die saisonale Grippe überflüssig werden lassen könnte. Der universale Impfstoff soll gegen die meisten Viren wirken. **mp**

Wenn Ärzte zu Patienten werden

Trauma im Traumberuf: Viele Mediziner fühlen sich überlastet und leiden unter Depressionen

Ute Rasch

Düsseldorf. Ärzte gehören zu einem Berufsstand, der höchstes Ansehen genießt. Dabei ist der vermeintliche Traumberuf für viele Mediziner längst zum Trauma geworden. Ärzte sind selbst Patienten, fühlen sich chronisch überlastet, leiden an Schlafstörungen und Depressionen. Sie betäuben sich mit Alkohol und Tabletten.

Zu diesem Ergebnis kommt eine gemeinsame Studie von Medizinsoziologen aus Hamburg und Düsseldorf. Das Bild ist eindeutig: Der Doktor in ständiger Zeitnot. 22 Prozent der befragten 1300 Chirurgen aus ganz Deutschland klagen über negativen Stress, der dazu führen könne, dass man „Abstriche bei der Sorgfalt macht.“

Stress, vor allem aber das Gefühl, an einer Situation nichts ändern zu können, macht krank. Und jeder zweite Arzt meint, dass die Überlas-

tung so stark sei, dass sie die Qualität der Patientenversorgung beeinflusse. Professor Johannes Siegrist, Düsseldorfer Medizinsoziologe: „Wir wissen seit Jahren, dass sich viele Krankenhausärzte und gerade Chirurgen belastet fühlen. Aber das Ausmaß hat uns doch überrascht.“

Auch diese Zahl: Jeder vierte Mediziner steckt in einer so

»Immer mehr Ärzte fühlen sich ungerecht behandelt«

genannten „Gratifikations-Krise“, ein Begriff, den Siegrist schon vor Jahren prägte. Dahinter verbirgt sich ein Ungleichgewicht, wenn Menschen für ihren großen Einsatz nicht genug Wertschätzung bekommen - ob durch Anerkennung, Aufstiegschancen oder auch Verdienst. Siegrist: „Immer mehr Ärzte fühlen sich offensichtlich ungerecht behandelt. Sie meinen, dass sie



Viele Ärzte fühlen sich gestresst und überfordert. Das kann letztlich auch den Patienten schaden. Foto: ddp

viel leisten, aber dafür nicht richtig belohnt werden.“ Das betreffe Assistenzärzte ganz besonders.

Unter der Überlastung leidet auch das Privatleben. Über 70 Prozent meinten, sie seien

zu müde, um nach dem Job noch etwas mit der Familie zu unternehmen. 80 Prozent vernachlässigen ihre Hobbys, 20 Prozent denken darüber nach, den Beruf aufzugeben, und jeder Dritte würde am liebsten

auswandern. „Diese Krisen gehen unter die Haut“, sagt Johannes Siegrist.

Nach seiner Einschätzung müssten Mediziner vor allem entlastet werden, in dem man ihnen beim Abbau ihres Bürokratiebergs hilft. Auch darunter hatten bei der Befragung von Johannes Siegrist viele geklagt: „Ärzte brauchen zu viel Zeit, um ihre Arbeit in jedem einzelnen Schritt exakt zu dokumentieren.“

Allerdings wird der Patient in Weiß wohl nur dann genesen, wenn er die Arztrolle generell überdenkt. Siegrist: „Viele Mediziner glauben, immer stark sein zu müssen, haben Probleme damit, Schwächen einzugestehen.“

Das müsse sich ändern, meint der Mediziner. Allerdings sieht er vor allem die Klinikleitungen in der Pflicht, die Bedingungen zu verbessern, Arbeitsabläufe neu zu organisieren. Auch „sollte sich das Führungsverhalten vieler Chefs ändern“, sagt Siegrist.