

## Demenz: Singles stärker gefährdet

Paris. Alleinlebende erkranken im hohen Alter häufiger an Krankheiten wie Demenz und Alzheimer als Menschen, die in einer Partnerschaft leben. Wie eine in der Fachzeitschrift *British Medical Journal* veröffentlichte Studie ergab, liegt das Risiko kognitiver Schwächen im Alter bei denen, die mit rund 50 Jahren ohne Partner leben, doppelt so hoch wie bei Menschen, die im mittleren Alter verheiratet oder in einer Beziehung sind. Für die Studie befragte das schwedische Karolinska-Institut in den 70er und 80er Jahren 2000 Menschen. Etwa 1400 von ihnen wurden 1998 erneut interviewt. Ein Grund für die Ergebnisse könne sein, dass Partnerschaften auch „kognitive und soziale Herausforderungen“ bedeuteten, was Demenz vorbeuge, heißt es. **afp**

## DAS REZEPT

### Man ist, was man isst



Die Bochumer Ernährungsberaterin Ingeborg Twarkowski rät:

Was wir essen und trinken hat Folgen für unser Aussehen, für unser Gewicht, den Zustand unserer Haut und unserer Haare. Wer zu wenig trinkt, riskiert etwa Trockenheitsfältchen. Konsumiert ein Mensch viel Kaffee, Alkohol oder Zigaretten, kann auch dies den Alterungsprozess der Haut beschleunigen. Wichtige Substanzen in unserer Nahrung für eine schöne Haut sind zum Beispiel das Vitamin A (in Möhren, Melonen, Grünkohl, Brokkoli, Tomaten, Petersilie, pflanzlichen Ölen), das Vitamin E, essentielle Fettsäuren (Weizenkeimöl, Sonnenblumenkerne, Walnüsse) sowie Zink (Vollkornprodukte, Sonnenblumenkerne, Sojabohnen, Linsen, Milch, Eier).

Der folgende Salat hilft der Schönheit auf die Sprünge.

### Brokkolisalat mit marinierter Fetakäse Für 2 Portionen:

350 g Brokkoliröschen  
50 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund frische Petersilie  
3 TL Zitronen- o. Limettensaft  
3 EL z.B. Weizenkeimöl  
1 EL Sonnenblumenkerne / in fettfreier Pfanne kurz angeröstet  
100g Fetakäse / in Würfel geschnitten, Pfeffer, Salz, Zucker

Marinade aus dem Zitronensaft, 2 EL Öl, Pfeffer, Salz, Zucker, gehackter Petersilie herstellen und die Fetawürfel hineingeben. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die kleingeschnittene Knoblauchzehe andünsten. Brokkoliröschen und die kleingeschnittenen, getrockneten Tomaten zugeben. Alles so lange dünsten, bis die Brokkoliröschen noch gut bissfest sind. Das Gemüse etwas abkühlen lassen, auf Suppenteller geben, die Fetakäsewürfel mit der Marinade auf dem Gemüse verteilen und die Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Redaktion: Petra Koruhn/Jutta Bublies; ☎ 0201/804-6557  
E-Mail: gesundheit@waz.de

# Grüner Star – Vorsorge ist wichtig

Das Glaukom zählt zu den häufigsten Gründen für eine Erblindung. Wie man der Krankheit vorbeugt und sie behandelt

Dr. Mark Tomalla

Essen. Der Grüne Star (das Glaukom) gehört zu den häufigsten Ursachen für eine Erblindung. Rund 800 000 Menschen in Deutschland sind am Grünen Star erkrankt. Der Berufsverband der Augenärzte schätzt, dass etwa drei Millionen Menschen einen zu hohen Augeninnendruck haben – die Vorstufe des Grünen Stars.

Als Grünen Star bezeichnet man eine Gruppe von Augenerkrankungen, die im fortgeschrittenen Stadium die Nervenzellen der Netzhaut und den Sehnerv schädigen. Die Folge sind Gesichtsfeldausfälle bis hin zur Erblindung. Nimmt der Betroffene die Sehstörungen selbst wahr, ist die Schädigung des Sehnervs schon weit fortgeschritten. Ein vorhandener Schaden lässt sich beim Glaukom nicht wieder rückgängig machen.

Eine gute Nachricht für Betroffene: In der Behandlung des Grünen Stars gibt es heute zahlreiche neue Diagnostik- und Therapieansätze. Diese umfassen neue Medikamente, aber auch den Einsatz von so genannten „Shunt-Systemen“,

»Der Augendruck sollte ab Mitte 40 einmal jährlich kontrolliert werden«

die bei einer Operation implantiert werden, bis hin zu hochmodernen Laserverfahren. Wichtig: Folgen einer Glaukom-Erkrankung sind Schäden am Sehnervenkopf und im Gesichtsfeld. Diese müssen so früh wie möglich erkannt werden, um ein Fortschreiten der Erkrankung zu stoppen. Zu den Vorsorge-Untersuchungen für den Grünen Star gehören neben der Augeninnendruck-Messung eine Bestimmung der Hornhautdicke. Der Augendruck sollte ab Mitte 40 einmal jährlich kontrolliert werden. Als Vorsorgeleistung wird dies jedoch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Die Untersuchung kostet rund 15 Euro.

Medizinern stehen heute ganz hochmoderne Messverfahren zur Beurteilung des Sehnervenkopfes zur Verfügung. Diese Untersuchungen (HRT,GDX) können schon im Vorfeld oder in der Frühphase von drohenden, bleibenden Gesichtsfeld-Defekten Hinweise auf eine mögliche einzuleitende Therapie geben. Häufig

Jutta Bublies

Essen. Rund 200 000 Menschen in Deutschland erleiden jährlich einen Schlaganfall. Jeder Dritte überlebt diese Attacke nicht, oft auch deshalb, weil die Symptome eines Schlaganfalls nicht richtig erkannt und Patienten zu spät in eine Klinik eingeliefert werden. Für eine sicherere Reise hat die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe jetzt drei Helfer für das Portemonnaie entwickelt – so genannte „Schlaganfall-Hilfe-Minis“. Sie kann jeder Interessierte bestellen.

Hintergrund: Die Stiftung in Gütersloh setzt sich seit Jahren für die Verhütung von Schlaganfällen ein, für die Aufklärung über diese schwere Erkrankung und für die Verbesserung der Schlaganfall-Versorgung in Deutschland.

Einer der „Hilfe-Minis“ der Stiftung ist der „persönliche



Ein wichtiger Termin: die regelmäßige Augenuntersuchung.

Foto: Paffendorf

entdeckt der Arzt zuerst Veränderungen am Sehnervenkopf, bevor irreversible Schäden auftreten. Die Gesichtsfeld-Untersuchung ist mit verschiedenen Verfahren heute gut durchzuführen. Mit Ausnahme der Augeninnendruck-Messung und der Gesichtsfeld-Untersuchung bei zu behandelndem Glaukom stellen diese hochmodernen Untersuchungsverfahren aber keine Leistungen der gesetzlichen

## ZUM AUTOREN

### Chefarzt und WAZ-Kolumnist



Dr. Mark Tomalla gehört zum großen Ärzteteam der WAZ-Kolumnisten. Er ist Leiter der Klinik für Refraktive und Ophthalm-Chirurgie in Duisburg.  
☎ 0203/508 1711

## Drei kleine Reisebegleiter für den Notfall

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe bietet wichtige Informationen im Kreditkartenformat an

Reisebegleiter“. Dieser führt unter anderem die eigene Blutgruppe, Allergien, notwendige Medikamente und im Notfall zu verständigende Personen auf, aber auch wichtige Rufnummern.

Ebenfalls handlich im Kreditkartenformat ist die „Symptom“-Checkkarte der Stiftung. Diese nennt fünf Fragen, darunter die nach starken Kopfschmerzen und Sprachverständnis-Störungen. Diese Fragen sollen es Helfern im Notfall leichter machen, einen Schlaganfall zu erkennen.

## DIE STIFTUNG

### Ratgeber

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat ihren Sitz in 33311 Gütersloh, Carl-Miele-Str. 210. Informationen zur Reisevorbereitung und zur Bestellung der „Schlaganfall-Hilfe-Minis“ gibt es im Internet: [www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de) und

telefonisch: **01805/ 093 093** (0,14 €/Min. im Festnetz). Ein Schlaganfall ist immer ein Notfall. Hierfür gilt die europaweite Notrufnummer 112! Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten vor Reisebeginn mit ihrem Arzt sprechen.

Krankenkassen dar. Es gibt viele verschiedene Formen des Grünen Stars. Am häufigsten, nämlich in 90 Prozent der Fälle, kommt ein so genanntes Offenwinkelglaukom vor (siehe Erklärungen Kasten).

Bevor operative Maßnahmen ergriffen werden, wird in der Regel zunächst mit Medikamenten versucht, den Augeninnendruck zu senken. Hier gibt es stets Weiterentwicklungen, um präziser die Rezeptoren, die für die Wasserproduktion im Auge zuständig sind, zu beeinflussen, ohne dabei auch Nebenwirkungen wie eine Blutdruck-Beeinflussung oder Asthmapbeschwerden zu haben. Es sind auch immer mehr Mittel

ohne Konservierungsmittel erhältlich.

Die mit dem „Argon Laser“ durchgeführte so genannte Trabekuloplastik „ALT“ wird eingesetzt, wenn Tropfentherapien unzureichend sind und der Augeninnendruck durch die medikamentöse Therapie nicht gesenkt werden kann und es zu einer Verschlechterung am Sehnervenkopf oder im Gesichtsfeld kommt. Diese Laseranwendung kann aber nur begrenzt häufig eingesetzt werden.

Mit Hilfe einer neuen Laserbehandlung, der so genannten selektiven Lasertrabekuloplastik „SLT“, kann ein neuer Weg in der operativen Behandlung des Offenwinkelglaukoms beschritten werden. Ziel ist es, die Zirkulation des Kammerwassers im Auge zu verbessern. Hierbei handelt es sich um einen mechanischen Lasereingriff. Die Behandlung dauert für den Patienten etwa zwei Minuten und wird in Tropfanästhesie durchgeführt.

Die „SLT“-Behandlung kann schon frühzeitig alternativ zur Tropfenbehandlung in Erwägung gezogen werden. So kann es bei Patienten, die unter lokalen oder systemischen Nebenwirkungen von Augentropfen leiden, angewendet werden. Immer extrem wichtig ist beim Grünen Star jedoch die Vorsorge, da alle Therapien nur dazu dienen, einer Verschlechterung des Sehvermögens entgegenzuwirken!

## GRÜNER STAR

### Die Formen

Es gibt viele Formen des Grünen Stars (Glaukom). Diese lassen sich vier Gruppen zuordnen: a) **das primäre Offenwinkelglaukom:** Es entsteht durch eine Abflussbehinderung des so genannten Kammerwassers im Auge durch Ablagerungen. Es ist die häufigste Form von Grüner Star bei älteren Menschen.

b) **das Winkelblockglaukom:** Es tritt beim Verschluss des so genannten Kammerwinkels im Auge auf. c) **das primäre angeborene Glaukom:** Diese Form des Grünen Stars tritt bei Neugeborenen und Kleinkindern auf. d) **Sekundäre (erworbene) Glaukome:** Sie entstehen als Folge oder Komplikation anderer Augenerkrankungen (z. B. Entzündungen, Verletzungen oder Diabetes).

## AM PULS

### Kurvig bleiben!

Frauen hadern häufig mit ihrer Figur. Was nicht nur schade, sondern für die Betroffenen nicht selten stressig und für manche sogar krankmachend ist. Während Männer mit prallen Bierbäuchen völlig bei sich sind, unterwerfen sich selbst normalgewichtige Frauen, übertrieben selbstkritisch, den Zwängen einer x-ten Diät.

Bleibt bloß entspannt, lautet die erfreuliche Botschaft einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Gesis. Die ergab: 68 Prozent der Männer bevorzugen weibliche Rundungen. Jeder Zweite hält pfundigere Frauen sogar für sinnlicher. Lediglich fünf Prozent der Befragten gaben zu, nur auf „ganz Dünne“ zu stehen.

Was sollte uns Frauen das sagen? Von gesundheitlich bedenklichen Kilos, die langfristig die Kniegelenke lädieren und das Herz zur Schwerstarbeit nötigen, sollte man sich trennen. Von Pfunden, die zur Weiblichkeit gehören, darf man sich offenbar nicht so leichtfertig verabschieden... **jub**

## Babys dürfen keinen Honig bekommen

Essen. Altes Wissen über Hausmittel geht in Deutschland zunehmend verloren. Das hat eine infas-Umfrage im Auftrag der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) ergeben. „Bei unkomplizierten Erkrankungen wie einer beginnenden Erkältung oder leichten Kopfschmerzen sollte man nicht vorschnell zur Tablette greifen, sondern zuerst die Selbstheilungskräfte des Körpers stärken“, rät Friedemann Schmidt, Vizepräsident der ABDA. So habe sich etwa bei Schnupfen eine Nasendusche mit einer Kochsalzlösung bewährt. Ein Klassiker sei auch heiße Hühnerbrühe bei einer Erkältung. Honig kann gegen nächtlichen Hustenreiz helfen, ist aber für Babys auch in kleinen Mengen absolut tabu! Der Grund: Bei der Verarbeitung von Bienenhonig können Bakterien in das Nahrungsmittel gelangen, die ein für Säuglinge gefährliches Gift bilden. Informationen zu Hausmitteln sollten deshalb aus Sicherheitsgründen immer beim Apotheker oder Arzt eingeholt werden. **mp/sm**

## Aufräumen bei Kleinkindern ist Pflicht

Hamburg. Wenn ein Heimwerker einen Nagel herumliegen lässt, ist das kein Grund zur Aufregung – es sei denn, ein Kleinkind ist in der Nähe. Verschluckt es den Nagel, kann es daran ersticken. Diese Gefahr geht für Kleinkinder bis zu etwa zwei Jahren auch von anderen Dingen aus, die in jeder heimischen Werkstatt zu finden sind: etwa Schrauben, Muttern, Dübel oder Bits für Akku-Bohrschrauber. Deshalb sollten Heimwerker darauf achten, dass sie keinen Kleinkram herumliegen lassen. Darauf weist der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft hin.

Auch andere Dinge werden von Kindern gerne in den Mund gesteckt und können gefährlich werden – wie Bonbons, Büroklammern oder Heftzwecken. Eltern sollten sicherstellen, dass beispielsweise auch Marmeladen, Knetgummikugeln und Spielzeug mit kleinen Teilen nicht in die Reichweite der Kinder gerät.



Wer seinen Urlaub auch gesundheitlich gut vorbereitet, kann ihn entspannter genießen. Foto: Imago

Medikamente, die Rufnummer des behandelnden Arztes“, erläutert Stiftungssprecher Torben Lenz. Wer Interesse an einem „Patienten-Pass“ hat, muss vorher bei der Deutschen Schlaganfall-Hilfe (siehe Kasten) ein entsprechendes Datenblatt anfordern und dieses gemeinsam mit

dem Hausarzt ausfüllen. Das Datenblatt erhält die Stiftung, die anschließend – gegen eine Gebühr von zehn Euro – den „Schlaganfall-Patienten-Pass“ ausstellt.

Der „Reisebegleiter“ und die „Symtom“-Checkkarte können bei der Stiftung kostenlos bestellt werden.