

DAS REZEPT

So essen Sie sich gesund und schlank



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin am Adipositas-Zentrum NRW der Augusta-Krankenanstalt Bochum

Wer kennt sie nicht, die gemütlichen Abendstunden vor dem Fernseher mit Schokolade, Chips & Co. Die Reue zeigt sich spätestens am nächsten Morgen auf der Waage.

Vorsicht Fernsehen!

Schlau ist, wer dem vorbeugt. So macht eine Mahlzeit mit viel Gemüse und Eiweiß lange satt und hilft dem Körper über Nacht unliebsames Fett abzubauen. Auch sollte diese Mahlzeit vor Beginn des Fernsehprogramms an einem festgelegten Essplatz verzehrt werden. Denn es gilt: Das antrainierte Bedürfnis beim Fernsehen zu essen, muss durchbrochen werden.

Hähnchenstreifen

Köstliche Abendmahlzeiten sind beispielsweise Salat mit Hähnchenstreifen oder Scampis, Gemüsesuppe mit Käseknockerln, Champignonomelett mit Schinkenwürfeln, Ratatouille mit Schweinefilet oder Fischfilet auf einem Gemüsebeet. Zum Abnehmen sollte man an dieser Stelle weitgehend auf Kohlenhydrate wie Brot, Obst, Kartoffeln, Reis und Nudeln verzichten. Diese dürfen Sie wieder reichlich am nächsten Morgen und Mittag verzehren.

Leckere Ideen

Hier einige Vorschläge für diverse Dippes. Mit einem Teller voll Gemüsessticks plus Roastbeefaufschnitt, geräucherter Forelle oder Hähnchenstreifen sind sie ein guter Sattmacher für den Abend.

Senf-Dipp (80 Kalorien, 14 g Eiweiß)

100 g Magerquark, 3 EL Mineralwasser, TL Senf, 2 Cornichons (sehr fein gewürfelt), 1 TL gemischte Kräuter, Pfeffer, Paprika, Kümmel, Salz

Thunfisch-Dipp (170 Kalorien, 34 g Eiweiß)

100 g Magerquark, 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft), 1 TL Zitronensaft, Zucchini (geraspelt), 1 EL Kapern (fein gehackt), etwas Basilikum (fein gehackt), Salz, Pfeffer

Jocca-Dipp (150 Kalorien, 19 g Eiweiß)

150 g körniger Frischkäse, 1 Tomate (fein würfeln, ohne Haut/Kerne), gelbe Paprikaschote (fein würfeln), 1 Frühlingszwiebel (mit Grün fein würfeln), 1 Knoblauchzehe (gepresst), 1 TL Meerrettich, Salz, Pfeffer, Salz

Noch ein letzter Tipp:

Entfliehen Sie doch einfach dem abendlichen Drang nach „Schleckereien“. Bleiben Sie nicht zuhause, schalten Sie einmal nicht den Fernseher ein. Gehen Sie ins Fitnessstudio, auf ihre Lieblingslaufstrecke, in die Sauna oder besuchen ein Theater.

Redaktion Gesundheit
Petra Koruhn
Tel. 0201-804-6551
gesundheits@waz.de

Hilfe bei „roten Augen“

Dr. Mark Tomalla, Chefarzt der Augenklinik Duisburg, über ein Symptom mit vielen möglichen Ursachen



Jucken und Brennen sind häufige Begleiterscheinungen von geröteten Augen. Was sich hinter den Symptomen verbirgt, muss ein Arzt klären.

Foto: Thinkstock

Dr. Mark Tomalla

Essen. Im Sommer kommt es häufig vor: Das Auge ist rot. Also, um es so zu formulieren: Das ansonsten Weiße im Auge ist gerötet. Meist handelt es sich dabei um die Rötung der Bindehaut. Das rote Auge sollte auf jeden Fall immer behandelt werden.

Diese Rötung kann an einem Auge vorkommen, aber auch beidseitig erscheinen. Und sie kann mit verschiedenen zusätzlichen Begleiterscheinungen einhergehen. Mit Jucken, Brennen, einer Schwellung, Schmerzen, mit einem Druck- oder auch Pulsationsgefühl.

Auch ein Fremdkörper kann im Weg sein

Was sich also genau hinter einem roten Auge verbirgt, muss der Arzt herausfinden. Folgende Untersuchungen stehen an: Zunächst wird die Sehschärfe gemessen. Dann wird die Hornhaut, die Binde-

haut und die vordere Augenkammer mikroskopisch betrachtet.

Neben Entzündungen der Bindehaut und der Hornhaut können auch Fremdkörper im Auge der Grund für die Rötung sein. Ein Fremdkörper muss auf jeden Fall entfernt werden. Vielfach handelt es sich aber

»Heftige Schmerzen im Auge und Verklebung von Pupille und Linse«

auch um Unterblutungen der Bindehaut, die durch geplatzte Gefäße hervorgerufen wurden und somit neben der Rötung auch häufig eine Schwellung der Bindehaut mit sich bringen. In diesen Fällen sollte in der Regel sicherheitshalber noch der Hausarzt konsultiert werden, um Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder andere auszuschließen.

Das rote Auge tritt bei der Betrachtung der vorderen Augenkammer aber auch häufig

in Begleitung einer Regenbogenhautentzündung auf, die zusätzlich mit starken Schmerzen einhergehen kann. Hier kommt es häufig zu einer zusätzlichen Sehinderung und zu starken Schmerzen am Auge. Die Regenbogenhautentzündung gilt als unbedingt therapiebedürftig, da neben den Schmerzen heftige Reizzustände im Auge zu einem Druckanstieg, einem Verkleben der Pupille mit der Linse und damit zur dauernden Beeinträchtigung des Sehvermögens führen können.

Der „grüne Star“

Als eine andere aber sehr folgenreiche Erkrankung ist der akute „grüne Star“ zu erwähnen, der neben der Rötung mit Schmerzen, Lichtempfindlichkeit, Sehinderung, Übelkeit und Erbrechen einhergehen kann und im schlimmsten Fall zur Erblindung führt.

Hier ist ein operativer Eingriff unbedingt nötig, da nur

hierdurch die ursächliche Blockade der Kammerwasserzirkulation wieder aufgehoben werden kann.

Nicht außer Acht lassen sollte man ein leichtes Hervorstehen, die Wahrnehmung von Doppelbildern und Pulsationen, die mit einem roten Auge kombiniert sein können, da

Erkrankungen in der Augenhöhle oder Augenmuskelerkrankungen weiterer Abklärung durch andere Ärzte erfordern. Denn: Diese Veränderungen treten auch im Rahmen von Systemerkrankungen wie Schilddrüsenerkrankungen und Tumorerkrankungen auf.

KOLUMNIST UND CHEFARZT

Dr. Mark Tomalla

Dr. Mark Tomalla ist Kolumnist und Chefarzt der Klinik für Refraktäre Chirurgie am Evangelischen Krankenhaus Duisburg-Nord, Fahrnerstraße 133, Tel.: 0203-508-1711, E-Mail: mark.tomalla@evk.de



Mark Tomalla gehört zum Kolumnisten-Team unserer Zeitung: Etwa zwanzig Chefarzte von Kliniken aus dem Ruhrgebiet geben unseren Lesern jede Woche Tipps, was sie für ihre Gesundheit tun können. Zum Team gehören Herz-Spe-

zialisten, Orthopäden, Kinderärzte wie auch Lungenfachärzte.

Auch die Frauenheilkunde wird abgebildet, genau wie die Ernährungsmedizin.

AM PULS

Erst Wasser, dann Füße

An den wirklich heißen Tagen bedauern wir vor allem eins: dass die Klima-Anlagen ausverkauft sind. Wir japsen nach Luft, stöhnen und ächzen und hoffen, dass uns der Regen endlich ein wenig Abkühlung verpasst.

Muss das sein? Manchmal sollten wir vielleicht einfach noch mal nachdenken und uns ein wenig mit der klassischen Abkühl-Historie befassen. Siehe Fächer.

Meist hat man keinen zur Hand. Es liegt vielleicht noch einer tief verstaubt im Schrank versteckt. Man sollte ihn einfach mal ausprobieren.

Das ist übrigens sowieso die beste Medizin: Probieren Sie aus, was wirklich gut tut bei Hitze. Im Büro vor allem. Viele probieren es mit Papierkörben: Erst Wasser, dann Füße rein! Was erst dann ein bisschen problematisch wird, wenn der Papierkorb undicht ist. Es soll ja Leute geben, die an heißen Tagen Heißes mögen. Homöopathen würden das wohl begrüßen: Gleiches mit Gleichem behandeln. **pek**

Trinken und zwinkern gegen trockene Augen

Düsseldorf. Am so genannten trockenen Auge (Keratokonjunktivitis Sicca) leiden acht bis zehn Millionen Menschen in Deutschland. Laut dem Berufsverband der Augenärzte (BVA) gibt es nun ein „Gegenmittel“: Aus körpereigenem Blutserum lassen sich in Speziallaboren Augentropfen herstellen, die in sehr schweren Fällen die Beschwerden der Patienten lindern können.

Brennen, Rötungen und Juckreiz – das sind Symptome des trockenen Auges. Dank vieler Forschungsprojekte, die der BVA seit zehn Jahren fördert, sind heute auch einige Ursachen bekannt – etwa die konzentrierte Arbeit am Computer. „Man blinzelt seltener, der Tränenfilm wird deshalb schlechter auf dem Auge verteilt“, erläutert Dr. Thomas Kaercher vom BVA.

Auch Klimaanlage, Tabakrauch und das Tragen von Kontaktlinsen begünstigen die Krankheit. Zudem wird mit zunehmendem Alter weniger Tränenflüssigkeit gebildet.

Betroffene sollten für feuchtere Raumluft sorgen, bei Bildschirmarbeit gezielt mit den Augen zwinkern, kleine Pausen einlegen oder Tabakrauch meiden. Außerdem ist es wichtig, viel zu trinken – mindestens zwei Liter am Tag.

Gut versichert in den Sommer-Urlaub

Baierbrunn. Auf Reisen krank werden, kann teuer werden. In den EU-Ländern sind pflichtversicherte Deutsche zwar krankenversichert, auch hat Deutschland mit vielen anderen Ländern ein Sozialversicherungsabkommen geschlossen. Doch welche Staaten das sind, sollte man bei der Krankenkasse erfragen. „Wichtige Reiseziele wie die USA und Asien sind davon ausgenommen. Da zahlt die Krankenkasse gar nichts“, erklärt Peter Griebler von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg in der „Apotheken Umschau“.

Daher sei dringend empfohlen, eine private Reisekrankenversicherung abzuschließen. Denn vor allem, wenn ein Rücktransport aus dem Reise-land nötig ist, zahlen die gesetzlichen Krankenkassen nie. Reisekrankenversicherungen decken diese Kosten ab, jedoch ist es ratsam, die Vertragsbedingungen genau zu lesen und zu vergleichen.

Eleganz gegen Hitze

Der Fächer war einst ein wichtiges Accessoire der Frau. Ein Modeexperte glaubt ans Comeback

Darijana Hahn

Bielefeld. An heißen Tagen könnte man ihn gut gebrauchen, und doch hat kaum jemand einen Fächer bei sich. Stattdessen wird im voll besetzten Zug oder in einem stickigen Saal mit der gerade ausgelesenen Zeitung oder mit der Eintrittskarte Kühlung zugefächelt.

Während der Fächer in Spanien und vor allem in Asien noch immer gang und gäbe ist, ist er im nördlichen Europa heutzutage fast nur noch im Museum zu bewundern. Längst vorbei sind die Zeiten, in denen der Fächer als „Zepeter der Frau“ galt und ihr ständiger Begleiter war, bedauert der 82-jährige Günter Barisch. Er hat in Bielefeld zusammen mit seiner Frau Marie-Luise

1996 das einzige deutsche Fächermuseum eröffnet.

In der Straße Am Bach 19 steht alles im Zeichen des Fächers: Von der Türklinke über die Fliesen in der Toilette bis zu den Vorhängen von Karl Lagerfeld, einem bekennenden Fächer-Fan. „Geschichte und Geschichten“ erzählten die Fächer in ihrem Museum, sagen die Museumsbetreiber. So sinkt auf einem filigranen Exemplar von 1780 Semele, die Geliebte des Zeus, zu Boden, tödlich getroffen von dessen Blitzen. Oder es ist auf einem französischen Fächer aus dem Jahr 1783 ein steigender Heißluftballon zu sehen – Erinnerung an die Brüder Montgolfier.

Zu den Vorläufern des Fächers zählen die ägyptischen Palmwedel, die vor Sonne

schützten und die Fliegen vertreiben. Im 18. und 19. Jahrhundert mauserte er sich dann zum wichtigsten Accessoire einer Frau in Europa. Fächer waren damals oft sehr kostbar und aufwendig gearbeitete Kunstwerke mit schimmernden Perlmutter- oder Schildpattgestellen, mit Spitzenfächerblatt und Straußenfedern.

Die Bilder waren auf Schwanenhaut und Seide in Gouache aufgemalt und



Einst war der Fächer beliebt.

machten die Fächer zu Unikaten, die als Geschenke in dynastischen Kreisen hohes Ansehen genossen. Doch auch die nicht so betuchten Schichten pflegten sich Fächer zu schenken, wie Marie-Luise Barisch sagt: „Fächer hatte jede Frau, ob Prinzessin oder Arbeiterin.“

Die Beliebtheit des Fächers beruhte hauptsächlich auf dem in Japan erfundenen technischen Kniff, den Fächer auf- und zuklappen zu können. So gab es mannigfache Möglichkeiten, Botschaften „durch den Fächer“ mitzuteilen: Den geöffneten Fächer an die rechte Wange legen hieß „ja“, an der linken Wange bedeutete er „nein“. Wer die Augen hinter dem Fächer verbarg, bedeutete seinem Gegenüber „Ich liebe Sie“. Weniger freundlich: sich

mit dem geschlossenen Fächer hinter dem Ohr zu kratzen. Das nämlich hieß: „Gehen Sie weg, Sie langweilen mich“.

Fächer sind nicht nur bloße modische Allüren – sie haben auch eine schützende und kühlende Funktion.

Und genau dies könnte ihnen dann doch zu einem Comeback verhelfen, prognostiziert der Mode-Insider: „Hut und Fächer werden umso beliebter werden, je mehr die Sonne brät.“ **epd**

Das Deutsche Fächermuseum Barisch Stiftung in Bielefeld ist mittwochs und donnerstags von 14.30 bis 17.30 Uhr geöffnet. Buchhinweis: Günter und Marie-Luise Barisch, Fächer. Spiegelbilder ihrer Zeit. Hirmer Verlag, S., 65 Euro.