

Immer mehr Deutsche verzichten auf Fleisch

Sogar Discounter bieten vegetarische Kost an

Hannover. Fleischlose Ernährung ist nach Ansicht des Vegetarierbundes Deutschland immer mehr im Kommen. Mittlerweile seien bundesweit rund zehn Prozent der Deutschen Vegetarier, auf Ostdeutschland bezogen liege ihr Anteil jedoch noch deutlich niedriger, so Verbandssprecher Hilmar Steppat. „Fleischloses Essen wird immer selbstverständlicher.“

1983 seien nur 0,6 Prozent der Deutschen Vegetarier gewesen. Für sie habe es damals kaum besondere Lebensmittel gegeben, sagte Steppat. Mittlerweile böten selbst viele Discounter ein breites Sortiment für Vegetarier an, darunter fleischlose Schnitzel, Bratlinge oder Würstchen. Steppat zufolge sind die meisten Vegetarier mit bis zu 30 Prozent unter jungen, gebildeten Frauen bis 25 Jahre zu finden.

Nach seinen Worten muss der Hinwendung zu vegetarischer Ernährung nicht immer gleich der plötzliche radikale Verzicht auf Fleischprodukte vorangehen. Er empfehle Umstiegswilligen beispielsweise zunächst einen vegetarischen Tag pro Woche. Die langsame Annäherung nach dem Motto „Nicht immer, aber immer öfter ohne Fleisch“ sei völlig korrekt. epd

Radfahren ist beliebt

Berlin. Zwei von drei Menschen in Deutschland treiben mindestens einmal in der Woche Sport, und 35 Prozent der Freizeitsportler steigen am liebsten auf das Fahrrad. Das ergab eine repräsentative Umfrage von TNS healthcare im Auftrag des Bundesverbandes der Betriebskrankenkassen (BKK). Radfahren ist damit mit Abstand die beliebteste Freizeitsportart – vor Joggen (28 Prozent) und Schwimmen (22 Prozent). Wie der BKK-Bundesverband mitteilte, wurden zwischen dem 23. April und dem 6. Mai bundesweit 6013 Menschen über 14 Jahre telefonisch befragt. dpa

Magnete sind kein Kinderspielzeug

Düsseldorf. NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann warnt Eltern vor Kinderspielzeug mit Magneten: „Wenn Kinder Magnete schlucken, kann dies zu schweren Verletzungen bis hin zum Tod führen.“ Gemäß einer neuen EU-Entscheidung sollen alle Verpackungen von Magnet-spielzeugen einen Warnhinweis tragen. „In den vergangenen zehn Jahren ist es weltweit zu über 400 Unfällen mit Magnet-spielzeugen gekommen.“ Ein Kind sei gestorben. dpa

Gendefekt Schuld an Neurodermitis

München. Ein bestimmter Gendefekt in den Hautzellen kann das Risiko für Neurodermitis, Heuschnupfen und Asthma massiv erhöhen. Das haben Wissenschaftler des Helmholtz-Zentrums München und der Technischen Universität München nachgewiesen. Ein genetisch bedingter Mangel an Filaggrin, einem Schlüsselprotein der Hautbarriere, spiele eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Allergien. dpa

Redaktion: Petra Koruhn/Steffen Gaux, ☎ 0201/804-2686, E-Mail: gesundheit@waz.de

HAUPTSACHE GESUND! ÄRZTE SCHREIBEN IN DER WAZ

Mehr Durchblick

Implantate in der Augenheilkunde – ein Überblick über Chancen und Nutzen von Dr. med. Mark Tomalla. Hilfe bei Grünem und Grauem Star. Durchgreifende Erfolge sind langfristig allerdings nicht möglich

Seit Jahrzehnten stellen Implantate in der operativen Augenheilkunde einen Erfolg in der Rehabilitation des Sehvermögens dar. Schon erste Ansätze von Implantaten im Auge anstelle der eigenen Linse zeigten große Erfolge, so dass heute ohne Implantate die Augenheilkunde kaum vorstellbar wäre. Allen Implantaten im Auge gemein ist, dass sie Sorge dafür tragen sollen, das Sehen zu verbessern, zu erhalten oder zumindest nicht noch schlechter werden zu lassen.

Qualität des Sehens

Unterschiedliche Hersteller und Fachgebiete die sich mit der operativen Augenheilkunde beschäftigen, versuchen aber vor allem auch die Qualität des Sehens weiter zu verbessern. Für die meisten unverständlich ist, dass ein Auge, welches im Durchschnitt zirka 22 Millimeter lang ist, unterschiedlichsten Ansätzen von Implantaten Raum gibt. Um hier einen Überblick zu bekommen, muss man den Aufbau und die Funktionen unseres Auges kurz erläutern.

In die Hornhaut der äußeren transparenten Schicht können Implantate eingebracht werden, die dazu dienen, krankhaft veränderte Hornhäute wieder zu stabilisieren, so dass die Brechkraft in der Hornhaut dadurch wieder auf ein Normalmaß von ca. 42 bis 44 dpt gebracht wird. Ebenso können in die Hornhaut durch eine Operation Linsen implantiert werden, die es uns ermöglichen, auf eine Brille für die Ferne weitestgehend zu verzichten.

Hilfe bei Grünem Star

Unter die Bindehaut, welche unmittelbar an die Hornhaut grenzt, können Implantate gesetzt werden, die eine Verbindung in die vordere Augenkammer darstellen, so dass hierüber die Erkrankung des Grünen Stars „Glaukom“ therapiert werden kann. Ob sinnvoll oder nicht, sei individuell geklärt, aber allein schon durch die Möglichkeit eines solchen Implantats ist der Behandlungsspielraum erweitert. dpa

Kaufen für den Kick

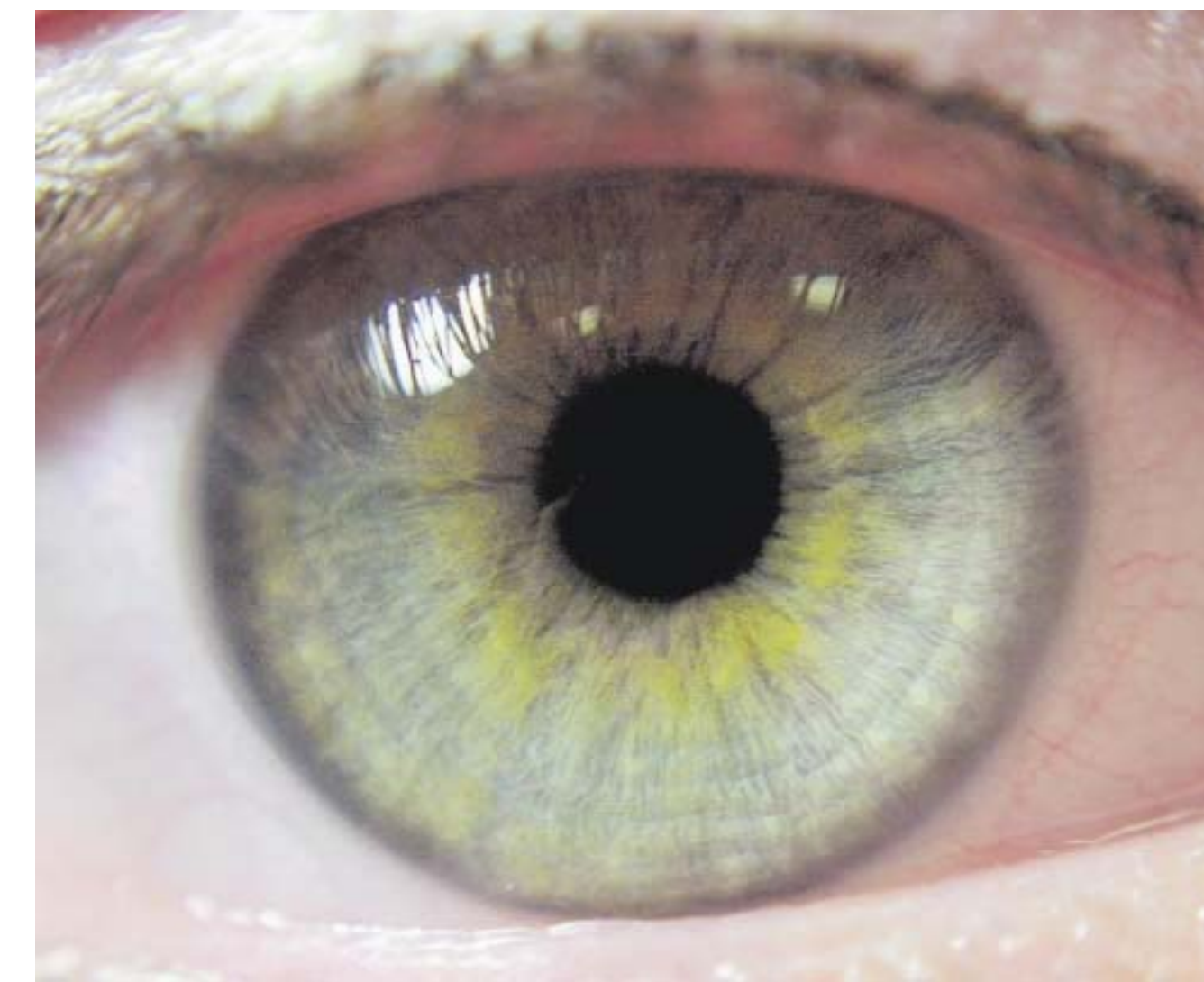
Uli K. ist einer von geschätzten 800 000 Menschen, die in Deutschland unter Kaufsucht leiden. In 30 Jahren häufte er 100 000 Euro Schulden an. In Erlangen gibt es eine neue Therapie

Von Christine Vaternahm

Erlangen/Nürnberg. Uli K. hat Kredite aufgenommen, seinen Bauparvertrag in den Kauf von unsinnig vielen Büchern und Werkzeugen investiert, rund 100 000 Euro Schulden angehäuft. Der 57-Jährige hat seine Familie mit drei erwachsenen Kindern verlassen, sich von seiner Frau getrennt. „Es ist alles zerbrochen“, sagt er. Und fügt hinzu: „Trotzdem: Nach meinen Therapien bin ich der glücklichste Mensch.“

An Kaufsucht leiden in Deutschland nach Schätzungen rund 800 000 Menschen. Bei ihm habe es vor 30 Jahren schleichend begonnen, so Uli K. Er war damals Ausbilder im Rettungswesen. „Deshalb habe ich mir Fachbücher gekauft.“ Doch nur ein Werk über Anatomie reichte nicht. Er brauchte vier oder fünf, auch wenn in allen mehr oder weniger das Gleiche stand. Gut 2500 Fachbücher trug er zusammen – für viel Geld.

Ebenso ging es ihm mit Werkzeugen, von denen er nur die besten erwarb. Sein Hob-



Implantate können das Sehen stark beeinflussen. Teilweise ist die Brille danach nicht mehr notwendig.

Foto: dpa

Im Augeninneren der Vorderkammer und der Linsenkapsel finden die verschiedensten Implantate mit der größten Variationenvielfalt ihren Einsatzort. Diese Implantate – besser als Linsen bekannt – werden bei grauem Star „Katarakt“ verwendet und führen in der Regel zu einer sehr guten Rehabilitation des Sehvermögens. Hier wurden in den letzten Jahren bahnbrechende Erfolge realisiert, wo nicht nur die Brillenwerte reduziert wurden oder auf Mehrstärkenbrillen verzichtet werden konnte, sondern vor allem auch die optische Abbildungsqualität verbessert werden konnte. Ein weiterer Vorteil sind die veränderten Materialien, die dazu geführt haben, dass heute Graue-Star-Opera-

tionen durch nur noch minimal invasive Öffnungen von 1,5 mm mit Laser oder Ultraschall durchgeführt werden.

Keine langfristigen Erfolge

Leider sind wir aber hinsichtlich der Therapie von Netzhauterkrankungen und Verbesserung von Sehleistungen durch Implantate noch

Augenspezialist und WAZ-Kolumnist

Dr. Mark Tomalla ist Chefarzt der Augenklinik, der Klinik für Refraktive und Ophthalmochirurgie am evangelischen Klinikum Niederrhein in Duisburg. Er gehört zum WAZ-Experten-Team, das unseren Leserinnen und Lesern Gesundheitstipps gibt.



weit davon entfernt, durchgreifende Erfolge auch langfristig zu erzielen. Unterschiedliche Forschergruppen versuchen durch Implantate im Augeninneren an der Netzhaut mit Hilfe von Kameras im Gehirn Bilder entstehen zu lassen, die es Menschen ermöglichen, die schon einmal gesehen haben, wieder eine

Bildwahrnehmung zu realisieren. Ehe wir soweit sind, müssen Operationsverfahren erprobt werden, die eine sichere Im- und vor allem auch Explantation bei Defekt oder Versagen des Implantats für die Netzhaut schonend ermöglichen. Vor allem ist es schwierig, eine generelle Lösung eines Implantats anzubieten, da aufgrund der vielfältigen Netzhauterkrankungen sicherlich nicht ein Implantationstyp alle Erkrankungen abdecken kann und ein Produkt für jedermann daraus resultiert.

Unstrittig werden in den nächsten Jahren weitere zahlreiche Implantate den Fortschritt in der Therapie von Augenerkrankungen im Gebiet der operativen Augenheilkunde ermöglichen.

DAS REZEPT



Von Ingeborg Twarkowski

Pesto mit Ziegenkäse

Pesto kann man in verschiedenen Geschmacksrichtungen fertig einkaufen, allerdings ist es durchaus einen Versuch wert, es mit Eigenherstellung einmal zu probieren. Es ist schnell zubereitet und zu Nudeln kann es ja nicht genug Rezepte geben.

Zutaten für 4 Personen:

1 großes Bund Basilikum;
3 Frühlingszwiebeln;
etwas Saft einer Limette oder Zitrone, ca. 1 EL;
80 g Walnusskerne;
6 EL Öl – oder, besonders fein:
4 EL Rapsöl und 2 EL Walnussöl;
60g Ziegenmilch-Hartkäse (falls nicht vorhanden, einen anderen Hartkäse verwenden);
Pfeffer, Salz, Zucker.

Das Basilikum waschen und trockentupfen, grobe Stängel entfernen. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls säubern, waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden. Die Walnusskerne etwas kleinbrechen und ohne Öl in einer Pfanne etwas anrösten. Den Hartkäse fein reiben. Dann in ein zum Pürieren geeignetes Gefäß das Öl, das Basilikum, die Frühlingszwiebeln, die Walnüsse und den Limettensaft geben und alles fein pürieren. Den feingeriebenen Käse und die Gewürze unterrühren und alles abschmecken.

Nicht nur zu Nudeln schmeckt dieses Pesto gut, auch auf getoastetem Vollkornbrot mit einigen Scheiben Tomaten ist es eine Köstlichkeit.

Sollte etwas vom Pesto übrigbleiben, kann man es in einem verschließbaren Behälter mit Öl bedeckt ca. eine Woche im Kühlschrank lagern.

Ingeborg Twarkowski ist Diplom-Ökotrophologin aus Bochum. Sie gibt Tipps zur gesunden Ernährung.

„Kleine Kinder sind hoch gefährdet“

Experte fordert für die heißen Sommertage einen „Hitzeplan“, um Sterbefälle zu vermeiden

Köln. Für Alte, chronisch Kranke, Obdachlose und kleine Kinder ist die Sommerhitze gefährlich. „Kleine Kinder sind hochgefährdet, denn ihr Organismus hält diesen Temperaturen nicht stand“, sagt Uwe Brucker, Pflege-Experte beim Medizinischen Dienst des Bundes der gesetzlichen Krankenkassen. Wenn ein „Hitzeplan“ für Deutschland existieren würde, könnten Sterbefälle vermieden werden. „Das ist nichts anderes als ein Katastrophenplan.“

Alte oder demente Menschen in Pflegeheimen seien weniger gefährdet, weil dort Betreuung existiere, sagt Brucker. „Viel gefährdeter sind die vielen Alleinlebenden, die noch dazu oft in schlecht isolierten Häusern leben.“ Dazu komme, dass vereinsamte alte Menschen oft auch das Bewusstsein für die Gefahr verlor. „Aber ein Erfassungssystem, wer gefährdet ist, wie es in Frankreich oder Italien existiert, gibt es bei uns nicht.“ Ei-

ne solche Erfassung aber sei Grundvoraussetzung für rasche Hilfe. „Ärzte sagen mir, dass Hitzeschläge bei Alten und chronisch Kranken durchweg tödlich verlaufen, denn der gesamte Organismus bricht zusammen und sie müssten sofort behandelt werden.“

Pro Stunde ein Glas Wasser

Eine öffentliche Auseinandersetzung über die Folgen des Hitzesommers im Jahr 2003, dem in Europa 70 000 Menschen zum Opfer gefallen waren, habe kaum stattgefunden. Das Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) rät Pflegern, Heimbewohnern zwei bis drei Stunden am Tag den Aufenthalt in kühlen Räumen zu ermöglichen, feuchte Tücher aufzuhängen oder Verdampfungskühlgeräte aufzustellen und feuchte, kühle Wickel zu verabreichen.

Pro Stunde sollten die Pflegebedürftigen ein Glas kühles Wasser, Saft oder Brühe zu trinken bekommen. epd



800 000 Menschen leiden hier zu Lande unter Kaufsucht. dpa

„Sich ablenken, das Gespräch suchen“

cher Schicht und Bildungsniveau, erläutert Martina de Zwaan, Leiterin der Psychotherapeutischen Abteilung der Universitätsklinik.

Vorwürfe von Angehörigen helfen nicht. Uli K. rät ihnen, den Kaufsüchtigen Grenzen aufzuzeigen und angedrohte Konsequenzen zu ziehen. „Das ist die einzige Möglichkeit.“ Er hat jetzt Strategien gegen die Kaufsucht. „Sich ablenken, das Gespräch suchen, mit der Partnerin, Freunden, Menschen aus der Selbsthilfegruppe.“ Dann komme er auf andere Gedanken. epd