

DAS REZEPT



Von Ingeborg Twarkowski

Auflauf – mal mit Couscous

Couscous wird aus Hartweizenkörnern hergestellt. Die Körner werden gewalzt und anschließend im Wasserdampf vorgegart und danach getrocknet. Er kann als Grundlage für süße oder herzhaftere Gerichte eingesetzt werden. In Verbindung mit den weiteren Rezeptzutaten ergibt der Auflauf eine leckere, vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffhaltige Mahlzeit, die, passend zur Fastenzeit, auch fleischlos ist.

Couscous - Auflauf

Zutaten für 4 Personen:
2 Zwiebeln, 1 rote oder gelbe Paprikaschote, 1-2 Zucchini (je nach Größe), 1 Stange Lauch, 4 Tomaten, 1 EL Öl, Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker, 1 TL mildes Paprikapulver, 2 Eier, 200g Schmand, 2 EL kleingeschnittener Schnittlauch, 2 EL kurz angeröstete Sesamkörner oder Sonnenblumenkerne, 250 g Couscous.

So geht's:

Zwiebeln, Paprika, Zucchini und Lauch klein schneiden mit dem Öl in einer Pfanne kurz anbraten, mit Pfeffer, Salz, Zucker und Paprika abschmecken. Eier trennen und die Eigelbe mit dem Schmand mischen und unter den gegarten Couscous geben. Das Gemüse zugeben. Eiweiß steif schlagen und mit 1 Esslöffel Schnittlauch unter die Masse geben. Eine Auflaufform etwas fetten und die Masse darauf verteilen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Auflauf verteilen. Den Auflauf bei ca. 200 Grad etwa 40 Minuten backen. Danach mit dem restlichen Schnittlauch und den Kernen bestreuen.

Dazu eventuell eine Joghurtsauce reichen: 500g Joghurt (1,5 % Fett) mit etwas Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Pfeffer, Salz und Kräutern verrühren.

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

Fortschritte bei Brustkrebs am größten

Überlebenschance doppelt so hoch

Berlin. Bei der Behandlung von Brustkrebs hat es nach Meinung des Frankfurter Medizinprofessors Manfred Kaufmann die größten Therapiefortschritte von allen Haupttumorarten gegeben. Eine 50-jährige Frau mit Brustkrebs habe heute eine doppelt so hohe Überlebenschance wie ihre Mutter, die im gleichen Alter erkrankte, sagte Kaufmann anlässlich des Deutschen Krebskongresses in Berlin. Zur besseren Früherkennung von Brustkrebs forderte er Aufklärungskampagnen, die Frauen das gezielte Abtasten der eigenen Brust möglich machen. Noch immer gehört Brustkrebs bei Frauen in Deutschland zu den häufigsten Krebsneuerkrankungen – vor Darm- und Lungenkrebs. dpa

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

Kontrolle fürs Herz

Die AOK Westfalen-Lippe startet ein neues Programm für Patienten mit Herzinsuffizienz. Telemedizinische Geräte ermöglichen ständige Überwachung in heimischen Umfeld

Von Norbert Jänecke

Dortmund. Patienten mit Herzinsuffizienz leiden an einer Störung der Pumpfunktion des Herzmuskels. Sie können körperlich nur wenig leisten und haben oft Übergewicht. Bewegungsmangel schwächt das Herz zusätzlich. Wassereinlagerungen können zu akuter Atemnot und Beklemmungen mit Angstzuständen führen. Die Patienten empfinden dies als lebensbedrohlich – und lassen sich in die Klinik einweisen. Könnten sie Symptome wie Luftnot,

Gewichtszunahme oder Wassereinlagerungen an den Knöcheln richtig deuten, wäre ein Aufenthalt im Krankenhaus zu vermeiden. Denn meist werden die Patienten dort nach medikamentöser Einstellung und Entwässerung nach kurzer Zeit wieder entlassen. Hier setzt ein neues Betreuungsprogramm unter dem Titel HerzAs an, das die Allgemeine Ortskrankenkasse Westfalen-Lippe ihren Mitgliedern anbietet. Daran beteiligt ist auch das Herzzentrum NRW, der Bundesverband niedergelassener Kardio-

logen und das Institut für angewandte Telemedizin (IFAT). Die Kardiologen stellen Herzpatienten mit einer elektronischen Waage und bei Bedarf mit einem Blutdruckmessgerät und einem mobilen EKG aus. Der Patient soll seine medizinischen Werte zu Gewicht und Blutdruck selbst kontrollieren können und diese telemedizinisch übermitteln. „Das Institut für angewandte Telemedizin betreut den Versicherten rund um die Uhr. Der Hausarzt oder Kardiologe nutzt diese Daten für die weitere Behandlung seines Pa-

tienten“, erklärt Dr. Heinrich Körtke vom Herzzentrum. Denn der Patient erhält ein Home-Monitoring. 24 Stunden am Tag, sieben Tage pro Woche stehen die Patienten ein Jahr lang unter ärztlicher Kontrolle, und dies in häuslicher Umgebung. Die telemedizinische Ausstattung wird zugesandt, die Einweisung in die Bedienung der Geräte übernimmt der Arzt.

„Nun wird mancher sagen: Engmaschige Kontrollen macht mein Arzt auch“, sagt Kardiologe Dr. Klaus Groger, „HerzAs aber möchte die Pati-

enten in die Lage versetzen, selber zur Stabilisierung ihrer Gesundheit beizutragen. Sie lernen die Symptome zu deuten und trainieren dies durch den Kontakt mit dem Institut für angewandte Telemedizin und die Anwendung ihrer telemedizinischen Geräte“.

Verschlechtert sich der Gesundheitszustand eines Programmteilnehmers, fällt dies durch die Messungen auf. „Der Patient kann rechtzeitig seinen Arzt aufsuchen. Wir hoffen, manchen Krankenhausaufenthalt zu vermeiden“, sagt Groger.

AM PULS

Das Herz hüpft

Wenn nun die Tage wärmer und sonniger werden, treten häufiger Störungen des Herzrhythmus auf. Das Herz – es hüpft. Doch keine Sorge, meistens ist die Ursache nicht medizinischer Natur. Die Frühlingsgefühle bringen den Takt des Herzens durcheinander. Man fühlt sich beschwingt, kraftvoll und will die ganze Welt – oder zumindest sein Herzblatt – umarmen. Tränen fließen höchstens vor Glück.

Doch welch Weh, wenn frühlingshafte Gefühlstau- mel zu Ende geht. Das Herz – es bricht. Und statt der Freudentränen werden bittere Tränen geweint.

Guter Rat ist dann teuer. Medizinische Behandlung selten nötig. Stattdessen haben sich Liebesfilme, Schokolade, Eiscreme und Unmengen von Papiertaschentüchern als Kurzzeit-Therapie bewährt. nad

Traubenkraut breitet sich schnell aus

Pollenflug beginnt früher und dauert länger

Berlin. Das Allergien auslösende Unkraut Ambrosia (Traubenkraut) breitet sich nach Angaben des Berliner Klinikums Charité rasend schnell in Deutschland aus. Das Gewächs sei deshalb jetzt auf dem neuen Pollenflugkalender für Deutschland aufgeführt, sagte Karl-Christian Bergmann vom Allergie-Centrum der Charité. „Ohne Immuntherapie führt Ambrosia bei jedem zweiten Betroffenen zu Asthma“, sagte Bergmann. Eingeschleppt werden die Beifuß-ähnlichen Samen des Unkrauts durch Vogelfutter für Wildtiere. Dem Pollenkalender nach verlängert die Hauptblütezeit von Ambrosia im August und September die Gesamtbelastung für Allergiker. „Im Vergleich zu den vergangenen Jahren beginnt der Pollenflug nicht nur früher, sondern dauert auch länger“, berichtet Bergmann. In Deutschland sei nur der Dezember pollenfrei. „Zwölf Millionen Menschen in Deutschland sind Pollenallergiker“, sagte Torsten Zuberbier von der Europäischen Stiftung für Allergieforschung. Den daraus entstehenden volkswirtschaftlichen Schaden bezifferte er auf 240 Mio Euro pro Jahr. dpa

Neuer Wegweiser für Eltern im Netz

Berlin. Eltern können künftig regionale Angebote zur Kinderbetreuung und umfangreiche Informationen zu Familienfragen im Internet erhalten. Dazu eröffnete das Bundesfamilienministerium eine eigene Datenbank unter „www.familienwegweiser.de“. Das Portal bietet Eltern Informationen zu den Bereichen Finanzen, Arbeitswelt, Betreuung und Erziehung, Recht, Gesundheit. Bei Eingabe der Postleitzahl erhält der Interessent auch Auskunft über Ansprechpartner in der Kommune.

Über eine Million Arbeitsunfälle

Dortmund. Mehr als eine Million Arbeitsunfälle hat die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin im Jahr 2006 erfasst. 941 Endeten tödlich. Wie die Bundesanstalt mitteilte, verursachte Arbeitsunfähigkeit in Folge von Unfällen und Erkrankungen einen Produktionsausfall von 36 Milliarden Euro. Im Vergleich zum Vorjahr stieg damit die Zahl der Arbeitsunfälle um 18 000 Fälle (1,7 Prozent). dpa

HAUPTSACHE GESUND!

Oft bleibt das Auge trocken

Eines der häufigsten Beschwerdebilder in der Augenheilkunde. Tränenersatzmittel verschaffen Linderung. Verzicht auf Klimaanlage kann helfen. Chronische Beschwerden sind Alterserscheinung

Von Mark Tomalla

Duisburg. Die Symptome zeigen sich in Form von leichtem Augenbrennen über Fremdkörpergefühl und Tränenrötel bis zu unerträglichem Juckreiz oder sogar zu einer Abnahme der Sehschärfe.

Der Tränenfilm ist ein aus drei Schichten bestehender Flüssigkeitsfilm. Er dient als Gleitmittel, versorgt die Hornhaut mit Nährstoffen und Sauerstoff, ist Teil des Immunsystems und gleicht Mikro-Unebenheiten der Hornhaut aus. Gebildet wird er von der Tränenrüse (wässrige Phase), den Meibomdrüsen der Lider

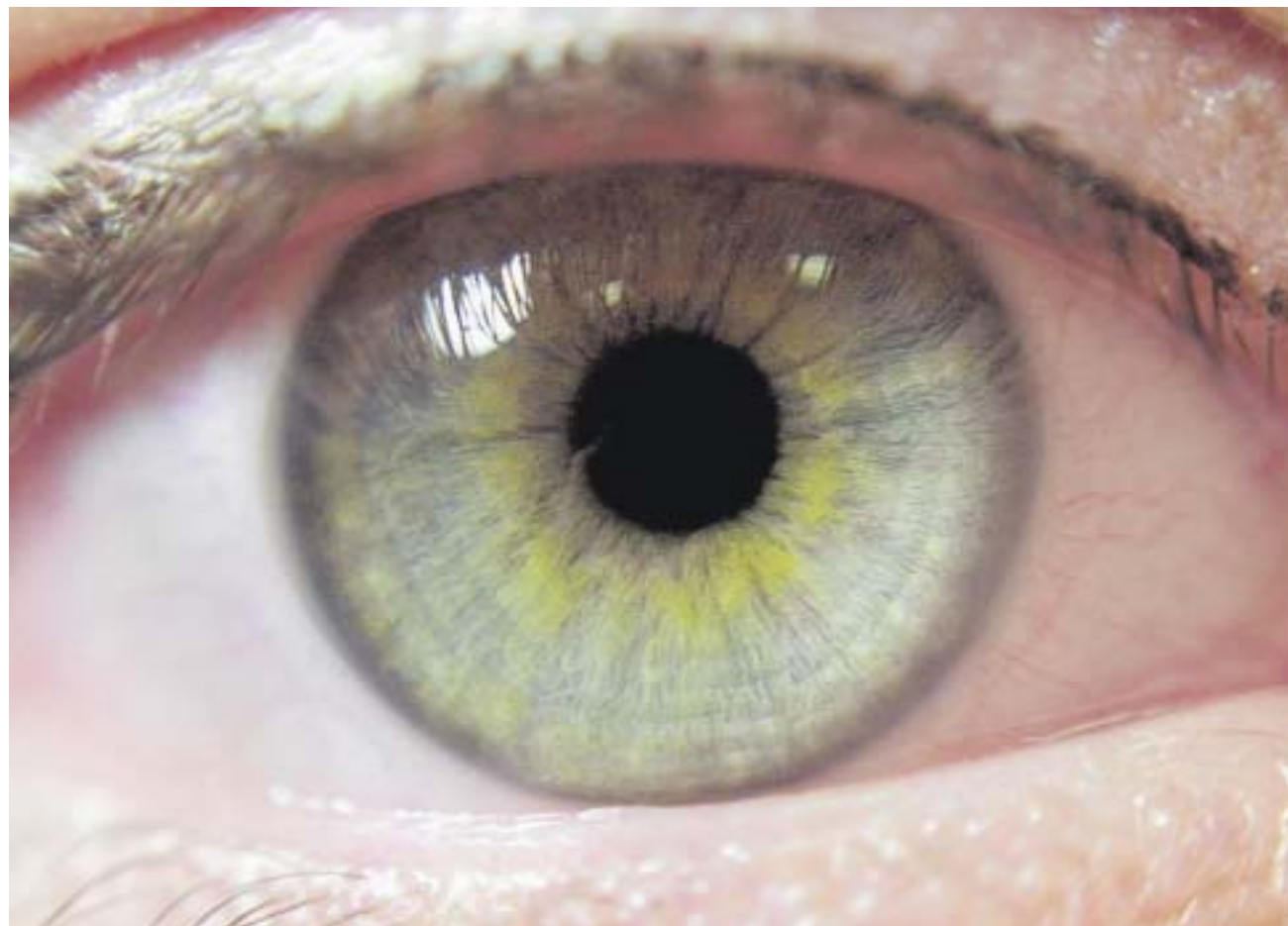
„Der Lidschlag ist der Scheibenwischer des Auges“

(fetthaltige Schicht) und den Becherzellen der Bindehaut (Schleimschicht).

Der Lidschlag ist dabei als Scheibenwischer anzusehen, der den Tränenfilm gleichmäßig auf der Augenoberfläche verteilt. Über die Tränenpünktchen, die in den Tränensee eintauchen, fließen Tränen durch den Tränenkanal in den Tränensack und über einen Verbindungsgang in die Nase ab.

Während früher lediglich der dreischichtige Aufbau des Tränenfilms zur Erklärung der Beschwerden benutzt wurde, hat heute ein differenzierteres Verständnis Einzug in die Praxis gehalten. Neuerdings verstehen wir unter dem „Trockenen Auge“ eine komplexe Erkrankung von Augenoberfläche und Tränenfilm, die durch unterschiedliche Ursachen hervorgerufen werden kann.

Im Fokus der Forschung stehen heute: die Entzündung der Augenoberfläche, die Hyperosmolarität des Tränenfilms, ein lokaler Androgenmangel. In der Praxis wird das „Trockene Auge“ grob in zwei Gruppen unterteilt: 1. Das „Trockene Auge“ bei verminderter Tränenproduktion. Es wird oft durch Autoimmunerkrankungen (wie der Rheuma-



Tränen sind für das Auge wichtig. Bleibt das Auge trocken, ist der Augenarzt gefragt.

Foto: dpa

tiode Arthritis) hervorgerufen. 2. Das „Trockene Auge“ bei vermehrter Verdunstung des Tränenfilms. Hier spielt häufig eine Lidrandentzündung (Blepharitis) mit Beteiligung der Lidränder (Meibomdrüsen) eine entscheidende Rolle. Auch Funktionsstörungen der Augenlider können durch unzureichenden Lidschluss zu einer vermehrten Verdunstung der Tränen führen.

Der Augenarzt kann sich durch Untersuchung der Lidränder, der Bindehaut, der

Hornhaut, und des Tränenminiskus einen Überblick verschaffen. Bedeutung hat auch die Bestimmung von Tränenfilmauflöszeit, Tränensekretionsmenge und Hornhautsensibilität bei der Klassifizierung, die schließlich Grundlage für die Therapie darstellt.

Verzicht auf Nikotin

Vor Therapiebeginn sollte eine Schilddrüsenerkrankung, eine Autoimmunerkrankung, ein Diabetes, eine postmenopausale Hormontherapie, Me-

dikamenteneinnahme (zum Beispiel Antidepressiva) oder ein übermäßiger Gebrauch von Klimaanlage besprochen werden.

Bei der Therapie, der insbesondere im Alter auftretenden chronischen Formen des „Trockenen Auges“ stehen heute neue Therapieansätze zur Verfügung.

Reichen herkömmliche Tränenersatzmittel nicht aus, um Beschwerdefreiheit zu erlangen, können Lidrandhygiene mit speziellen Pflegesubstanzen und feucht-warmen Umschlägen, cyclosporinhaltige Augentropfen oder Eigenseraugentropfen Erleichterung bringen.

Bei bakteriellen Erkrankungen sollten Antibiotika-Augentropfen angewendet werden. Bei hartnäckigen Fällen empfiehlt sich die niedrig dosierte systemische Einnahme eines Antibiotikums über acht Wochen.

Aber auch Nahrungsergänzungsmittel in Form von speziellen Fettsäuren wie zum Beispiel Omega-3- und -6-Fettsäuren sollen die Fettphase des Tränenfilms stabilisieren.

Empfehlenswert sind Luftbefeuchter, Lüften, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, möglichst wenig die Klimaanlage oder das Gebläse im Auto zu benutzen, Verzicht auf Nikotin und Schutz der Augen bei windigem und trockenem Wetter, etwa mit einer Brille.

Tränenpünktchen

Der Verschluss des unteren Tränenpünktchens durch Implantate stellt eine weitere Möglichkeit zur Behandlung des „Trockenen Auges“ in hartnäckigen Fällen dar, da dadurch der Abtransport des Tränenfilms nur über den im Oberlid gelegenen Tränenpunkt möglich ist. Dies führt zu einer längeren Verweildauer des Tränenfilms.

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 wöchentlich Gesundheitstipps gibt.



Erstes Kind in Deutschland trägt ein Diaport

Ärzte im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke setzten einem zuckerkranken Mädchen einen Insulinkatheter ein

Von Norbert Jänecke

Herdecke. Ein sogenannter Diaport ist im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke bei einem 15-jährigen Mädchen implantiert worden. Das teilte das Krankenhaus in der jüngsten Ausgabe seiner Informationschrift für niedergelassene

Ärzte mit. Wie das Krankenhaus Herdecke erklärte, handelt es sich um das erste Kind, das in Deutschland auf diese Weise versorgt wird.

Weltweit gebe es nun sechs Kinder, die ein Diaport, also einen Insulinkatheter, tragen. Ein Diaport gibt das Hormon Insulin, das für die Senkung

des Blutzuckerspiegels verantwortlich ist, über eine Pumpe in den Bauchraum ab. „Notwendig wurde dies, da das unter die Haut gespritzte Insulin bei dem seit über fünf Jahren an Diabetes leidenden Mädchen kaum noch wirkte“, erklärte die Kinder- und Jugendärztin Dr. Dörthe Hilgard.

„Einzig die Gabe von Insulin über die Vene führte noch zu annähernd stabilen Blutzuckerverläufen“, erläuterte die Diabetologin. Das Mädchen musste deshalb Wochen lang zur stationären Behandlung im Krankenhaus bleiben.

Nach der Implantation des Diaports verließ das Kind die

Klinik. Denn die Gabe von Insulin wirkt über das Bauchfell ähnlich gut wie über eine Vene. „Die Stoffwechsellage ist unter der neuen Therapieform stabil“, stellte Dr. Dörthe Hilgard fest. Aufgabe der Ärzte sei es nun, die Ursache der Insulinresistenz des Mädchens zu erforschen.