

Spritze kann vor Erblindung schützen

Neue Methode bei Makula-Degeneration

Marburg. Menschen mit einer so genannten „feuchten“ Makula-Degeneration können hoffen: Neben einer bisher üblichen Verödung mit Laser sei es nun möglich, Patienten mit einer Spritze ins Auge zu behandeln, teilt das Deutsche Grüne Kreuz (DGK) in Marburg mit. „Die neuen Medikamente unterdrücken den Wachstumsfaktor, der die feuchte Makuladegeneration auslöst“, sagt Ingolf Dürr, Abteilungsleiter Augenerkrankungen. Bei einer Makula-Degeneration sterben Sehzellen an der Stelle des schärfsten Sehens auf der Netzhaut ab. Der Patient sieht gerade Linien gekrümmt, in der Mitte des Blickfeldes wächst ein blinder Fleck. Ursache seien wuchernde und undichte Blutgefäße im Bereich der Makula, die in wenigen Wochen zur Erblindung führen können. dpa

Kein Meerwasser bei offener Wunde

Düsseldorf. Bei offenen Wunden sollte der Kontakt mit Meerwasser vermieden werden. Sonst können Bakterien schwere Erkrankungen auslösen, so das Centrum für Reisemedizin in Düsseldorf. Derzeit grassiert weltweit das gefährliche Bakterium *Vibrio vulnificus* an vielen Küsten mit Wassertemperaturen ab 20 Grad Celsius. Selbst bei leichten Schürfwunden sollte der Kontakt mit Meer- oder Brackwasser zur warmen Jahreszeit vermieden werden. Nach Wundkontakt und schweren Zerstörungen des Hautgewebes kann es auch zu einer Blutvergiftung kommen. Auch durch den Verzehr von infizierten Meeresfrüchten können Gesundheitsprobleme auftreten. dpa

Wiener will bessere Kennzeichnungen

Freiburg. Fernsehköchin Sarah Wiener fordert eine bessere Kennzeichnung von Lebensmitteln: „Wir Verbraucher stehen ratlos vor den Regalen und wissen nicht, was in den Produkten steckt. Um die Bezeichnungen zu entschlüsseln, benötigt man mindestens ein abgeschlossenes Chemie-Studium.“ Sie selbst habe beim Einkaufen Mühe, gesunde Lebensmittel zu finden. „Jeder von uns tappt im Dunklen, wenn es um die Frage geht, was wir zu uns nehmen.“ Im Zweifel verzichte sie auf den Kauf von Lebensmitteln und esse lediglich einen Salat. dpa

Zwei Gläser Limo sind genug Süßes

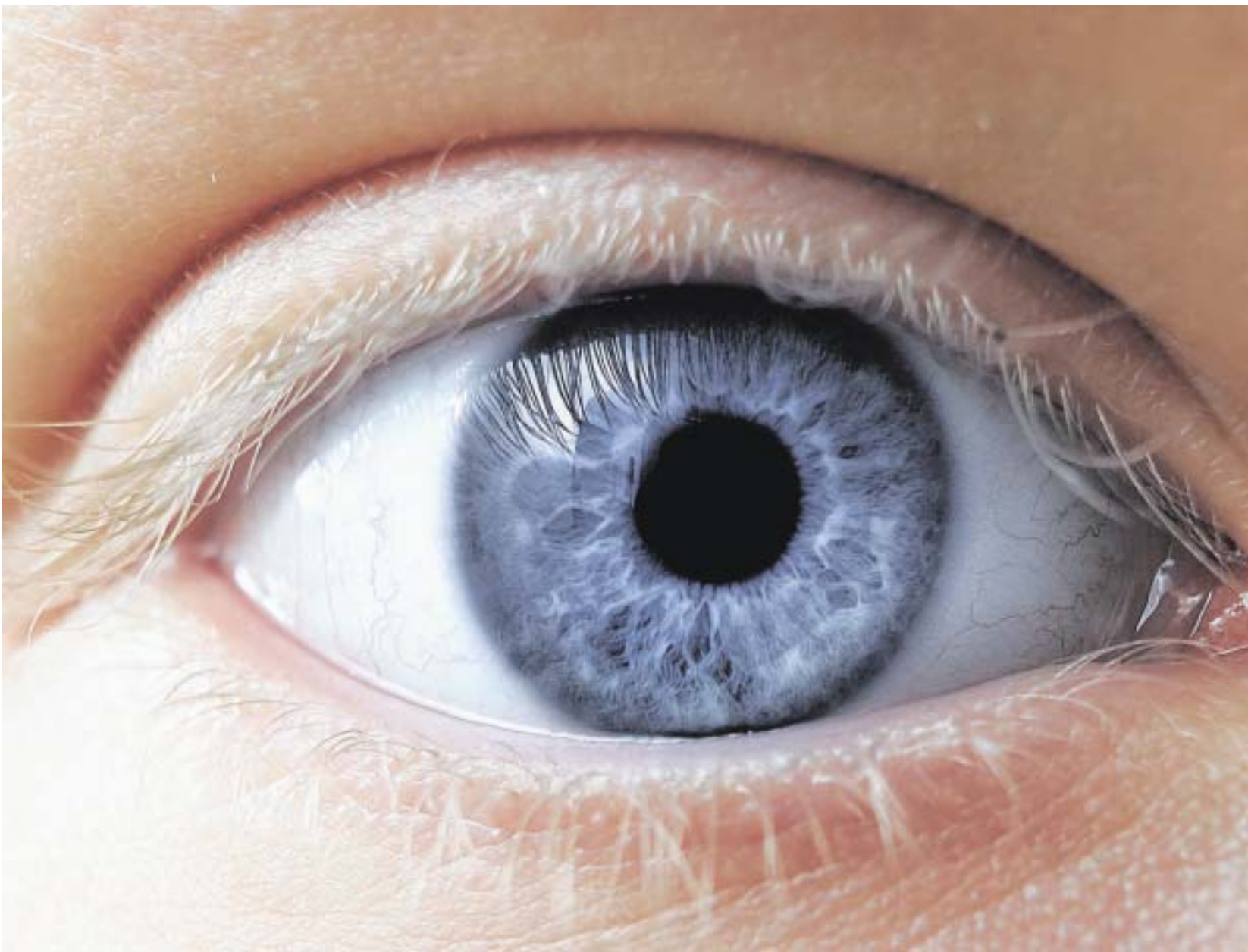
Dortmund. Nach zwei Gläsern Limonade sollte Schluss sein: Damit hat ein Kind schon die Menge an Süßigkeiten zu sich genommen, die es pro Tag maximal haben sollte. Ein zehnjähriges Kind benötigt laut Mathilde Kersting pro Tag rund 2200 Kilokalorien (kcal). Rund zehn Prozent davon dürften über Süßigkeiten aufgenommen werden, erklärte die stellvertretende Leiterin des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) in Dortmund. dpa

Ungesundes Essen immer beliebter

Baierbrunn. Ungeachtet der Debatte über zu dicke Deutsche wird ungesundes Essen beliebter. Bei einer repräsentativen GfK-Umfrage im Auftrag der „Apotheken Umschau“ gaben 32 Prozent an, auf Hamburger, Döner, Brat- oder Currywurst und Pommes Frites nicht verzichten zu wollen. Vor vier Jahren sagten dies nur 28,8 Prozent. dpa

Therapie gegen Tunnelblick

Um den Grünen Star zu vermeiden, sollte bei der Vorsorge auch die Hornhautdicke beachtet werden. Wenn es dafür schon zu spät ist, helfen Medikamente oder der Eingriff per Laser



Eine gründliche Vorsorgeuntersuchung kann helfen, dem Grünen Star frühzeitig entgegenzuwirken.

Foto: WAZ, Walter Fischer

Von Mark Tomalla

Duisburg. Der grüne Star oder das Glaukom ist eine Erkrankung unter der man nach heutigem Begriff eine zunehmende Schädigung des Sehnerven mit der Abnahme der Sehleistungen des Auges bezeichnet. Unerkannt und unbehandelt kann es durch die Schädigung des Sehnerven zur Erblindung kommen. Schätzungen unterschiedlicher Autoren gehen von weltweit ca. 66 Millionen Menschen aus, die unter einem Glaukom leiden.

Das Glaukom wird in verschiedene Glaukomformen unterteilt und wird nicht mehr allein als eine Erkrankung des Auges angesehen, sondern steht im Zusammenhang mit erhöhtem Blutdruck, dem Lebensalter, der Familienanamnese und anderen Erkrankungen und Risikofaktoren.

Da bei vielen Glaukomen der Verlauf schleichend ist, bemerkt man es selber erst dann, wenn zum Teil schon fortgeschrittene Schäden am Auge eingetreten sind. Häufig kommt es aufgrund einer Minderdurchblutung und einem relativen Missverhältnis von produziertem und abfließendem Wasser im Auge zu Gesichtsfelddefekten im äußeren Bereich, wobei die Sehschärfe als solche zunächst unbeeinträchtigt bleibt.

Tunnelblick

Bei zunehmendem Gesichtsfeldverlust kommt es zu einem Röhrengesichtsfeld und Tunnelblick, wodurch nur noch in der Mitte gesehen werden kann.

Lange Zeit ging man davon aus, dass alleine der Augeninnendruck ein Hinweis auf das Glaukom gibt, was sich jedoch

in den letzten Jahren stark gewandelt hat.

Damit ein Glaukom rechtzeitig erkannt werden kann sollten in der Vorsorge neben der mit dem Augenarzt individuell abzustimmenden regelmäßigen Augeninnendruckmessung auch die Hornhautdicke wegen des Messwiderstands bei dicker und dünner Hornhaut bestimmt werden.

Obwohl die Vorsorge keine Leistung der gesetzlichen Krankenkasse darstellt, ist es

wichtig vorzubeugen und rechtzeitig die Diagnose zu stellen, damit eine mögliche Therapie eingeleitet werden kann. Denn leider besteht die Therapiemöglichkeit nicht in einer reversiblen Form, so dass in der Regel die Therapie sich auf die Stabilisierung des Befundes richtet.

An therapeutischen Maßnahmen stehen an erster Stelle Medikamente mit unterschiedlichen Wirkstoffen, die das Missverhältnis von Pro-

duktion und Abfluss des Wassers im Auge positiv beeinflussen und für eine Verbesserung der Durchblutung des Sehnerven sorgen.

Lasereingriffe

Wenn Medikamente alleine nicht ausreichend sind, dann können zusätzliche Lasereingriffe zur Reduzierung des Augeninnendrucks führen. Neben der notwendigen Operation bei primären Engwinkelglaukomen und akuten Glaukomanfällen stellt der Eingriff bei langsam fortschreitenden Sehnervenschäden häufig die letzte Option dar, die Erblindung möglichst zu verhindern.

Von daher liegt das Augenmerk wie in vielen medizinischen Fällen auf der Vorsorge: Rechtzeitiges Erkennen kann helfen, das Fortschreiten eines Glaukoms zu verhindern.

WAZ-Kolumnist und Augen-Experte



Dr. med. Mark Tomalla ist Leiter des Zentrums der Klinik für refraktive und Ophthalmochirurgie an der Duisburger Augenklinik Fahrner Straße. Zusammen mit zwölf weiteren Ärzten gehört er zum Team der WAZ-Kolumnisten.

Fettes Brot

Selbst Experten diskutieren, ob Brot als Dickmacher zu nennen ist.

In den USA löste die Renaissance der kohlenhydratarmen Ernährung einen regelrechten Boom aus

Von Udo Rabast

Hattingen. Brot macht dick, heißt eine alte Volksweisheit. Auch unter Ernährungswissenschaftlern werden die Ursachen für die zunehmende Zahl dicker Menschen sehr unterschiedlich gesehen. Ernsthaft diskutiert wird der reichliche Verzehr stärkehaltiger Nahrungsmittel zu denen auch Brot gehört.

Tatsächlich kam es in den Vereinigten Staaten vor 20 Jahren zu einer deutlichen Zunahme dicker Menschen als empfohlen wurde, Kohlenhydrate bevorzugt zu verzehren und den Fettverzehr einzuschränken.

Als man die wachsende Zahl Übergewichtiger in der Bevölkerung bemerkte, besann man sich auf das um 1970 zur Gewichtsreduktion praktizierte Prinzip der kohlenhydrat-

reduzierten Diäten (Low carb-, Atkins Diät) und empfahl es auch erneut zur Gewichtsreduktion.

Zweifellos ist dies möglich. Die Arbeitsgruppe um Atkins gestaltete ihr Konzept um und nahm die Empfehlung des fünfmal täglichen Obst- und Gemüseverzehr ebenso auf wie die Empfehlung zur ausreichenden Zufuhr von Fischöl-Fettsäuren (so genannte Omega-3-Fettsäuren).

Übergroße Portionen

Die Renaissance der kohlenhydratarmen Ernährung löste in den USA einen regelrechten Boom aus. Die Gewinne der kohlenhydratproduzierenden Industrie brachen in der Folge ein und es wurden im Gegenzug Low carb-Abteilungen und -Geschäfte eröffnet. Es gab sogar Bemühungen, dieses neuartige Konzept

als gesunde Ernährung zu propagieren.

Die Fachgesellschaften betrachteten dies aber mit Skepsis. Als ursächlich für die Häufigkeitszunahme adipöser Men-

schen wurde weniger die Umstellung auf eine kohlenhydratreiche Ernährung, sondern vielmehr der Verzehr übergroßer Portionen und auch der Mangel an Bewegung angesehen.



Scheibenweise Kohlenhydrate bietet Brot. Foto: WAZ, Bauer

Der verkaufsfördernde Effekt solcher Portionen war bekannt und auch direkt vermarktet worden (zum Beispiel durch die Einführung der Tafel Schokolade in 300-Gramm-Größe).

Komplexe Kohlenhydrate

Nach wie vor gilt der bevorzugte Verzehr komplexer Kohlenhydrate als positiv im Sinne einer gesunden Ernährung. Hierzu gehören Brot und auch andere Getreideprodukte. Diese wird auch von den meisten Fachgesellschaften, so auch der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen.

Prof. Udo Rabast ist Chefarzt an den Katholischen Kliniken Ruhrhalbinsel, Hattingen, und Vorsitzender im Bundesverband Dt. Ernährungsmedizin.

DIESE WOCHE

Mutti ist toll

Mütter und Söhne – ein schwieriges Terrain. Zwar wird Mama geliebt, noch mehr werden aber ihre hausfraulichen Eigenschaften geschätzt. Nach einer Umfrage der Zeitschrift „Men's Health“ wird Mutti am liebsten an Geburtstagen oder Weihnachten besucht oder wenn sowieso der Wäschekorb überquillt. Zum Dank schenken 71 Prozent aller Söhne Blumen oder einen Gutschein. Wie praktisch wäre es da, wenn Mutti an Weihnachten auch Geburts- und Waschtage hätte. Das wäre doch: ein Abwasch. **Sushi**

DAS REZEPT

Italienischer Kartoffelsalat

Spargel enthält recht wenig Kalorien (ca. 15-20 kcal auf 100g) dafür viele Ballaststoffe und eine gute Mischung an Vitaminen und Mineralstoffen. Der im Rezept verwendete grüne Spargel enthält sogar noch etwas mehr davon als der weiße Spargel. Nicht zu viel Spargel essen sollten z.B. Personen mit Nierenproblemen.

Beim Spargelkauf ist die Frische zu beachten: Schnittstellen sollten nicht trocken oder holzig aussehen, und auch das



Tipps gibt die Bochumer Diplom-Ökotrophologin Ingeborg Twardowski.

Ohr kann prüfen: Frischer Spargel „quietscht“, wenn sich die Stangen berühren.

Zutaten für ca. 4 Personen

600 g Kartoffeln
250 g frische grüne Bohnen
500 g grüner Spargel, eher dünne Stangen
1-2 rote Zwiebeln
1 reife Avocado
2 Orangen
3 Esslöffel Olivenöl
Saft der Orangenfilets,
Saft von 1-2 Zitronen,
Pfeffer, Salz, Zucker

Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, pellen und kleinschneiden. Bohnen waschen, putzen und in wenig Wasser bissfest kochen. Spargel waschen, ev. im unteren Drittel schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden, Köpfe aber ganz lassen.

Spargelstücke 7 Minuten bissfest garen, nach 3 Minuten die Spargelköpfe dazugeben. Bohnen und Spargel abtropfen lassen. Die Orangen schälen und die Filets heraus-schneiden, den Saft dabei auffangen. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Avocado schälen und vom Stein lösen und in kleine Stücke schneiden.

Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und mit der Marinade aus dem Olivenöl, Zitronen- u. Orangensaft, Pfeffer, Salz und etwas Zucker vermischen und alles ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Dazu passt zum Beispiel gebratenes Fischfilet.

Weniger Mütter von Kleinkindern

Wiesbaden. Die Zahl der Mütter von Kleinkindern hat sich in den vergangenen zehn Jahren um 154 000 verringert. Laut Statistischem Bundesamt in Wiesbaden zogen 2005 rund 1,9 Millionen 15- bis 64-jährige Mütter Kleinkinder groß. Neben leiblichen Kindern zählen dazu Stief-, Pflege- und Adoptivkinder. **afp**