

Richtige Haltung beugt Schäden vor

Düsseldorf. Beim Arbeiten mit mobilen Endgeräten sollte der Gesundheit zuliebe auf einige Details geachtet werden. So bewahrt beispielsweise die richtige Körperhaltung vor Rückenproblemen. Notebooks und Smartphones sollten nicht so gehalten werden, dass die Bedienung der Geräte nur mit gebeugtem Rücken möglich ist. Am besten legt man die Mini-Computer auf einen Tisch ab und setzt sich auf einen Stuhl, der den Rücken wie ein Bürostuhl stützt und entlastet. Obwohl sich die Oberschenkel als Ablagefläche für einen kleinen mobilen Rechner anbieten, ist hierbei Vorsicht geboten. Die Computer werden relativ warm und können deshalb auf die Dauer die Haut schädigen.

DAS REZEPT

Quark-Klößchen lecker und leicht



Frauke Roschkowski, Leitende Diätassistentin der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum, empfiehlt:

Gerade in der Fastenzeit sind leichte Gerichte wie das unten präsentierte angesagt. Die Zutaten dafür hat man eigentlich immer im Haus. Auch wenn Ernährungsberater immer auch mit Fleisch planen, das zwei Mal die Woche auf dem Speiseplan stehen sollte, sind vegetarische Gerichte eine gern gesehene Abwechslung.

Kräuter-Quark-Klößchen mit Tomatensugo

Zutaten für zwei Personen:
250 g Magerquark
Etwa 180 ml Gemüsebrühe
100 g Hartweizengrieß
1 Handvoll Kerbel
Bund Petersilie
1 Ei
Salz, Pfeffer
150 g Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 kleine Dose geschälte Tomaten in großen Stücken (400 g)
1 getrocknete, rote Chilischote
1 Prise Zucker

Die Zubereitung:

Quark in einem Sieb gut abtropfen lassen. Brühe aufkochen, Grieß einrieseln lassen und bei schwacher Hitze in 1-2 Minuten zu einem Brei kochen. Vom Herd nehmen. Kräuter abbrausen, die Blätter abpflücken und bis auf einige fein hacken. Mit Quark und Ei unter den Gries mischen, salzen, pfeffern und noch 10 Minuten quellen lassen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein durchpressen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch in heißem Öl andünsten. Die Tomaten samt Saft und die Chilischote dazugeben und offen bei mittlerer Hitze in 20 Minuten dicklich einkochen lassen.

In einem breiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Quarkmasse 10-12 Nocken mit zwei angefeuchteten Teelöffeln abstechen. In das kochende Wasser geben, 10-12 Minuten ziehen lassen. Den Sugo mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Guten Appetit!

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

Tränenreiche Erkrankung

Wenn die Bindehaut entzündet ist, kommt es in vielen Fällen zu vermehrter Tränenbildung

Dr. Mark Tomalla

Essen. Die Bindehautentzündung oder auch Konjunktivitis genannt ist eine Erkrankung, die wohl jeder Mensch in seinem Leben in unterschiedlicher Form durchlaufen wird. Die Bindehaut stellt anatomisch die Verbindung zwischen den Lidern und dem Augapfel dar. Die Bindehaut wird den Schleimhäuten zugeordnet und ermöglicht die reibungslose Bewegung des Auges und wird zusätzlich, wie die Hornhaut auch, mit dem

»Zuerst gilt es, die Ursache für die Entzündung herauszufinden.«

Tränenfilm bedeckt. In ihr verlaufen sowohl Nervenfasern als auch Blutgefäße.

Grundsätzlich unterscheidet man bei den Bindehautentzündungen verschiedene Formen, wie akute infektiöse und nicht infektiöse sowie chronisch infektiöse und nicht infektiöse Verläufe.

Die akut infektiösen werden häufig von Bakterien hervorgerufen und gehen mit Schwellung, Rötung oder auch Ausfluss und vermehrter Tränenbildung einher. Diese Form ist in der Regel ansteckend und bedarf einer antibakteriellen Tropfen- und/oder Salbentherapie, damit Folgeschäden wie z.B. Hornhautgeschwüre erst gar nicht entstehen.

Davon abzugrenzen sind die chronisch infektiösen Bindehautentzündungen, die auch im Rahmen von Allgemeinerkrankungen auftreten können. Hierzu gehört z.B. die Tuberkulose, bei der es auch eine Tuberkulose der Bindehaut gibt, die mit Knötchenbildung der Bindehaut einhergehen kann. Hierbei findet sich häufig ein wässrig-schleimiger Ausfluss, wobei es als Gefahr zu einer Narbenbildung kommen kann.

Die akut nichtinfektiösen Bindehautentzündungen werden z. B. durch Fremdkörper



Augentropfen helfen bei einer Entzündung der Bindehaut.

Foto: ddp

oder UV-Strahlung hervorgerufen sind von den allergischen Bindehautreaktionen zu unterscheiden. Während erstgenannte nur zu lokalen Schwellungen und Rötungen führen können, finden sich bei den allergischen Verlaufsformen unter Umständen massive Schwellungen, die die gesamten Lider mit betreffen können. Häufig sind hier zusätzlich wässrige Ausscheidungen zu finden. Solche Reaktionen sind häufig auch bei Kamilleanwendungen am Auge zu sehen. Von daher darf Kamille nicht am Auge angewendet werden.

Eine zu den chronisch nicht infektiösen Bindehautentzündungen gehörende Form ist die Konjunktivitis sicca. Diese

beschreibt die Erkrankung des trockenen Auges, welche bevorzugt im mittleren und höheren Lebensalter auftritt und die verschiedensten Ursachen haben kann. Hier gilt es therapeutisch alles dafür zu tun den Tränenfilm so stabil wie möglich zu halten, wobei es hierfür eine Fülle von Tränenersatzmitteln, homöopathischen oder hormonellen Präparaten gibt.

Von daher gilt es unabhängig der Art der Bindehautentzündung deren Ursache zu finden und zu behandeln, da Bindehautentzündungen häufig einen negativen Einfluss auf das Sehvermögen haben, mit Fremdkörpergefühl einhergehen können und vor allem bei unangebrachter Therapie un-

ter Umständen ein Hornhautleiden nach sich ziehen können. Daraus kann möglicherweise ein bleibender Schaden in Form von Hornhautnarben entstehen. Hornhautnarben beeinträchtigen das Sehvermögen und gehen u.a. mit

Wahrnehmung von erhöhter Blendung und Streulicht einher.

Somit sollte auch bei harmlos erscheinenden Bindehautentzündungen ein Augenarzt als Ratgeber hinzugezogen werden.

ZUM AUTOREN

Chefarzt und Kolumnist



Dr. Mark Tomalla gehört zum großen Ärzteteam der Kolumnisten unserer Zeitung. Tomalla ist Leiter der Klinik für Refraktive und Ophthalmochirurgie in Duisburg.

Der Mediziner gibt unseren Lesern wertvolle Tipps zur Augen-Gesundheit.

Präziser Mini-Roboter

„DaVinci“ wird bei Prostata-Operationen eingesetzt

Bochum. „Minimal-invasiv“ war gestern. Die weitere Optimierung chirurgischer Eingriffe schafft „DaVinci“, ein Präzisions-Operationsgerät, das in den USA bei fast 80 Prozent aller Prostatakrebs-Operationen eingesetzt wird, in Deutschland aber bisher noch wenig verbreitet ist. Am Prostata-Zentrum der Bochumer Augusta-Kranken-Anstalt haben sie den in der Grundausstattung knapp 2 Mio. Euro teuren „OP-Assistenten“ angeschafft.

Chefarzt Burkhard Ubrig und Geschäftsführer Ulrich Froese gründen jetzt das Institut für Robotik. Dort sollen urologische und gynäkologische Operationen präziser als jemals zuvor ausgeführt werden.

20-fache Vergrößerung

Das Gerät ermöglicht dreidimensionales Sehen und zehnfache bis 20fache Vergrößerung - und damit extrem präzises Operieren: Eine Kombination der Vorteile einer offenen und einer minimal-invasiven Operation. Abwinkelbare Instrumente lassen sich im Körper wie Handgelenke bewegen. Die Bewegungen lassen sich „filtern“, also verlangsamen und verfeinern für den absolut präzisen Einsatz der mik-



Sehr genaues Operieren ermöglicht „DaVinci“, der jetzt auch am Bochumer Augusta-Krankenhaus „arbeitet“.

rofeinen Instrumente. Selbst die bei jedem Menschen vorhandenen feinen Zitterbewegungen der Hände werden von DaVinci einfach weggefiltert: Ein OP-Assistent, der dem Operateur wirklich hilft.

Durch die hochentwickelte Technologie hat der Arzt hat ein Höchstmaß an Genauigkeit, das beim Entfernen der Prostata das Risiko von Impotenz und Inkontinenz minimiert. Prostata-Krebs ist die häufigste Krebsart bei Män-

nern. Namhafte amerikanische Häuser wie das Johns Hopkins Hospital oder die Mayo Clinic nutzen die Vorteile für Ärzte und Patienten schon lange. Mancher Patient nahm für den DaVinci deshalb Auslandsreisen in Kauf. Denn: Er sei kürzer im Krankenhaus, habe weniger Schmerzen, weniger Blutverlust und nur kleine Operationsnarben. Eingesetzt wird der DaVinci am Augusta in Urologie, Chirurgie und Gynäkologie.

Viele Polizisten in NRW sind krank

Arbeitsmediziner bieten Unterstützung an

Düsseldorf. Die Polizei, dein Freund und Helfer - mit diesem Slogan wurde jahrzehntelang um Verständnis für die Beamten geworben. Jetzt benötigen sie selbst Hilfe, und zwar im medizinischen Bereich. Hoher Krankenstand in Nordrhein-Westfalen hat nicht nur fatale Folgen für die personelle Stärke der Polizei. Neben den individuellen Problemen für jeden einzelnen Beamten, die es ernst zu nehmen gilt, fallen nach Angaben der Gewerkschaft der Polizei (GdP) hohe Kosten in dreistelliger Millionenhöhe an.

Das Problem ist auch den Politikern bekannt. Es wurde am 14. Januar im Innenausschuss des Landtages behandelt. Der Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) begrüßt, dass dabei auch arbeitsmedizinische Themen eine Rolle gespielt haben. VDBW-Präsident Wolfgang Panter: „Mit entsprechend konzipierten und konsequent umgesetzten Schritten kann die Arbeitsmedizin einen wichtigen Beitrag zur Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit von Polizisten beitragen. Wir setzen uns daher ganz besonders für die Gesundheit dieser Berufsgruppe ein.“ Dabei legen die Arbeitsmediziner

vor allem Wert darauf, dass Erkrankungen gar nicht erst auftreten. Panter: „Sicherlich lassen sich gerade in der Polizeiarbeit nicht alle Risikofaktoren ausschalten - Einsätze z.B. bei Verbrechenbekämpfung oder Demonstrationen bergen natürlich immer Verletzungsgefahren. Aber Arbeitsumfeld sowie die Ausstattung der Arbeitsmittel lassen sich mit Expertise und Konsequenz so verbessern, dass häufige Erkrankungen vermieden oder reduziert werden können.“

Gesundheitsförderung

Erhebungen in anderen Bundesländern wie Berlin und Niedersachsen, die eine gezielte Gesundheitsförderung bei der Polizei betreiben, haben ergeben, dass Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems, der Atemwege und Verletzungsfolgen zu zwei Dritteln für den Arbeitsausfall verantwortlich sind.

Der VDBW unterstützt deshalb die These der GdP, dass ergonomische Ausstattung der Einsatzfahrzeuge, besserer Schutz gegen Verletzungen und mehr Sport dazu beitragen könnten, den Krankenstand zu reduzieren und Neuerkrankungen zu vermeiden.

AM PULS

Speck muss weg

Wer es mit den guten Vorsätzen fürs neue Jahr nicht geschafft hat, bekommt jetzt eine zweite Chance. Die Fastenzeit beginnt. Eigentlich als christliche Vorbereitung auf das Osterfest gedacht, wird es auch unter nicht besonders religiösen Menschen immer beliebter, sich in den nun beginnenden Wochen vom Winterspeck zu trennen.

Es darf auch Heilfasten sein, muss aber nicht. Null-Diät hat oftmals den Jojo-Effekt zur Folge. Außerdem ist es draußen noch sehr kalt, radikales Fasten könnte zur Zitterpartie werden.

Wer nicht auf Schlankheitskuren steht, aber trotzdem Pfunde los werden will, der kann ja einfach mal auf die Pommes-Schranke verzichten. **top**

Nur wenige kennen den Notruf 112

Brüssel. Nur 25 Prozent der Europäer kennen die EU-weit geltende Notrufnummer 112. Fast zwei Jahrzehnte nach der Einführung der Notrufnummer wissen viele Menschen immer noch nichts von der grenzübergreifenden Hilfeleistung, stellte jetzt die Europäische Kommission fest.

Während in der Tschechischen Republik, Polen, der Slowakei, Finnland und Luxemburg mehr als die Hälfte der Bevölkerung die 112 kennen, sind es in Italien, Griechenland und Großbritannien lediglich zehn Prozent.

Neben der Landessprache können alle erreichbaren Stellen auch Englisch sprechen. Manche bieten zudem Hilfe auf Deutsch oder Französisch an. Über die 112 können telefonisch die Feuerwehr, die Polizei und die Rettungsdienste in allen 27 Mitgliedsstaaten der EU erreicht und es kann Hilfe geordert werden, egal ob sich ein Unfall, ein Brand oder ein Diebstahl ereignet hat. Der Anruf ist sowohl vom Festnetz als auch vom Mobiltelefon aus kostenfrei.

Resistente Erreger von Keuchhusten

Essen. Mindestens zwei Stämme des Keuchhustenerregers sind gegen gängige Impfstoffe unempfindlich. Zu diesem Ergebnis sind nun australische Forscher gekommen, indem sie über 200 Proben des Krankheitserregers Bordetella pertussis untersucht haben.

Diese Entdeckung ist eine mögliche Erklärung dafür, dass der Keuchhusten vor allem in den Industrienationen wieder häufiger auftritt, obwohl dort Impfungen stattfinden. Doch laut der Forscher ist es nach wie vor sinnvoll, sich gegen die Krankheit impfen zu lassen. Der zum Einsatz kommende Impfstoff ist gegen den Großteil der Bakterienstämme, die den Keuchhusten auslösen, noch immer wirksam. Insbesondere für ungeimpfte kleine Kinder kann der Keuchhusten gefährlich sein.

Impfstoff gegen Leberkrebs

Tübingen. Tübinger Forscher entwickeln eine Impfung gegen Leberkrebs - aber keine vorbeugende, sondern eine therapeutische. Sie soll das Immunsystem auf die bösartigen Zellen aufmerksam machen und dafür sorgen, dass die körpereigene Abwehr die Krebszellen selbst beseitigt. Gedacht ist die Therapie für Patienten, bei denen bereits ein Tumor entfernt wurde.