

Der perfekte Pieks für Millionen von Diabetikern

Neue Stechhilfe gilt als sicher und effektiv

Münster. Die rund acht Millionen Diabetiker in Deutschland können auf eine Erleichterung ihres Alltags hoffen. In Kürze soll ein neues Gerät auf den Markt kommen, das erstmals die Blutttests – bei vielen Diabetikern Voraussetzung für die Dosierung von Medikamenten – einfacher und vor allem schmerzfrei machen soll. „Das bringt vor allem für von Diabetes betroffene Kinder und deren Eltern enorme Erleichterungen“, sagte der Geschäftsführer der Herstellerfirma Pelikan Technologies mit Sitz in Münster und Palo Alto (Kalifornien), Dirk Böcker.

Diabetiker müssen bis zu zwölf Mal am Tag ihren Blutzuckerwert messen, um die Medikamentengabe darauf abstellen zu können. Erfolgt die Messung nicht, besteht die Gefahr einer Fehldosierung. Dies kann zu Unterzucker führen und lebensbedrohliche Folgen haben.

Das neue Gerät macht das bisher nötige Verfahren des ständigen Ein- und Ausbausens der Stich-Lanzette überflüssig. Elektronisch steuert das Gerät gleichzeitig die Einstichtiefe und sorgt für eine gerade Führung der Nadel. Es gilt als schmerzfreies und effektives Verfahren. dpa

Bedenkzeit bei Fernreise

Köln/Wiesbaden. Nach Feststellung einer Schwangerschaft müssen Frauen nicht gleich am nächsten Werktag die Buchung einer Fernreise stornieren. Ihre Reiserücktrittskostenversicherung muss stattdessen einige Tage Bedenkzeit zugestehen – in dieser Zeit könne „das Für und Wider eines nicht alltäglichen Urlaubs vor dem Hintergrund der [...] Schwangerschaft in Ruhe bedacht werden“. Das hat das Landgericht Köln entschieden (Az.: 24 S 40/06), berichtet die Deutsche Gesellschaft für Reiserecht in Wiesbaden in ihrer Fachzeitschrift „ReiseRecht aktuell“. dpa

Arzt warnt vor Salz-Hysterie

Berlin. Zu Vorsicht beim Ratsschlag zur salzarmen Kost bei Kindern mahnt der amerikanische Bluthochdruck-Spezialist Professor Dr. Michael Alderman aus New York. Es sei nicht belegt, dass sich dadurch ein Bluthochdruck vorbeugen lässt. Vielleicht schade die Salzrestriktion Kindern sogar, meint er. Der Mediziner reagiert mit seiner Kritik auf eine Zusammenschau von Studien, wonach angeblich ein Mehrkonsum von 1 g Salz pro Tag bei Kindern den Blutdruck um 0,4 mmHg steigert.

Jungen nach Comics aggressiv

Washington. Zeichentrickfilme haben auf kleine Jungen einen schädlicheren Einfluss als bislang angenommen. Laut einer Studie (Fachzeitschrift „Pediatrics“) laufen zwei- bis fünfjährige Jungen, die sich regelmäßig Comics im Fernsehen ansehen, im späteren Leben Gefahr, aggressiver und ungehorsamer zu sein als ihre Geschlechtsgenossen, die ohne derartige Fernseh-Unterhaltung aufwachsen. afp

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

HAUPTSACHE GESUND!

Gegen die Seh-Blockade

Schon lange hat sich in der Augenheilkunde der Laser durchgesetzt. Augenarzt Dr. Mark Tomalla beschreibt, wann eine Operation sinnvoll ist



Vor Kurz- oder Weitsichtigkeit muss keiner die Augen verschließen. Eine Laser-Operation kann helfen, sagt der Augenarzt Dr. Mark Tomalla.

Foto: dpa

Von Dr. Mark Tomalla

Duisburg. Die Laseranwendung in der Augenheilkunde ist seit vielen Jahrzehnten fester Bestandteil in Diagnostik und vor allem Therapie und dort nicht mehr verzichtbar. Aufgrund unterschiedlicher Lasersysteme mit unterschiedlichen Wellenlängen ergeben sich die verschiedensten Anwendungsbereiche.

In der Therapie wurde der Laser schon frühzeitig für die Behandlung von Netzhauterkrankungen zum Beispiel bei diabetischen Gefäßveränderungen an der Netzhaut und bei Löchern in der Netzhaut eingesetzt. Aber auch bei Behandlungen des grünen und des grauen Stars ist er wesentlicher Bestandteil in der operativen Augenheilkunde geworden.

Am häufigsten jedoch wird derzeit weltweit der Laser zur

Behandlung der Fehlsichtigkeit bei „Lasikoperationen“ eingesetzt.

Hier kann der Laser aufgrund der Möglichkeit, Gewebe abzutragen, für die Behandlung der Kurzsichtigkeit, der Weitsichtigkeit und der Hornhautverkrümmung angewen-

„Nicht nur die Diagnostik, auch die Technik ist wichtig“

det werden.

Die Form der Fehlsichtigkeit ergibt sich aus der Länge des Augapfels und dem dazugehörigen Verhältnis der Brechkraft in der Hornhaut und der Linse. Ein kurzsichtiges Auge ist insgesamt länger gebaut als ein normalsichtiges Auge und ein weitsichtiges Auge insgesamt kürzer als ein normalsichtiges Auge.

Durch unterschiedliche Ab-

tragsprofile wird dann mittels des „Excimer-Lasers“ die Brechkraft in der Hornhaut an die Länge des Auges angepasst. Mittlerweile ist die „Lasikoperation“, welche bereits seit 1992 durchgeführt wird, eine der sichersten Operationen geworden, so entsprechende Indikationen und Sicherheitsstandards eingehalten werden.

Zu diesen Sicherheitsstandards gehören neben einer umfangreichen Voruntersuchung, wo Hornhauttopographie, Pupillenweite, Sehschärfe, Augenhintergrund, Biometrie (Linsenberechnung), Wellenfrontmessung, Augeninnendruck bestimmt und untersucht werden, vor allem Geräte, die eine hohe Präzision und Umsetzung der gemessenen Werte ermöglichen.

Nicht nur die Diagnostik, sondern ebenso die technische Umsetzbarkeit ist wichtig für

die Anwendung.

Ein weiteres Lasersystem der neueren Generation stellt der Femtosekundenlaser dar. Mit dessen Hilfe können feinste chirurgische Schnitte in der Hornhaut durchgeführt werden.

Femtosekundenlaser

Die Einsatzgebiete eines Femtosekundenlasers haben kontinuierlich zugenommen. War es zunächst nur die Anwendung als Schneideinstru-

ment bei der Lasikoperation, so werden die Systeme seit geraumer Zeit unter anderem auch bei Hornhauttransplantationen, bei Schnittpräparationen zur Implantation von stabilisierenden Ringsegmenten in der Hornhaut und anderen Hornhautveränderungen mit hohem Präzisionsanspruch angewendet.

In den nächsten Jahren werden sicherlich noch weitere Spektren für Laseranwendungen am Auge eröffnet werden.

Augenarzt und WAZ-Kolumnist



Dr. Mark Tomalla, Chefarzt an der Klinik für refraktäre und Ophthalmologie am Evangelischen Klinikum Niederrhein, Fahrerstr. 133, 47169 Duisburg. Dr. Tomalla gehört zum Stamm der WAZ-Kolumnisten, die den Lesern wöchentlich Tipps geben. gesundheits@waz.de

Bewegung gegen Herzinfarkt

Joggen, zügig Laufen, stramm Wandern – Aktivität heißt das Zauberwort im Buch von Jörg Blech. Und soll auch bei Krankheiten wie Herzkranzgefäß-Verengung, Brustkrebs oder Depressionen helfen

Von Dominika Sagan

Essen. Bei Erkältung mit heißer Milch auf dem Sofa einmummeln oder bei Migräne einfach mal liegen bleiben – das entspricht laut Autor Jörg Blech nicht mehr moderner Medizin. Und über diese schreibt er in seinem Buch „Bewegung“. Danach ist Schonung für Kranke geradezu schädlich. Bewegung ist „Die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert“, lässt der Biologe, Biochemikerin und Redakteur des „Spiegel“ den Leser wissen. Ob Osteoporose, rheumatischer Gelenkverschleiß, chro-



Regelmäßig eine halbe Stunde schnell gehen, schützt auch gegen Missmut und Trauerattacken. Foto: WAZ, Gerd Wallhorn

nische Rückenschmerzen oder die Zuckerkrankheit (Typ-2-Diabetes): bewegen, bewegen, bewegen... lautet

der Appell. Dass Bettruhe schadet, belegt Blech mit einer Studie von Angelika Zegelin. Die Forscherin der Uni Wit-

ten/Herdecke untersucht das Phänomen Bettlägerigkeit. Und kommt zum Ergebnis, dass Bettlägerige sich in einer frühen Phase einfach zu wenig bewegt haben. Das Ergebnis ist ein Mensch in Windeln, der nicht mehr aufstehen kann. Alles selbstverschuldet, alles vermeidbar.

Was das Buch lesenswert macht, ist die positive Einstellung des Autors. Mit ein bisschen Sport ist Vieles möglich. Bewegung hilft sogar bei Krebserkrankungen. Das macht Hoffnung. Gern liest man Studien, die aussagen, dass Staubsaugen, Kochen und Bügeln einen Schutzeffekt

gegen Brustkrebs haben. Doch daran schließt sich gleich die Kritik an der Lektüre an. Jeder, der zumindest einmal ernsthaft krank gewesen ist, weiß: Mit einem Nierenstein will man nicht immer stramm durch den Wald wandern. Den Aspekt Schmerz lässt der Autor weg. Auch kritische Stimmen fehlen dem Leser. In 14 Kapiteln wendet Blech sich gegen das „Ritual der Ruhigstellung“. Dabei zitiert er Studien, Mediziner, Forscher und nennt Beispiele von Betroffenen. Nach dem Motto: Wer rastet, der rostet. Und wer schon rostet, sollte erst recht nicht rasten.

AM PULS

Bore-Out, gähn

Auch Krankheiten unterliegen dem Modetrend. Bore-Out, das Phänomen, vollkommen ausgepowert in der Welt zurückgelassen zu sein, war bis eben noch der letzte Schrei. Überall Menschen mit Ringen unter den Augen, die visionslos ins Leere starrten. Der Grund: zu viel zu tun. Jetzt hat uns das Fieber einer anderen Krankheit gepackt: Bore-Out (kurz gesagt: nichts zu tun). Die komplette Langeweile greift um sich. Der Sinn des Lebens macht dem großen Gähnen platz. Statt dass der Chef uns braucht, lässt er uns links liegen. Mit dem Ergebnis, dass wir den ganzen Tag private E-Mails schreiben oder mit Mutti telefonieren müssen. Das schlaucht. Fazit: Ringe unter den Augen. Keine Visionen. Die beste Krankheit taugt nichts. pek

DAS REZEPT



Von Ingeborg Twarkowski

Glutenfreie Ernährung

Zöliakie beruht auf einer Unverträglichkeit gegenüber Gluten. Gluten ist Klebereiweiß in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Dinkel, Grünkern, Gerste, Hafer, Triticale, Kamut. Nur eine glutenfreie Ernährung führt zur Symptomfreiheit und verhindert Spätfolgen bei Nichteinhaltung der glutenfreien Kost.

Vorspeise: Möhren- Kartoffelsuppe für 4 Personen: 6 mittelgroße Kartoffeln schälen, kleinschneiden, 4 Möhren säubern und etwas kleinschneiden, eine Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, 2 cm einer Ingwerwurzel schälen. In einem Topf einen Esslöffel Rapsöl erhitzen, Zwiebeln, Ingwer und Möhren dazugeben, kurz andünsten, Kartoffelstücke dazugeben. 1,2 Liter Wasser dazu, glutenfreie Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter und eine getrocknete Chilischote dazugeben und alles 30 Minuten leicht köcheln lassen. Dann die Chilischote und den Ingwer herausfischen und die Suppe leicht pürieren. Mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker abschmecken.

Hauptspeise: Puten-Champignon-Geschnetzeltes. 600 g Putenbrust, 1 Gemüsezwiebel, 500 g frische Champignons, 100 ml Weißwein (wenn Kinder mitessen, entsprechend mehr Brühe nehmen), 250 ml glutenfreie Gemüsebrühe, gemischte frische Kräuter, 100 ml Sahne, Guarkeimehl zum Andicken, Öl zum Anbraten.

Fleisch in Streifen schneiden, Zwiebel schälen und würfeln. Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, zuerst die Zwiebeln anbraten, dann das Fleisch mitbraten und zuletzt die Champignons dazugeben. Mit dem Wein und der Brühe ablöschen, Sahne dazugeben. Das Guarkeimehl nach Vorschrift zur Soße geben und alles aufkochen lassen. Zuletzt alles mit Pfeffer, Salz, Zucker und ggf. etwas Limettensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit den frischen Kräutern bestreuen.

Ingeborg Twarkowski ist Diplom-Ökotrophologin aus Bochum