

## DAS REZEPT

## Lammkeule – das beste Stück



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Back-Tipps.

Heute möchte ich Ihnen eine Lammkeule empfehlen. Diese ist mager, zart und fleischig. Es ist das beste Bratenstück vom Lamm. Lammfleisch lässt sich außerdem sehr vielseitig verarbeiten. Der Fettgehalt des Fleisches hängt stark vom Alter des Tieres ab. Helles Lammfleisch hat eher wenig Fett. Das Fleisch sollte, wenn möglich, als ganzes Stück abgewaschen werden und nicht, wenn es schon in Stücke kleingeschnitten wurde. Dann bleiben die wasserlöslichen Vitamine (B-Vitamine) besser erhalten.

## Eintopf mit Lammfleisch für 4 Personen

## Zutaten:

1 kg Lammkeule ohne Knochen, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 kg festkochende Kartoffeln, 1 kg Möhren, 1 kl. Dose grüne Bohnen, Öl, 2 Esslöffel Tomatenmark, 750 ml Gemüsebrühe, Thymian, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer und eventuell etwas Rotwein

## Zubereitung:

Das Lammfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln feinhackeln, Knoblauch hacken, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Lammfleischwürfel in einem Bräter kräftig mit etwas Öl anbraten, Tomatenmark, Zwiebeln, Knoblauch dazugeben, würzen. Die Möhren und Bohnen dazugeben und die Kartoffeln auf das Gemüse schichten. Alles mit der Gemüsebrühe übergießen, eventuell Rotwein dazugeben. Den Deckel auf den Bräter legen und im vorgeheizten Backofen etwa 2 bis 2,5 Std. schmoren bei 175 C.

1 Portion hat 550 Kcal

## Nierensteine dem Arzt zeigen

Essen. Wer Nierensteine in seinem Urin bemerkt, sollte sie für eine Analyse durch einen Nierensteinexperten aufbewahren, raten die Mediziner vom Berufsverband Deutscher Internisten. Die Zusammensetzung eines Steins kann dem Arzt wichtige Hinweise liefern, wie ein Patient die Bildung neuer Steine verhindern kann. Nierensteine entstehen, wenn bestimmte Salze im Urin nicht mehr gelöst bleiben und auskristallisieren. „Für den Arzt ist es wichtig zu wissen, woraus ein Nierenstein besteht. Denn durch eine angepasste Ernährung lässt sich die Gefahr neuer Steine verringern“, so Prof. Johannes Mann, Chefarzt der medizinischen Abteilung für Nieren- und Hochdruckerkrankungen am Städtischen Krankenhaus München-Schwabing.

Eine Ernährung, die reich an Kochsalz ist, erhöht das Nierensteinrisiko, denn Salz steigert die Kalziumkonzentration im Urin. „Eine ungesunde, fettreiche Ernährung mit zu viel Salz und daraus resultierendes Übergewicht ist wahrscheinlich der Hauptgrund für die starke Zunahme von Nierensteinen“, so Mann.

## Blut im Urin? Ab zum Urologen

Harnwegsinfektionen können bei Frauen, Prostata-Probleme bei Männern die Ursachen sein. Aber auch Krebs ist möglich

Prof. Berthold Schneider

Mülheim. Ein Thema, über das viele aus Scham schweigen: Blut im Urin. Dieses kann aber eine gefährliche und ernste Ursache haben, manchmal sogar lebensbedrohlich sein. Deshalb sollte möglichst früh eine Abklärung durch einen Facharzt, einen Urologen, erfolgen.

Der Urin entsteht in der Niere aus dem gefilterten Blut, in dem Stoffwechsel-Endprodukte gelöst sind, die ausgeschieden werden müssen. Über die Ausscheidung des Urins wird darüber hinaus auch der Flüssigkeitshaushalt des Körpers reguliert. Obwohl Urin gefiltertes Blut ist, dürfen sich keine roten Blutkörperchen im Harn wiederfinden lassen.

Sichtbares Blut im Urin (Makrohämaturie) oder auch der Zufallsbefund des nicht sichtbaren Blutes im Urin (Mikrohämaturie) bei einer Routine-Untersuchung sollte immer zu einem Arzt-Besuch führen. Harmlose Ursachen des Blutes im Urin sind bei

»Ein bösartiger Tumor muss ausgeschlossen werden«

Frauen häufig Harnwegsinfektionen, sowie bei Männern eine Prostata-Vergrößerung mit gestauten Venen, oder aber Steine in den ableitenden Harnwegen. Diese drei Ursachen machen rund 75 Prozent aller Fälle von Blut im Urin aus.

Besonders häufig tritt nicht sichtbares Blut bei älteren Männern auf, die leider wenig Neigung aufweisen, dieses weiter abklären zu lassen. Sieht man schon mit bloßem Auge eine Rot- oder Braunverfärbung des Urins oder finden sich Blutgerinnsel im Urin, dann muss, auch wenn im weiteren Verlauf keine Verfärbungen mehr auftreten, dringend ein Arzt aufgesucht werden.

Der Urologe untersucht dann zunächst, ob der rötliche Urin wirklich rote Blutkörperchen enthält, oder ob vielleicht durch Nahrungsmittel wie Rote Bete oder Rhabarber, oder aber durch Medikamente, eine Verfärbung eingetreten ist. Auch Eiweiße und roter Blutfarbstoff können den Harn verfärben, aber auch dies muss abgeklärt werden, da sich auch dahinter schwerwiegende Krankheiten verbergen können. Wenn jedoch rote Blutkörperchen nachgewiesen wurden, möchte man wissen, woher diese stammen und ob sich eine ernste Krankheit



Beim Toilettengang darauf achten: Ist Urin im Blut, muss die Ursache vom Urologen abgeklärt werden.

Foto: Getty

dahinter verbirgt – wie etwa Krebs. Glücklicherweise werden nur in 10 bis 20 Prozent der Fälle bösartige Tumore gefunden, wenn rote Blutkörperchen im Urin nachgewiesen wurden.

Es gilt: Jedes Blut im Urin muss soweit abgeklärt werden, bis ein bösartiger Tumor ausgeschlossen werden kann. Macht man das nicht und es handelt sich um Krebs, vergeht wertvolle Zeit und es kann dann irgendwann zu spät sein. Findet sich ein bösartiger Tumor, dann steht hier der Blasenkrebs an erster Stelle, gefolgt vom Nierenkrebs.

Ein großes Problem ist, dass viele Menschen aus Angst einen Termin zur Blasenpiegelung beim Urologen absagen. Ihre Sorge ist unbegründet! Im Gespräch mit dem Patienten fragt der Arzt zunächst, ob es Risikofaktoren für eine Krebserkrankung gibt, etwa das Rauchen, einen Schmerzmittel-Missbrauch oder ob ein Beruf ausgeübt

wird, der das Krebsrisiko erhöht, wie dies etwa bei Malern und Lackierern oder Straßenbauarbeitern der Fall ist. Für alle genannten Risiko-Faktoren und die Prostata- und der Harnleiter untersucht werden.

Zeigen sich bei den Untersuchungen Auffälligkeiten oder handelt es sich um einen Patienten mit einem erhöhten Krebsrisiko, müssen weitere Abklärungen erfolgen. Die weiteren Untersuchungen sehen in diesem Fall entweder eine Röntgenuntersuchung

## DER AUTOR

## Prof. Berthold Schneider



Professor Berthold Schneider ist Urologe und Geschäftsführer der Praxisklinik Urologie Rhein/Ruhr in Mülheim. Außerdem ist er im Vorstand der Kasernenärztlichen Vereinigung Mülheim und langjähriger Autor der Gesundheitsseite unserer Zeitung.

## Lebensretter dringend gesucht

12 000 Menschen in Deutschland warten auf ein Spenderorgan, davon 950 auf ein neues Herz

Essen. 12 000 Menschen benötigen in Deutschland derzeit ein Spenderorgan. Rund 950 Menschen warten auf ein neues Herz, weil ihr eigenes zu krank ist, um die lebensnotwendigen Funktionen vollständig zu erfüllen.

In den letzten Jahren konnten bundesweit nur knapp 400 Herztransplantationen jährlich durchgeführt werden, weil nicht einmal halb so viele Spenderherzen, wie eigentlich benötigt wurden, zur Verfügung standen. Sogenannte „Kunstherzen“ sind trotz beeindruckender medizintechnischer Weiterentwicklungen in den letzten Jahren bisher noch kein dauerhafter Ersatz für ein menschliches Herz, wie die Deutsche Gesellschaft für Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie (DGTHG) betont. „Bis ein Spenderherz bereitsteht, setzen wir als Übergangslösung meist Herzunterstützungssysteme ein, die die Herzfunktion teilweise ersetzen können, allerdings auch Gefahren bergen und die Lebensqualität der betroffenen Patienten mindern, da ständig die lebenserhaltende Maschinerie mitgeführt werden muss“, so Prof. Friedhelm Beyersdorf, Vizepräsident der DGTHG.

Nur zwei Prozent sind potentielle Spender

Eine Transplantation bedeutet für die Patienten auf der Warteliste meist ein Ende des Leidensweges. Rund 80 Prozent der Betroffenen überle-

ben heute die komplexe Herztransplantation und haben anschließend im statistischen Mittel weitere zwölf Lebensjahre vor sich. „Obwohl die Entwicklung von Kunstherzen von Jahr zu Jahr sehr große Fortschritte macht, werden sie voraussichtlich auch in den kommenden Jahren menschliche Spenderherzen nicht

gänzlich ersetzen können“, erläutert Beyersdorf. Statistisch gesehen kommen höchstens zwei Prozent der Menschen, die in deutschen Krankenhäusern versterben, als potenzieller Organspender infrage. Entsprechend dem Transplantationsgesetz informieren die Ärzte des Krankenhauses im Falle einer möglichen Organ-

spende die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO), die als Koordinierungsstelle für die Organspende in Deutschland dient.

Die Mitarbeiter der DSO begleiten alle Schritte des Spendenprozesses – von der Feststellung des Hirntods über das Gespräch mit den Angehörigen bis hin zum Organtransport. Aufklärung über dieses noch vielen Menschen Angst einflößende Thema tut not. Daher: Weitere Informationen gibt es im Internet: [www.dso.de](http://www.dso.de), [www.fuers-leben.de](http://www.fuers-leben.de) sowie über das Infotelefon Organspende. Unter der gebührenfreien Rufnummer ☎ 0800/90 40 400 werden Fragen zum Thema Organspende beantwortet, montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr.



Kann ein anderes Leben retten: ein Organspendeausweis. Foto: dapid

## AM PULS

## Alles Indianer

Was ist schon die Lungenentzündung einer Frau gegen den Schnupfen eines Mannes? Nichts, meinen die meisten Frauen, die die meisten Männer für wehleidig halten – wie eine Umfrage der GfK Marktforschung Nürnberg ergab. Die Herren beurteilen ihren Umgang mit Erkrankungen gänzlich anders. Rund jeder Zweite der Interviewten gab an, wenn er sich krank fühle, handele er nach dem Motto: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“. Mann ignoriert Krankheitsanzeichen und macht weiter wie gewohnt – bis er manchmal ganz böse auf der Nase liegt. Wie Ärzte beklagen, die sich dann um die gefallenen „Helden“ kümmern müssen. Nicht nur, dass Männer sich ungern um ihren Körper kümmern (so es um das Thema Vorsorge geht), die meisten lassen es auch, sich die Krankheitsgeschichten anderer Leute anzuhören. So etwas könnte sie ja auch zum Nachdenken bringen...

## Rauchmelder dürfen nicht überstrichen werden

Essen. Rauchmelder in der Wohnung können Leben retten. Allerdings nur, wenn sie sorgsam behandelt werden. Farbe vertragen die sensiblen Warngeräte nicht. „Wer Rauchmelder beim Renovieren überstreicht, riskiert, dass sie beschädigt werden und bei einem Brand nicht mehr reagieren“, so Diplom-Ingenieur Torge Brüning, Sicherheitsexperte für Brandschutz beim Infocenter der „R+V Versicherung“. Deshalb sei es wichtig, die Geräte vor Renovierungsarbeiten zu demontieren oder sorgfältig abzudecken.

Denn: Mehr als 200 000 Mal brennt es in deutschen Häusern und Wohnungen im Jahr. Die größte Gesundheitsgefahr ist der dabei meist entstehende Qualm. „Zwei Atemzüge reichen, um das Bewusstsein zu verlieren und eine Selbstrettung unmöglich zu machen. Deshalb ist ein funktionstüchtiger Rauchmelder lebenswichtig“, betont Experte Torge Brüning. Wenn Farbe wichtige Öffnungen verschleie, reagierten die Geräte jedoch im schlimmsten Fall nicht mehr.

Der Ingenieur empfiehlt außerdem regelmäßige Funktionschecks. Alle drei bis sechs Monate sollte man mit dem Testknopf überprüfen, ob die Rauchmelder noch intakt sind. Weitere Informationen im Netz unter: [www.infocenter.ruv.de](http://www.infocenter.ruv.de)

## Depressionen: Sport hilft

Essen. Sport ist nicht nur gut für die körperliche Gesundheit. Auch bei Depressionen kann er helfen. „Durch Sport können Angst und Stress abgebaut werden, wodurch es psychisch Kranken leichter fällt, ihr Rückzugsverhalten abzulegen“, sagt Fritz Hohagen von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde. Besonders geeignet seien moderate Belastungen wie etwa beim Walken, Joggen, Radfahren und Schwimmen. Auch Krafttraining habe eine vorteilhafte Wirkung, so Hohagen. Bei Mannschaftssportarten sei dazu der gruppendynamische Effekt günstig. dapid

Redaktion: Jutta Bublies (jub)  
E-Mail: [gesundheit@waz.de](mailto:gesundheit@waz.de)  
Telefon: 0201/804-6566