

DAS REZEPT

Pflaumen enthalten fast alle B-Vitamine



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.

Der Quark-Ölteig des Pflaumenkuchens wird unter anderem mit Quark, feinem Speiseöl und gutem Mehl zubereitet. Der Teig ist in ein paar Minuten fertig und sehr vielseitig verwendbar. Das Schöne am Quark-Ölteig ist, dass er nicht so trocken ist, wie dies zum Beispiel ein Hefeteig schon mal sein kann.

Die Pflaumen sind reif und da ist ein Pflaumenkuchen eine leckere Möglichkeit, sie mit ihrem herzhaften Aroma zu verarbeiten. Pflaumen helfen auch bei Verdauungsproblemen, da sie harntreibend sind. Mit ihrem hohen Ballaststoffgehalt können sie die Verdauung fördern.

Und: Die Früchte enthalten fast alle B-Vitamine, ebenso die Spurenelemente Zink und Kupfer! Dies stärkt das Nerven- und Immunsystem und macht widerstandsfähig gegen Stress und Verstimmungen.

Ein leckerer Pflaumenkuchen

Zutaten:

ca. 3 kg Pflaumen, 150 g Quark, 100 ml Milch, 100 ml Speiseöl, 100 g Zucker, 300 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 1 Prise Salz

Zubereitung:

Die Pflaumen waschen, entsteinen und zur Seite stellen. Für den Teig Quark, Öl, Milch und Zucker in eine Rührschüssel geben und alles mit dem Knethaken des Handrührgeräts verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und kurz unterrühren. Den Teig auf dem bemehlten Backblech ausrollen. Die Pflaumen dicht auf den Boden legen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen und etwa 20 Minuten backen.

Wespenstich im und am Mund gefährlich

Essen. Wespen sind nicht ohne. Wer beim Essen nicht aufpasse, könne von ihnen schnell in die Zunge oder den vorderen Mundbereich wie die Lippe oder die Wangenschleimhaut gestochen werden, warnt der Berliner Kinderarzt Ulrich Fegeler.

Ein solcher Stich könne bedrohlich werden, weil Hals oder Schlund anschwellen und die Atemwege blockieren könnten. „Ich würde in einem solchen Fall grundsätzlich eine Erste-Hilfe-Klinik oder einen Kinder- und Jugendarzt aufsuchen“, so der Mediziner. Der Arzt rät außerdem zum Kühlen als Selbstmedikation. Wenn keine Eiswürfel zur Hand seien, reiche auch ein mit Wasser getränkter Lappen.

Bei einer allergischen Reaktion könne eine Wespen- oder Bienengift-Allergie gar lebensbedrohliche Folgen haben, warnt der Kinderarzt. In kürzester Zeit könnten der Zungengrund und der Kehlkopf anschwellen und die Atemwege vollständig verlegen. „Hier hilft nur der schnellstmögliche Einsatz von Cortison (Anapen) und die stationäre Behandlung“, so Ulrich Fegeler. **dapd**

Wenn der Hormonspiegel sinkt

Innere Unruhe, Depressionen – ein niedriger Testosteronspiegel kann beim Mann Folgen für den ganzen Körper haben

Prof. Berthold Schneider

Mülheim. Wenn wir älter werden, stellen sich körperliche und hormonelle Veränderungen ein. Frauen kommen in die Wechseljahre, Männer nicht. Weil sich die Veränderungen im männlichen Körper nicht wie bei der Frau innerhalb von ein bis zwei Jahren einstellen, sondern schleichend über Jahrzehnte.

Beim Mann kommt es ab dem 40. Lebensjahr zu einem kontinuierlichen Abfall des männlichen Hormonspiegels – des Testosterons – von etwa einem Prozent im Jahr. In diesem Lebensabschnitt kommt es auch zu einer Verminderung anderer Hormone. Das Testosteron kann im Blut bestimmt werden. Dieses sollte morgens zwischen 8 und 11 Uhr abgenommen werden, da die Höhe des Hormons auch von der Tageszeit abhängig ist und am Nachmittag bei jedem Mann sinkt. Der Normalwert sollte über 3ng/ml betragen.

»Sinkt das Testosteron unter den Normwert, nimmt das Lustgefühl ab«

Sinkt das Testosteron unter den Normwert, kann es zu einer Verkleinerung der Geschlechtsorgane kommen und das Lustgefühl nimmt ab. Daraus wiederum kann eine Erektionsstörung folgen bis hin zur Erektile Dysfunktion.

Eine Erektile Dysfunktion bedeutet, dass ein Mann in mehr als zwei Dritteln der Fälle keine Erektion bekommen oder aufrecht erhalten kann, die für einen Geschlechtsverkehr ausreicht. Der Penis wird nicht hart genug oder erschlafft vorzeitig. Diese Probleme bestehen über mindestens sechs Monate. Klappert es hin und wieder einmal nicht, handelt es sich noch nicht gleich um eine behandlungsbedürftige Störung. Ein niedriger Testosteronspiegel kann beim Mann Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben – etwa auf die Knochendichte mit der Folge einer Osteoporose. Es kann zum Muskelabbau führen mit der Folge einer körperlichen Schwäche und gleichzeitig zur Zunahme der Fettmasse.

Regelmäßige Bewegung ist auch im höheren Lebensalter ein Muss.

Foto: Getty Images



Manche Männer leiden

nicht nur unter der nachlassenden Leistungsfähigkeit und Motivation, sondern auch unter Schweißausbrüchen, innerer Unruhe, Nervosität und sogar Depressionen.

Wichtig: All diese Symptome können auch eine andere Ursache haben! Sie können allein durch Alterungsprozesse bedingt oder erblich vorbestimmt sein. Ebenso können sie durch die Lebensführung beeinflusst sein, wenn etwa kein Sport betrieben wird oder die Mahlzeiten zu kalorienreich sind. Allerdings gibt es auch Männer, die zwar ein niedriges Testosteron haben, aber keine Beschwerden. Erst die Kombination der verschiede-

nen Symptome und ein nachgewiesenes niedriges Testosteron deuten auf eine hormonelle Ursache der Beschwerden hin.

Eine Therapie des Testosteronmangels sollte erst dann erfolgen, wenn ein Mann Beschwerden hat oder objektive Veränderungen nachgewiesen werden. Ist die Ursache der Probleme ein mittels Blutbestimmung nachgewiesener Testosteronmangel, kann man das männliche Hormon durch ein Medikament ergänzen.

Hier bieten sich verschiedene Präparate in unterschiedlichen Darreichungsformen an.

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 Kassenzentralen Vereinigung Mülheim und langjähriger Autor der Gesundheitsseite dieser Zeitung.

Schwarze Johannisbeeren sind Vitamin-C-Bomben

Gesunde Früchte: Stachelbeeren liefern Vitamin A. Holundersaft hilft gegen Erkältung. Cranberries werden bei Harnwegsinfekten eingesetzt

Daniela Schaefer

Essen. Wer Johannisbeeren liebt, hat die Qual der Wahl. Nehme ich rote oder schwarze? Welche sind gesünder? Marianne Rudischer, Ernährungsmedizinische Beraterin bei der Barmer GEK in Wuppertal, rät zur schwarzen Johannisbeere. „Denn sie ist eine wahre Vitamin-C-Bombe. Sie enthält fast fünfmal so viel Vitamin C wie die rote Johannisbeere.“

Bereits eine Handvoll der schwarzen Beeren decke den halben Tagesbedarf an Vitamin C. Darüber hinaus weise ihr Fruchtfleisch einen höheren Eisengehalt auf und ihre Kerne enthielten einen größeren Ballaststoffanteil, so die Expertin. Neben Holunderbeeren lässt sich bei der

schwarzen Johannisbeere auch das höchste Aufkommen an Kalium nachweisen. Allerdings: Rote Johannisbeeren schmecken süßlich, die schwarzen herb.

Vorzüge der schwarzen Johannisbeeren: Sie harmonisieren zu Wildgerichten, werden auf Pfannkuchen serviert und bilden die Grundlage bei der Herstellung von Cassis. Rote Johannisbeeren werden zur Zubereitung von roter Grütze verwendet und als Füllung für Quarktorten benutzt.

Beeren enthalten übrigens reichlich Pektin und hohe Mengen an Gerbstoffen, die leicht antibakteriell wirken können. Rudischer: „Heidelbeeren oder Blaubeeren werden getrocknet und aus ihnen oder ihren Blättern wird Tee hergestellt, der gegen Durch-



Vitamispender: schwarze Johannisbeeren.

Foto: Getty

fall eingesetzt wird.“ Die Blätter der Brombeeren finden sich durch ihren hohen Gerbstoffgehalt oft als Inhaltsstoffe in Tees oder Spülungen gegen Halsschmerzen, beziehungsweise Zahnfleischbluten. Sta-

chelbeeren können mit Vitamin A auftrumpfen, außerdem regen ihre Fruchtsamen die Darmtätigkeit ähnlich wie Leinsamen an. Cranberries werden bei Harnwegsinfektionen eingesetzt. Wie Preisel-

Diese sind alle rezeptpflichtig! Bei einem nachgewiesenen Hormonmangel zahlt die gesetzliche Krankenkasse. Der Arzt, der Erfahrung in der Hormonersatztherapie haben sollte, empfiehlt das für den Mann passende Medikament.

Die preiswerteste Darreichungsform ist die Depotspritze (ca. 20 € pro Spritze), deren Wirkung drei bis vier Wochen erhalten bleibt und dann durch eine erneute Injektion aufgefrischt werden muss. Eine Variante ist eine Dreimonatsspritze (ca. 140 € pro Spritze). Hierbei muss der Mann nur viermal im Jahr eine Spritze bekommen.

Bei diesen beiden Darreichungsformen hat der Patient keine tageszeitlichen Testosteron-Schwankungen mehr, sondern er hat einen immer gleich hohen Testosteronspiegel. Ein Nachteil für den Körper konnte hierbei in keiner wissenschaftlichen Arbeit nachgewiesen werden.

Eine engmaschige Kontrolle

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit ist ein Pflaster (ca. 2 € pro Pflaster), welches auf dem Arm, Oberschenkel oder Rücken angebracht wird und alle 48 Stunden erneuert werden muss. Auch ein Gel (ca. 1,80 € pro Tag) kann benutzt werden, das man jeden Morgen auf Schultern, Arme oder Bauch aufträgt und das nach drei bis fünf Minuten eingezogen ist. Anschließend müssen die Hände sehr gut mit Seife gereinigt werden, um das männliche Hormon nicht versehentlich an Kinder oder die Ehefrau weiterzugeben!

Neben dem Hormonersatz dürfen gesundheitsfördernde Maßnahmen, wie eine eventuelle Gewichtsreduktion, körperliches Training, ein eingeschränkter Genuss von Alkohol und Tabak und die Kontrolle von gesundheitlichen Risikofaktoren nicht außer Acht gelassen werden. Unter der Testosteron-Therapie muss eine engmaschige Kontrolle mit körperlicher Untersuchung – vor allem der Prostata – sowie eine Blutkontrolle erfolgen, die auch die Bestimmung des PSA-Wertes einschließt. Denn das Testosteron kann sowohl die gutartige Prostata-Vergrößerung als auch einen möglicherweise bereits vorhandenen Prostatakrebs zum Wachstum anregen! Die Hormonersatztherapie ist ein Eingriff in den Hormonhaushalt. Man sollte daher hierzu unbedingt einen Arzt mit Erfahrung in der Hormonersatztherapie aufsuchen.

AM PULS

Die alten Römer

Was Archäologen so zu Tage fördern: Schon die Römer haben Gemüsepillen geschluckt! Das hat der belgische Medizin-Historiker Alain Touwaide herausgefunden. Er nahm dazu Pillen unter die Lupe, die in einem römischen Schiffswrack entdeckt wurden, und fand in ihnen Spuren von Möhren, Radieschen, Kohl, Sellerie, Zwiebeln und Petersilie.

Die Gemüsepillen hatten sich in Blechdosen über 2000 Jahre gut gehalten. Dass die im Gemüse steckenden Vitamine und Mineralstoffe gut für die Gesundheit sind, ist also keine Weisheit der Neuzeit. Der römische Arzt Galen – neben Hippokrates der bedeutendste Mediziner der Antike – empfahl schon im 2. Jahrhundert den Verzehr von Brokkoli – weil der gut für den Darm sei. Auf zum Italiener! **jub**

Vegetariern und Veganern fehlt oft das Eisen

Essen. Eisen ist ein lebenswichtiges Mineral. Es ist die Grundlage für die Bildung des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin, der für die Sauerstoffversorgung der Körperzellen verantwortlich ist. „Ein Eisenmangel kann deshalb vielseitige und sehr belastende Folgen haben“, so Thomas Assmann vom Deutschen Hausärzterverband.

In Deutschland sei die Gefahr eines Eisenmangels bei einer normalen, ausgewogenen Ernährung relativ gering: „Doch es gibt Menschen, die überproportional häufig betroffen sind“, erklärt der niedergelassene Hausarzt aus Lindlar. Dazu gehören zum Beispiel Menschen mit einer einseitigen Ernährung: „Vegetariern oder Veganern fehlen wichtige Eisenlieferanten wie rotes Fleisch oder Milchprodukte.“ Auch stillende Mütter müssten häufig Eisen künstlich zuführen. Das gelte ebenso für Frauen mit einer starken Menstruation: „Durch den hohen monatlichen Blutverlust kann ein chronischer Eisenmangel entstehen.“

Hinweise auf einen Eisenmangel könnten eine extreme Müdigkeit sein, ebenso eine ungewohnte Blässe, sehr weiße Augen, aber auch Haarausfall, so Assmann. **dapd**

Redaktion: Jutta Bublies (jub)
E-Mail: gesundheits@waz.de
Telefon: 0201/804-6566

beeren enthalten sie viele sekundäre Pflanzenstoffe. Die Ernährungs-Expertin rät auch dazu, einmal Holunderbeeren zu versuchen. „Ihr Fruchtfleisch weist von allen Beerenarten den höchsten Vitamin-A- und Eisen-Gehalt auf.“

Früchte aus der Region

Heißer Holundersaft helfe gegen Erkältung und Heiserkeit. „Zwei Drittel Holundersaft, ein Drittel Apfel- oder Birnensaft. Dann schmeckt der Saft nicht so herb.“ Die Holunderbeere sollte man allerdings nie roh essen! „Das kann Brechreiz verursachen.“ Also, ab in den Kochtopf damit. „Alle anderen Beerenarten können roh gegessen werden, wenn man sie vorher gründlich gewaschen hat. Wenn es

frische Beeren gibt, sollten die immer gegenüber einem Saft oder einer Marmelade bevorzugt werden. „Denn zur Herstellung von Saft und Marmelade werden die Beeren erhitzt, wodurch Vitamin C zerstört wird.“

In der Erdbeer-Zeit seien diese Früchte auch ausgezeichnete Vitamin-C-Lieferanten. „200 Gramm decken den gesamten Tagesbedarf an Vitamin C ab.“ Beim Kauf rät Marianne Rudischer zu Früchten aus der Region. „Sie sind weniger mit Schadstoffen belastet. Erdbeeren sind sehr empfindlich und nur zwei, drei Tage haltbar. Stammen sie aus Marokko oder Spanien, kann der Verbraucher davon ausgehen, dass sie vor dem Transport behandelt wurden, damit sie ihn überstehen.“