

DAS REZEPT

Hähnchenbrust für alle, die es schärfer mögen



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin des Adipositas-Zentrums NRW an der Augusta-Krankenanstalt Bochum. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch-Tipps.

Hähnchen-Gerichte sind schnell zubereitet und lassen sich abwechslungsreich gestalten. In diesem Rezept werden Hähnchenbrust-Filets mit mediterranen Kräutern gewürzt und mit Chilischoten scharf gemacht. Der Grad der Schärfe hängt von der Anzahl der getrockneten Chilischoten ab, die verwendet werden. Die kleinen getrockneten Schoten haben es in sich und sind sehr scharf. Diese Sorte nennt man auch „Vogelauge“ oder „bird eye“. Verantwortlich für die Schärfe sind die Kerne und die Innenhäute der Schoten, in denen das scharfe Capsaicin steckt. Dieser Stoff wirkt antibakteriell und regt auch die Verdauung an.

Hähnchen „Diavolo“

Zutaten für vier Portionen:

400 g Hähnchenbrust-Filets
 ½ TL Thymian
 ½ TL Rosmarin
 ½ TL Salbei
 1-2 getrocknete Chilischoten
 2 Knoblauchzehen
 ½ Bio-Zitrone
 Salz
 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust-Filets in flache Medaillons schneiden. Die Chilischoten fein hacken. Anschließend die Hände waschen und nicht die Augen reiben. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Dann die Zitronenschale fein raspeln und den Saft auspressen. Die Kräuter, Chilischote, Knoblauch, Zitronenschale, 2 TL Zitronensaft, Salz und Olivenöl mischen. Die Hähnchenmedaillons damit mischen und das Fleisch rund zwei Stunden in der Würzmischung ziehen lassen. In einer heißen Pfanne braten.

Neue Kalender zum Pollenflug im Internet

Berlin. Die Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID) bietet neue Pollenflug-Kalender für Deutschland an. Vier regionale Kalender und eine Übersicht aller Pollenflugzeiten für Deutschland zeigen, welche Pollen wann und wo zu erwarten sind. Zu finden sind die neuen Pollenflug-Kalender, mit vielen weiteren Tipps zur Pollenallergie, auf der Internetseite der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (www.pollenstiftung.de).

Die Messanalysen der Pollen von Esche, Birke, Gräsern und Beifuß aus den vergangenen fünf Jahren zeigten etwa, dass deren Blütezeiten früher beginnen als noch in den Jahren 2000 bis 2007. Beifuß-Pollen fliegen zudem länger. Seit über 20 Jahren messen die rund 45 Pollenfallen der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst den Pollenflug. Die Daten sind die Grundlage für die Pollenflugvorhersage, die der Deutsche Wetterdienst veröffentlicht.

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

Immer noch ein Scham-Thema

Menschen, die unter einer Harninkontinenz leiden, vertrauen sich oft nicht einmal dem Arzt an. Leider – denn eine Behandlung verspricht Erfolg

Von Prof. Berthold Schneider

Essen. In Deutschland leiden rund sechs Millionen Frauen und Männer an einer Harninkontinenz, auch Blasenschwäche genannt. Zwei Drittel der Betroffenen sind Frauen. Jede dritte Frau über 50 kennt das Problem. Obwohl die Harninkontinenz die Betroffenen im Alltag stark einschränkt, Lebensgewohnheiten geändert werden müssen, fällt vielen der Gang zum Arzt aus falscher Scham immer noch schwer. Auch bei Arztbesuchen wird das Problem oft nicht angesprochen, da man es nicht für eine Krankheit hält. Die Folge: Nur etwa ein Fünftel der Betroffenen erhält eine Behandlung.

Dies ist bedauerlich, da fast jede Form der Harninkontinenz erfolgreich behandelt werden kann oder die Symptome zumindest deutlich gebessert werden können. Die Ursachen der Inkontinenz können beim Mann eine vergrößerte Prostata oder auch die Folge einer Operation im kleinen Becken sein. Bei der Frau kann es zu einer Harninkontinenz durch häufige Harnwegs-Infektionen, eine Senkung der Gebärmutter und des Blasenbodens sowie durch altersbedingte hormonelle Veränderungen kommen. Auch eine Geburt kann den Beckenboden stark in Mitleidenschaft ziehen. Auch Übergewicht und das Alter tragen zu einer Inkontinenz bei.

Übergewicht reduzieren und ein Beckenboden-Training

Die zwei häufigsten Formen der Inkontinenz sind die Belastungsinkontinenz und die überaktive Blase mit Urinverlust. Die Belastungsinkontinenz ist eine Beckenbodenschwäche mit Urinverlust bei körperlicher Anstrengung – wie zum Beispiel beim schweren Heben. Bei der überaktiven Blase ist der Schließmuskel intakt, aber die Blase zieht sich unwillkürlich zusammen, auch schon bei kleinen Urinmengen. Beide Formen können auch gemeinsam auftreten.

Gegen eine Inkontinenz kann man vorbeugend das Übergewicht reduzieren oder ein Beckenbodentraining machen, insbesondere nach Operationen im kleinen Becken oder nach Geburten. Zur Behandlung der Belastungsinkontinenz wie auch der überaktiven Blase stehen verschiedene Medikamente (Anticholinergika) zur Ver-



Häufiger Harndrang kann quälend sein und Einfluss auf den gesamten Tagesablauf nehmen.

FOTO: ULLSTEIN

fügung, die aber auch Nebenwirkungen haben können, unter anderem Mundtrockenheit, Verstopfung, aber auch Herzrasen. Eine lokale Östrogen-Therapie bei der Frau mit einer Salbe oder mit Zäpfchen kann diese Therapie unterstützen.

Neben dem Beckenboden-Train-

ing kommen Muskel-Stimulations-Geräte zum Einsatz, die man täglich zu Hause anwenden muss. Diese müssen von der Krankenkasse aber vorher genehmigt werden, was in der Regel auch geschieht. Zeigen die konservativen Behandlungen nicht den gewünschten Erfolg, kann nach weiterer Abklär-

ung der Belastungsinkontinenz eine Operation durchgeführt werden. Es gibt verschiedene operative Möglichkeiten, wie zum Beispiel die Implantation eines Bandes. Dieses ändert den Winkel zwischen der Harnröhre und der Blase. Eine stark abgesunkene Blase kann auch hochgezogen werden.

Seit Anfang des Jahres gibt es auch eine operative Behandlung der überaktiven Blase mit oder ohne Inkontinenz: die Injektion von Botulinumtoxin in den Blasenmuskel. Die Behandlung muss im Durchschnitt alle zehn Monate wiederholt werden, da dann die Wirkung nachlässt. Diese Behandlung ist in besonderem Maße geeignet auch für Patienten mit überaktiver Blase und MS, Parkinson oder einer Querschnittslähmung.

DER AUTOR

Prof. Berthold Schneider

Professor Berthold Schneider ist Urologe und Geschäftsführer der Praxisklinik Urologie Rhein/Ruhr in Mülheim. Er ist im Vorstand der Kassenzentralen Vereinigung Mülheim und langjähriger Autor der Gesundheitsseite.



Gründe für eine Blaseninfektion und was dagegen hilft

Arzt prüft Art der Erkrankung mit Urin-Teststreifen. Betroffene müssen viel trinken. Auch wenn das Wasserlassen schmerzt

Von Ilka Kreutzträger

Hagen. Eine schmerzhaft Blaseninfektion, verursacht durch Bakterien, kennen viele Frauen. „Die Anatomie der Frau ist der Hauptgrund dafür“, betont Margret Claassen, Frauenärztin in Hagen. Denn die Harnröhre sei bei der Frau deutlich kürzer als beim Mann. Daher könnten Bakterien rascher in die Harnblase gelangen. Die Folge sei eine Infektion der unteren Harnwege.

Sobald es in der Blase zieht, immer nur ein paar Tropfen Urin beim Wasserlassen kommen und es hierbei – oder direkt danach – auch noch brennt, empfiehlt Claassen, viel zu trinken. Es müsse kein Blasen- und Nierentee sein, Mineralwasser genüge auch. „Wichtig ist, trotz des anfänglichen Schmerzes, oft Wasser zu lassen“, betont die Ärztin. Denn

durch das Trinken würden die Erreger schneller aus dem Körper geschwemmt.

„Wer möchte, kann auch Säfte oder Tees mit Bärentraube oder Cranberry trinken“, empfiehlt Urologe Wolfgang Bühmann vom Berufsverband der Deutschen Urologen. In der Praxis hätten viele Frauen damit gute Erfahrungen gemacht.

Ob es sich wirklich um eine Blaseninfektion handelt, prüft der Arzt mit einem Urin-Teststreifen. „Sind Bakterien im Urin, werden gut verträgliche Antibiotika verschrieben“, so der Urologe. Hier kann der Arzt verschiedene Mittel verordnen. Bei unkomplizierten Harnwegsinfekten reiche es, die Tabletten drei bis fünf Tage lang zu nehmen. Komme die Infektion immer wieder, könne eine längere Antibiotika-Therapie verschrieben werden. Bei immer wieder



Test mit einer Urinprobe. FOTO: ULLSTEIN

auftretenden Entzündungen sollte beim Urologen abgeklärt werden, ob beispielsweise anatomische Besonderheiten die Ursache sind. Von

einer chronischen Erkrankung wird gesprochen, wenn die Blase mehr als dreimal im Jahr entzündet ist.

Nach dem Sex die Blase entleeren

Lassen sich keine Bakterien nachweisen, handelt es sich um eine Blasenentzündung und nicht um eine Blaseninfektion. In einem solchen Fall verbieten sich Antibiotika, da diese Medikamente nur gegen Bakterien helfen. Eine unnötige Einnahme von Antibiotika sollte vermieden werden, da dies Resistenzen fördert. Es erhöht also die Gefahr, dass die Erreger resistent, das heißt unempfindlich gegen das Medikament werden.

Eine Blaseninfektion – durch Bakterien – verursacht auch eine Blasenentzündung. Diese kann aber auch auftreten, wenn man sich etwa ver-

AM PULS

Miesepetern die Rote Karte zeigen

Das Lachen gesund ist, haben wir schon geahnt. Warum das so ist, erklärt der Lachforscher Michael Titze aus Tuttlingen in Baden-Württemberg. Nicht nur unser Geist werde durch das Lachen beflügelt. Auch auf den Körper wirke es sich positiv aus. „Lachen verstärkt die Sauerstoff-Versorgung des Gehirns, stabilisiert das Herz-Kreislauf-System und regt das Immunsystem und die Verdauung an“, so Titze.

Lachen wirke sich auch auf den Hormonhaushalt aus. „Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin werden bei ausgiebigem Lachen abgebaut.“ Auch sei die Ausschüttung von schmerzlindernden Hormonen nachgewiesen. Was sagt uns das? Häufiger einmal mit Leuten treffen, die keine Miesepeter sind und uns zum Lachen bringen! jub

Kranke Kinder brauchen Zuwendung

Eltern sollten sich dafür Zeit nehmen

Vogt. Ob Ohrschmerzen, Bauchweh, Fieber oder Windpocken: Wenn das Kind krank ist, fällt die ganze Familie in einen Ausnahmezustand. „Kranke Kinder leiden nicht nur körperlich durch die Krankheitssymptome, sondern sind auch seelisch bedürftiger“, betont Herbert Renz-Polster, Kinderarzt aus Vogt im Allgäu. So sei es keine Seltenheit, dass auch schon größere Kinder wieder in alte Kleinkindergewohnheiten fallen, sehr anlehnungsbedürftig und kuschelig werden. Für berufstätige Eltern sei es oft nicht leicht, dem Chef klarzumachen, dass das Kind krank sei und man deshalb zu Hause bleiben müsse. „Eltern sollten aber unbedingt zusehen, dass sie sich zumindest abwechselnd freistellen lassen“, rät Renz-Polster. „Denn kranke Kinder brauchen einfach feste Bezugspersonen, die für sie da sind und sich kümmern.“

In akuten Krankheitsphasen seien Mama und Papa meistens sowieso die Nummer 1. Natürlich könnten auch Oma oder Opa oder die Patenante stunden- oder tageweise für die Betreuung eingesetzt werden: „Dann sollte die Beziehung aber vertraut und das Kind damit einverstanden sein.“ dapt