

DAS REZEPT

Advent mit Linzer Plätzchen



Ernährungsberaterin Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen.

Wir sind in der Adventszeit. Überraschen Sie Ihre Familie oder Ihre Freunde doch einmal mit selbstgemachten Plätzchen. Viele Familien haben ihre über Generationen weitergegebenen Rezepte, die mit exotischen Gewürzen aus dem Orient verfeinert werden – wie etwa Zimt, Ingwer, Muskatnuss, Kardamon und Nelken. Auch wir im Krankenhaus wollen unsere Gäste verwöhnen und so backen wir auch in der Klinik Weihnachtsgebäck.

Hier empfehle ich Ihnen ein Rezept, das nicht so kalorienreich ist. Zum Kaffee zwei Plätzchen naschen und beim Zubereiten die Zucker- und Fettmenge reduzieren. Dann bereut man die Weihnachtsnascherei später nicht auf der Waage.

Das brauchen Sie:

Zutaten für den Teig:

400g Weizenmehl, 100g Zucker, 100g gemahlene Haselnüsse, 250g Butter, eine Prise Salz, 1 Päckchen Vanillezucker, 2 Eier, 1/2 abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt), 1/2 TL gemahlene Nelken, 1/2 TL gemahlener Zimt, ein Päckchen Backpulver

Für die Füllung und Glasur:

1 Glas Johannisbeer-Gelee, 200g zartbittere Kuvertüre, gebackene Pistazienkerne oder Mandeln

Die Zubereitung:

Lassen Sie Butter und Ei auf die Raumtemperatur kommen. Dann verbinden sich die Zutaten besser. Kneten Sie aus allen Zutaten den Teig zusammen und legen Sie ihn für eine Stunde in den Kühlschrank, besser über Nacht. Kneten Sie den Teig dann noch mal mit etwas Mehl und formen Sie zwei Kugeln.

Bestäuben Sie die Kugeln mit Mehl und drücken Sie den Teig mit der Hand platt. Rollen Sie den Teig mit ca. 3 Millimeter Dicke aus. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Mehl streuen. Stechen Sie mit einer Form Böden aus, anschließend die gleiche Menge Deckel, jedoch mit einem Loch in der Mitte.

Backen Sie die Plätzchen. Die Teigreste verkneten und in den Kühlschrank stellen, dann kann man den Teig noch mal verarbeiten. Schmelzen Sie die Kuvertüre im Wasserbad. Achtung: Nie über 50 Grad erhitzen, damit die Schokolade nicht gerinnt! Nehmen Sie sich also Zeit. Bestreichen Sie die Deckel noch auf dem Blech mit der Schokolade und streuen Sie die gehackten Mandeln oder Pistazienkerne darüber. Rühren Sie das Johannisbeergelee mit einem Schneebesen glatt.

Geben Sie pro Plätzchen ca. einen Teelöffel Gelee auf den Boden. Streichen Sie das Gelee leicht glatt, aber nicht bis zum Rand. Drücken Sie den Deckel drauf. Die Plätzchen werden ca. 12 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene gebacken, so lange bis sie goldbraun sind!

Redaktion: Jutta Bublies, 0201-804-6566
E-Mail: gesundheit@waz.de

Prostatakrebs und seine Therapie

Jährlich 58 500 Neuerkrankungen. Nur 13 Prozent der Männer nehmen die Krebs-Früherkennung in Anspruch

Prof. Berthold Schneider

Essen. Das Früherkennungsprogramm in Deutschland bietet Männern ab dem 45. Lebensjahr die Möglichkeit einer Untersuchung auf Prostatakrebs. Dieses wird jedoch leider nur von 13 Prozent der Männer wahrgenommen. Das häufigste Argument lautet hierbei: „Ich habe ja keine Beschwerden.“ Eine Erkrankung passt eben nicht zum Männerbild der Stärke und Unverletzlichkeit. Doch Krebs macht eben keine Beschwerden oder Schmerzen, es sei denn, er ist schon weit fortgeschritten.

Die Krebsvorsorge ist also sinnvoll, da der Prostatakrebs mit 58 500 Neuerkrankungen jährlich nach Angaben des Robert Koch-Institutes in Berlin inzwischen der häufigste Tumor des Mannes ist! Im Gegensatz zur landläufigen Meinung, dass man den Prostatakrebs, da er sich nur langsam entwickelt, einfach in Ruhe lassen könne, sterben jährlich bundesweit rund 12 000 Männer an dieser Krebs-Erkrankung, oftmals mit erheblichen Schmerzen.

Die gesetzliche Früherkennungs-Untersuchung ab dem 45. Lebensjahr, wie sie 1971 in Deutschland eingeführt wurde, entspricht nicht mehr dem heutigen wissenschaftlichen Stand. Denn hierbei ist lediglich eine Untersuchung der äußeren Genitalien vorgesehen:

»Ein PSA-Test macht Sinn, auch wenn er selbst bezahlt werden muss«

Die Prostata wird abgetastet, die Hoden, die Haut und die Lymphknoten werden untersucht. Sinnvoll ist eine Abklärung der Prostata mittels einer Fingeruntersuchung, einer PSA-Bestimmung und gegebenenfalls auch durch einen speziellen Ultraschall. Sowohl die PSA-Bestimmung muss mit rund 26 Euro aus eigener Tasche bezahlt werden, wie auch der Ultraschall mit rund 58 Euro.

Eine häufig gestellte Frage lautet: Soll man überhaupt 26 Euro ausgeben für eine umstrittene Untersuchung wie den PSA-Test? Die Antwort lautet: Ja! Eine in sieben europäischen Ländern durchgeführte Studie (ERSPC) zeigt, dass die Sterblichkeit durch Prostatakrebs durch die PSA-Bestimmung um 27 Prozent abnimmt. Dies würde ungefähr 2000 Todesfälle weniger pro Jahr in Deutschland bedeuten.

Wichtig: Der PSA-Wert lässt nur in der Beurteilung des erfahrenen Mediziners eine Aussage zu. Denn ein niedriger Wert unter 4 heißt eben



Ärzte bei der Vorbereitung einer Prostata-Operation.

Foto: ddp

nicht, dass kein Krebs vorhanden ist und ein hoher Wert bedeutet nicht, dass jemand Krebs hat! Ein erhöhter Wert oder ein schneller Anstieg bedeuten lediglich, dass hier etwas nicht stimmen könnte und man daher genauer nachschauen muss.

Eine weitere Abklärung geschieht dann durch eine ultraschallgesteuerte Gewebeprobe-Entnahme aus der Prostata, die nicht schmerzhaft ist. Sollte sich dann herausstellen, dass es sich um Prostatakrebs handelt, ist man als Patient zunächst schockiert.

Ist der Prostatakrebs nur auf die Prostata begrenzt, sind die Heilungsaussichten überdurchschnittlich gut. Aber nun kommt die eigentlich schwierige Aufgabe für jeden Patienten. Denn er muss sich für ein Behandlungsverfahren mit all seinen zum Teil schwerwiegenden Nebenwirkungen entscheiden. Bei einigen Tumoren allerdings gibt es auch die Möglichkeit, nichts zu tun und nur abzuwarten. Dies kann jedoch immer nur der Arzt beurteilen!

Entscheidet sich der Patient für eine Operation, bestehen sehr gute Heilungsmöglichkeiten bei der vollständigen Entfernung der Prostata. Das Risiko,

durch die Operation Potenzstörungen zu bekommen, ist durch die perfektionierten operativen Techniken gering geworden. Ein möglicher Potenzverlust kann häufig durch Medikamente behoben werden. Entscheidet sich jemand für die OP, steht er wieder vor einer großen Entscheidung. Denn abgesehen davon, wo der Schnitt gemacht werden kann, ob im Unterbauch oder im Dammbereich, gibt es inzwischen auch eine roboterassistierte Operation. Eine Operation sollte immer nur durch einen erfahrenen Operateur durchgeführt werden, der seine Methode beherrscht.

Vermeintlich schonender ist die äußerliche Bestrahlung der Prostata mit dem Krebs über ungefähr sieben Wochen

platziert werden, die ihre Strahlung über einen begrenzten Zeitraum abgeben. Bei älteren Männern oder im fortgeschrittenen Krebsstadium ist eine Blockade oder der Entzug des männlichen Hormons angezeigt und kann entweder dauerhaft oder in Abständen erfolgen. Beim fortgeschrittenen Prostata-

krebs findet die Chemotherapie Anwendung, um den Krebs in seinem Wachstum einzudämmen. Darüber hinaus gibt es eine Reihe alternativer Methoden, wie Kälte-, Hitze-, und Ultraschallbehandlungen, die jedoch nicht zu den Standardtherapien zählen. Die für jeden Betroffenen beste Behandlungsmethode muss sehr genau mit jedem einzelnen und idealerweise unter Hinzuziehung eines Angehörigen besprochen werden - unter Umständen auch mehrfach.

Das Wichtigste jedoch ist, wenn sich ein Krebs entwickelt, ihn so früh wie möglich zu erkennen, um ihn zu heilen!

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.

Die Apotheke am Wegesrand

In „Macht und Magie heimischer Heilpflanzen“ werden 30 Gewächse und ihre Talente benutzerfreundlich vorgestellt

Kirsten Simon

Die eine gilt als „Jungmädchen“, die andere als „Liebeszauberin“. Man kann ein schlimmeres Image haben. In diesem Fall eilt hiesigen Heilpflanzen dieser gute Ruf voraus. Und davon gibt es einige am Wegesrand. Gegen alles ist ein Kraut gewachsen, heißt es. Doch vieles ist vergessen.

Das im Handel erhältliche Buch „Macht und Magie heimischer Heilpflanzen“ will dem Gedächtnis wieder auf die Sprünge helfen oder auch Wissenslücken schließen. Autor Hans Lauber hat eine jahrelange Recherche hinter sich. Er hat eine Erkundungsreise

zu den Wurzeln der Heilkunde unternommen. Seine Erfahrungen und Erkenntnisse hat er in dem übersichtlich gegliederten Buch zusammengefasst und anregend aufbereitet.

Die 160 Seiten starke Arbeit besteht auf zwei Teilen: Im ersten geht es um die fünf Elemente der traditionellen Deutschen Medizin. Lauber stellt Heilpflanzenbeete in Klöstern und Botanischen Gärten vor, bei Landwirten und in der Natur. Mediziner erzählen über „heil-mächtige Wildpflanzen“ und über „urgesunde Waldpilze“. Gesundes aus der Natur kann obendrein nicht nur heilsam, sondern auch lecker sein. Hmmm! Der Baden-Württem-

berger Jörg Geiger trägt den Beinamen „Herr der Birnen“. Er keltert selbst Gutes aus Streuobst und serviert in seinem Gasthof so fruchtig-prikelnde Erzeugnisse wie „Birnen-schaumwein Brut“. Ganz andere Schwerpunkte setzt Gartenleiter Michael Straub in seinem „Aspirinwald“. Hier hegt und pflegt er die Weidenrinde, die mit ihrem Salicinhalt die Grundlage des bekannten Schmerzmittels enthält. Sie merken schon: Man lernt mit diesem Buch fürs Leben und kann damit ganz bestimmt auch manche Frage bei „Wer wird Millionär?“ und Co. beantworten.

Im zweiten Teil stellt Autor



In diesem Buch steckt viel Gesundes: Von Arnika bis zu Wermut.

Hans Lauber, alphabetisch sortiert, 30 heimische Heilpflanzen und ihre Talente vor. Wer offenen Auges durch die

Apotheke, in der es noch dazu alles umsonst gibt. Beinwell beispielsweise, dessen große Blätter auf entzündete Stellen gelegt werden können. Bunte Bilder und übersichtliche Anwendungsempfehlungen zu jedem Pflänzchen machen das Buch zu einem wirklich benutzerfreundlichen Werk.

Ach, um das Eingangsrästel noch aufzulösen: „Jungmädchen“ wird die Heidelbeere genannt, als „Liebeszauberin“ gilt die Brennnessel.

Hans Lauber, „Macht und Magie heimischer Heilpflanzen“, Verlag Kirchheim, 160 S., 19,90 Euro

Natur spaziert, wandert förmlich durch eine gut sortierte Apotheke, in der es noch dazu alles umsonst gibt. Beinwell beispielsweise, dessen große Blätter auf entzündete Stellen gelegt werden können. Bunte Bilder und übersichtliche Anwendungsempfehlungen zu jedem Pflänzchen machen das Buch zu einem wirklich benutzerfreundlichen Werk.

Ach, um das Eingangsrästel noch aufzulösen: „Jungmädchen“ wird die Heidelbeere genannt, als „Liebeszauberin“ gilt die Brennnessel.

Hans Lauber, „Macht und Magie heimischer Heilpflanzen“, Verlag Kirchheim, 160 S., 19,90 Euro

AM PULS

Wunderheilung

Mit Heilpflanzen oder Kräutern hat wohl jeder schon seine Erfahrungen gesammelt, mehr oder weniger heilend oder zumindest mehr oder weniger lecker. Ich kann mich noch gut an die Geschichte der Nachbarstochter erinnern. Die Großmutter hatte der Kleinen gerne die Heilkraft der Kamille vorgeführt. Kamille und Oma, das war ein dickes Werk. Sobald ein Zipperlein auftauchte, holte die Oma ihre Wunderwaffe aus dem Küchenschrank. Mal als Tee, mal als Umschlag, mal als Salbe. Eines Tages hatte sich das Enkelchen beim Spielen am Knie verletzt. Eine Mini-Schürfwunder, nix Bedrohliches. Keiner bekam es mit, denn die Kleine wusste sich zu helfen: Sie suchte selbst Kamille und legte diese auf die Aua-Stelle am Knie. Gefunden hatte sie Gänseblümchen, aber das hat ihr keiner gesagt. Wenn's hilft... **kisi**

ADHS: Infoseiten für Kinder im Netz

Köln. Das Internetportal www.adhs.info hat einen Bereich speziell für Kinder freigeschaltet. Auf den neuen Seiten können sich betroffene und interessierte Jungen und Mädchen altersgerecht über die sogenannte Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) informieren. Im Laufe des Jahres wurde auf der Internetseite bereits ein Bereich für Eltern von ADHS-Kindern und für Pädagogen freigeschaltet. Die Kinder werden auf dem Portal von den Comicfiguren „Max“ und „Lisa“, die selbst ADHS haben, empfangen. Die beiden erzählen von ihren lebenswerten Eigenschaften und ihren alltäglichen Problemen.

Kinder sollen auf diese Weise erfahren, was es bedeutet, ADHS zu haben und wie sie durch gezielte Hilfen diese Probleme bewältigen können. Das vom Bundesministerium für Gesundheit geförderte Portal soll schrittweise erweitert werden. Geplant sind Seiten für betroffene Jugendliche und Erwachsene.

Die Hauptsymptome von ADHS sind Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und/oder Impulsivität. Deutschlandweit sollen rund 500 000 Kinder und Jugendliche von ADHS betroffen sein. Weitere Informationen findet man auf dem Portal: www.zentrales-adhs-netz.de. **epd**

Vorsicht mit Medikamenten am Steuer

Essen. Die Einnahme von Medikamenten wie unter anderem Psychopharmaka, Schmerz- aber auch Erkältungsmitteln kann die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen. Darauf weist der ADAC hin. Der Automobilclub fordert in diesem Punkt mehr Patientenaufklärung. Angesichts von schätzungsweise 1,9 Millionen medikamentenabhängigen Menschen in Deutschland befürwortet der ADAC auch stärkere Kontrollen durch die Polizei sowie die Entnahme von Blutproben bei entsprechendem Verdacht. Wer nach der Einnahme von Medikamenten am Steuer auf Nummer sicher gehen will, muss sich den Beipackzettel, auch bei nicht-rezeptpflichtigen (!) Präparaten, durchlesen. **jub**