

DAS REZEPT

Curryeier mit Linsenreis



Ingeborg Twarkowski, Ernährungswissenschaftlerin aus Bochum

Die Osterfeiertage stehen vor der Tür und der Einkauf von Eiern steht sicherlich auch auf vielen Einkaufszetteln. Im folgenden Rezept geht es um das herzhafte Kochen mit Hühnereiern.

Beim Thema Hühnerei denken viele sicherlich an die Frage und Menge des Cholesterins im Ei. Da Eier relativ viel Cholesterin enthalten, sollten pro Woche auch nicht mehr als 2-3 Eier verzehrt werden, soweit aus ärztlicher Sicht keine anderen Empfehlungen gegeben wurden.

Positive Inhaltsstoffe im Ei sind der Gehalt an Selen, Zink und Jod, sowie Vitamin E und D und die Gruppe der B-Vitamine. Untersuchungen zeigen Hinweise auf, dass ein höherer Gehalt an einigen positiven Inhaltsstoffen mit der Art der Tierhaltung in Verbindung gebracht werden kann.

Der Stempelaufdruck auf den Hühnereiern gibt dazu Auskunft: so bedeutet die 1. Zahl die Art der Haltung: 0= Bio / 1= Freilandhaltung / 2= Bodenhaltung / 3= Käfighaltung

Eier sind auch Lieferanten von hochwertigem Eiweiß, je nach Kombination mit anderen Lebensmitteln kann dessen Ausnutzung noch verbessert werden. Für diesen Effekt sorgen im folgenden Rezept die Linsen.

Zutaten

Curryeier mit Linsenreis / Für 4 Personen
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 1 rote und 1 gelbe Paprika-schote
 300 g Brokkoli
 2 EL Öl
 2-3 TL mildes Currypulver
 1 TL scharfes Currypulver
 1 Dose Kokosmilch
 1 TL Gemüsebrühekonzentrat oder 1 Gemüsebrühwürfel
 Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker / 2-3 TL Zitronen oder Limettensaft
 2 EL Cashewnüsse oder Pinenkerne / ev. ohne Fettzugabe kurz anrösten

So geht's

Den Brokkoli waschen und in Röschen portioniert in etwas Brühe knapp garen. Den Porree, die Frühlingszwiebeln und die Paprikaschoten waschen und kleinschneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Currypulver leicht darin anrösten.

Porree, Zwiebeln und Paprika zugeben und 3-4 Minuten unter Rühren andünsten. Die Kokosmilch und die weiteren Gewürze zugeben, alles etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen, den Brokkoli zugeben und abschmecken.

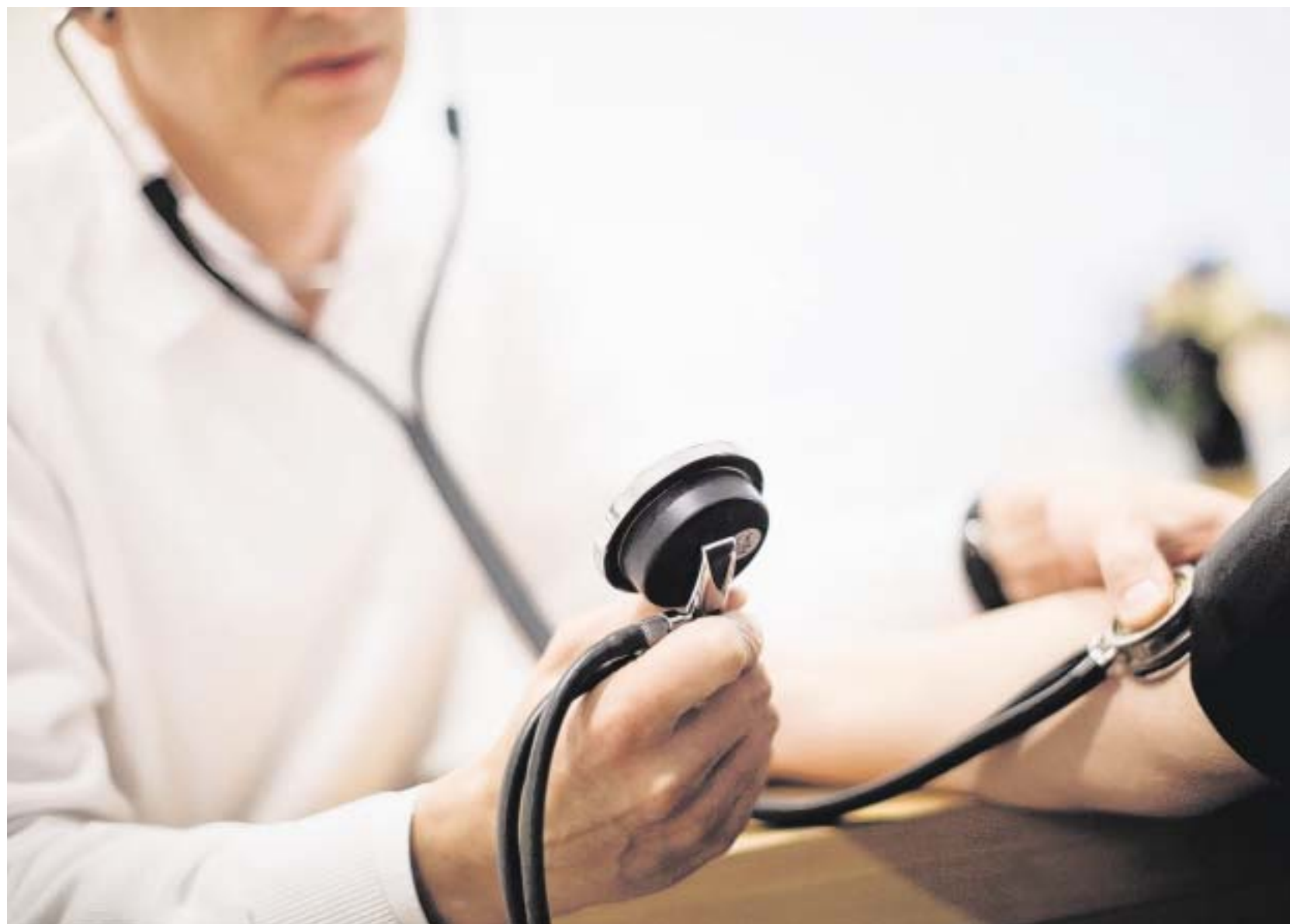
Den Reis mit den Linsen vermengen. Zum Servieren den Linsenreis und die Gemüsesauce auf die Teller geben, die halbierten Eier darauf setzen und mit den Nüssen oder Pinienkernen bestreuen.

Redaktion: Petra Koruhn/
 ☎ 0201/804-6557

E-Mail: gesundheit@waz.de

Blut – der Druck muss stimmen

Prof. Dr. Dirk Bokemeyer, Chefarzt der Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Augusta-Kranken-Anstalt Bochum



Regelmäßiges Blutdruckmessen ist zur Behandlung von Hochdruck-Erkrankungen besonders wichtig.

Foto: Jakob Studnar

Prof. Dr. Dirk Bokemeyer

Bochum. Bluthochdruck ist eine das Leben bedrohende Volkskrankheit, denn Bluthochdruck tötet jeden vierten Deutschen. Hochdruck tritt als Todesursache häufiger auf als Rauchen, Cholesterin oder Übergewicht. An keiner anderen Erkrankung sterben so viele Menschen.

Ein erhöhter Blutdruck führt zu ausgeprägten Schädigungen sämtlicher Arterien mit Verkalkungen und Verschlüssen der Gefäße.

Hierdurch werden insbesondere Herzinfarkte, Schlaganfälle und Nierenversagen ausgelöst. Diese Gefahr wird allerdings weitläufig unterschätzt - und deshalb werden gute Therapiemöglichkeiten (leider!) nicht immer genutzt. Jeder zweite 55-jährige ist von

zu hohem Blutdruck betroffen und mit zunehmendem Alter nimmt die Häufigkeit sogar noch weiter zu. Aber welcher Blutdruck ist normal? Wenn der Arzt misst, fängt der Bluthochdruck bei 140 zu 90 an, aber bei der Selbstmessung zuhause gilt 135 zu 85 als Grenze.

Tückischerweise führt der unbehandelte Bluthochdruck bei den Betroffenen bis zum Eintreten von schweren Komplikationen meist zu keinerlei Symptomen. Regelmäßiges Messen des Blutdrucks ist daher im Rahmen hausärztlicher Kontrolluntersuchungen unerlässlich - und bei bereits bekanntem Bluthochdruck sollte die Kontrolle besser noch durch die häusliche Selbstmessung mit automatischen Oberarmmessgeräten erfolgen.

Über die letzten Jahrzehnte ist das wissenschaftliche/medizinische Wissen um diese Erkrankung enorm gewachsen.

Hierbei handelt es sich um eine richtige Erfolgsgeschichte der Medizin: Die Erkenntnisse zum Bluthochdruck tragen entscheidend zu der konstant wachsenden Lebenserwartung unserer Bevölkerung bei.

»Andere Faktoren sind insbesondere Rauchen und Übergewicht«

Aber leider profitieren nicht alle Patienten von diesem Wissenszuwachs: Nur jedem zweiten Hochdruck-Patienten ist seine Erkrankung überhaupt bekannt.

Salz als Ursache Nr. 1

Die Ursache für die enorme Häufigkeit der Erkrankung Bluthochdruck ist im Wesentlichen in unserem genetischen Bauplan zu sehen, da dieser ursprünglich nicht für das Leben in der heutigen Zivilisation entwickelt wurde, in der alle Lebensmittel jederzeit verfügbar sind.

Salz war früher eine solche Mangelware, dass unser Körper auch heute noch danach verlangt und versucht, jedes einzelne Gramm Salz im Körper

zu behalten. Dies ist eine der wesentlichen Ursachen für die Entstehung des Bluthochdrucks.

Andere Faktoren sind insbesondere Rauchen, Übergewicht, Alkoholmissbrauch und mangelnde Bewegung. Obwohl sie auch weiterhin die Ausnahme sind, kann man heute isolierte Ursachen für die Entstehung des Bluthochdrucks identifizieren, die dann auch gezielt therapiert werden können. Hierzu zählen insbesondere Hormon- und Schlafstörungen, sowie eine Einschränkung der Nierendurchblutung durch Gefäßverkalkungen.

Vorbeugung ist möglich

Den negativen Folgen eines Bluthochdrucks kann durch eine konsequente Blutdrucksenkung effektiv vorgebeugt werden. Doch wie ist dies zu erreichen? Der Blutdruck lässt sich auch ohne Medikamente senken und mit gesundem Lebensstil kann der Entstehung sogar vorgebeugt werden. Man weiß um die Bedeutung von Sport und Bewegung, des Körpergewichtes, der Ernährung, des Salz- und Alkoholkonsums sowie der Stressfaktoren im Alltag.

Um eine sinnvolle Blutdrucksenkung auf kleiner als 140 zu 90 zu erreichen, stehen,

falls notwendig, hochwirksame Medikamente zur Verfügung. Trotz der inzwischen fast optimalen Medikamente wird aber bestenfalls ein Drittel der bekannten Bluthochdruckpatienten ausreichend therapiert. Ursache hierfür ist die häufige, völlig ungerechtfertigte Bagatellisierung des Bluthochdrucks.

Blutdrucktherapie ist ein weit reichendes Thema. Allein fünf verschiedene Substanzgruppen (nicht nur beta-Blocker) kommen für die anfängliche Therapie in Frage. Ergänzt wird dies durch etwa fünf weitere blutdrucksenkende Mittel für spezielle Anwendungsgebiete. Hieraus ergibt sich eine Vielzahl von Kombinationsmöglichkeiten.

Ohne Nebenwirkungen

Bei einer vorsichtigen langsamen Senkung des Bluthochdrucks unter enger Kontrolle potenzieller Nebenwirkungen, kann für den Patienten häufig eine nebenwirkungsfreie Therapie maßgeschneidert werden. Auch die Kombination verschiedener blutdrucksenkender Medikamente ist häufig sinnvoll und anzuraten. Letztendlich wird die optimale Therapie aber nur aus einer engen Zusammenarbeit zwischen Patient und Arzt resultieren können.

AM PULS

Bewegung!

Im Grunde fühlen wir uns top-frisch. Wir sind gut drauf, haben jede Menge Kraft für den Tag: Manchmal steckt hinter dieser Power nicht nur positive Energie. Manchmal steckt dahinter etwas Bedrohliches - zu hoher Bluthochdruck.

Hohen Blutdruck spürt man meist nicht. Deshalb ist er so gefährlich. Das Gegenteil davon, wenn der Druck also zu niedrig ist, das spürt man schon: Man fühlt sich schlapp, ständig müde.

Niedriger Blutdruck heißt, dass man sich bisweilen richtig miserabel fühlt, doch wirklich bedrohlich ist er nicht. Menschen mit niedrigem Blutdruck haben eine hohe Lebenserwartung.

Wenn wir den hohen Blutdruck nicht spüren, er jedoch böse Folgen auf unser Gefäßsystem, unser Herz, unsere Nieren hat, dann sollten wir vor allem etwas zur Vorbeugung tun.

Obst, Gemüse, wenig Alkohol und kein Nikotin - all das sei wichtig, aber das Beste, so raten die Ärzte, sei dies: Bewegung! **pek**

Hirndoping bei Schülern beliebt

Mainz. Ein großer Teil junger Erwachsener in Deutschland steht leistungssteigernden Medikamenten positiv gegenüber. Bei einer repräsentativen Umfrage der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Mainz zum sogenannten Hirndoping unter Schülern und Studierenden lehnten lediglich elf Prozent der Teilnehmer derartige Substanzen grundsätzlich ab.

Dagegen hätten 80 Prozent der Befragten angegeben, sie seien offen für die Einnahme leistungssteigernder Medikamente, falls diese legal erhältlich und nebenwirkungsfrei wären, so Klinikdirektor Klaus Lieb bei der Vorstellung der Umfrageergebnisse. Rund vier Prozent hätten angegeben, bereits mindestens einmal ihre Konzentrationsfähigkeit mit rezeptpflichtigen oder illegalen Substanzen gesteigert zu haben. Jeder Zehnte hat zu diesem Zweck bereits Koffeintabletten konsumiert. **epd**

Auch Nichtraucher mit Lungenkrebs

London. Zwei neu entdeckte Genveränderungen könnten erklären, warum auch Nichtraucher an Lungenkrebs erkranken. Eine Studie in der Fachzeitschrift „The Lancet Oncology“ zeigt, dass die Genvarianten im Chromosom 13 bei Menschen, die nie oder nur sehr wenig geraucht haben, zu einem um fast 60 Prozent erhöhten Lungenkrebs-Risiko führen. Von Lungenkrebs sind vor allem Raucher betroffen. Der Studie zufolge ist weltweit jeder zehnte Lungenkrebs-Patient Nichtraucher. Zwei Drittel von ihnen sind Frauen. In Asien sind sogar 30 bis 40 Prozent der Lungenkrebs-Patienten Nichtraucher. **aff**

Immer mehr Tuberkulose-Kranke

Würzburg. Die Zahl der Tuberkulosekranken hat sich weltweit in den vergangenen 15 Jahren mehr als verdreifacht. Darauf machte die Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe (DAH) mit Sitz in Würzburg am Welt-Tuberkulose-Tag aufmerksam. Neue Studien hätten ergeben, dass sich die tödliche Krankheit schneller ausbreitet als angenommen. **kna**

Mit Chinin gegen Wadenkrämpfe

Was man tun kann, wenn die Beine schmerzen – Kolumne von Heilpraktiker Klaus Herting aus Mülheim

Klaus Herting

Mülheim. Es passiert mitten in der Nacht. Uns sie reißen den Betroffenen aus dem tiefsten Schlaf: Wadenkrämpfe, die mit schrecklichen Schmerzen verbunden sind.

Doch niemand muss dieses Problem klaglos ertragen. Wie neueste Untersuchungen gezeigt haben, bessert es sich in den meisten Fällen durch die Gabe von Chininsulfat.

Chinin wird aus der Rinde des Chinarindenbaums (Cinchona pubescens) gewonnen. Chinin wirkt schmerzstillend,

in unmittelbarer Umgebung betäubend und fiebersenkend. In China wird es aufgrund der fiebersenkenden und schmerzstillenden Wirkung in geringen Dosen Mitteln zur Behandlung von grippalen Infekten beigemischt. In Afrika wird die bittere Rinde Getränten beigemischt, weil sie gegen Malaria helfen soll.

In Deutschland wird Chininsulfat vor allem zur Behandlung nächtlicher Wadenkrämpfe genutzt. Der Wirkstoff setzt direkt an den Nervenenden an, von wo aus die vom Gehirn ausgesandten Im-



Klaus Herting Foto: Vinken

pulse weiter zur Muskulatur geleitet werden. Chininsulfat schwächt dort die Wirkung des Botenstoffes Acetylcholin ab, stabilisiert so die empfindliche Nerv-Muskel-Kommunikation und verhindert damit die Neigung zu Mikrokrämpfen. Bitten Sie Ihren Hausarzt, Ihnen dementsprechende Medikamente zu verschreiben.

Häufig genug ist auch Magnesiummangel Auslöser für die Wadenkrämpfe, was sich durch eine spezielle Blutuntersuchung klären lässt.

Weiterhin sollte der Patient über längere Zeit ein hoch do-

siertes Magnesiumpräparat einnehmen. Nicht zuletzt führen Durchblutungsstörungen zu Wadenkrämpfen.

Hier ist Ozon das wirksamste Mittel, um für schnelle Besserung zu sorgen. Der Vorteil ist, dass es möglich ist, er Infusion direkt an den Ort des Sauerstoffmangels gebracht zu werden. Zunächst wird aus der Vene eine bestimmte Menge Blut entnommen, mit Ozon verschüttelt und anschließend dem Körper wieder zugeführt.

Viele Heilpraktiker haben diese Methode in ihrem Programm. **pek**