

DAS REZEPT

Fantasievolles Grillen mit Gemüse und Pute



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin am Adipositas-Zentrum NRW der Augusta-Krankenanstalt Bochum

Steigende Temperaturen, länger werdende Abende – schon erweckt die Freude aufs Grillen. Meist landen Würstchen und Nackensteaks auf dem Grillrost. Doch mit ein wenig Fantasie hat die Freiluftküche vieles mehr zu bieten. Ein bunter Mix aus Fleisch, Fisch, Gemüse, Kräutern und Obst sind gleichermaßen ein Genuss für Gaumen und Auge.

Duftend liegen Hähnchen-Ananas-Spieße neben Gemüsepäckchen mit Fetakäse und mit Zitronenpfeffer gewürzten Maiskolben. Selbst zarter Fisch findet, schonend in Alufolie verpackt, auf dem Grill seinen Platz.

Für Abwechslung sorgen variationsreiche Marinaden. Liebt man die mediterrane Küche, so würzt man mit Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Oregano, Knoblauch und Balsamicoessig. Asiatisch wird's mit Sesamöl, Sojasoße, Ingwer und Zitronengras oder orientalisches mit Kreuzkümmel, Koriander, Curcuma, Chili und Zimt.

Mit meinen Rezepten möchte ich Ihnen erneut Lust auf mehr Gemüse machen.

Marinierte Gemüsespieße (8 Spieße je 50 kcal)

Marinade:
100 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 Knoblauchzehe
3 TL Essig
2 EL Tomatenmark
1/2 TL Cayennepfeffer
1 TL Oregano
Salz, Pfeffer, Süßholz
4 TL Olivenöl
Spieße:
200 g Cocktailtomaten
200 g Zucchini
200 g Champignons
1 gelbe Paprikaschote
2 Zwiebeln

Aus den Zutaten eine Marinade rühren. Das Gemüse putzen. Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, Champignons evtl. halbieren, Paprika grob würfeln, Zwiebeln vierteln. Gemüse bunt auf Spieße stecken und in einer Schüssel mit der Marinade befeuchten und ziehen lassen. Auf dem Grill garen. Verbleibende Marinade als Sauce reichen.

Bunte Putenbrustspieße (8 Spieße je 90 kcal)

400 g Putenbrust in dünne Scheiben geschnitten
3 geh. TL Pesto
8 Scheiben Lachsschinken
16 Cocktailtomaten
2 Zwiebeln
16 Salbeiblätter
Salz, grober Pfeffer
Spieße

Die Putenschnitzel mit dem Pesto bestreichen und mit dem Lachsschinken belegen. Das Fleisch von der langen Seite wie eine Roulade aufrollen und in 2 cm breite Röllchen schneiden.

Die Zwiebeln vierteln. Fleischröllchen, Tomaten, Zwiebelspalten und Salbeiblätter im Wechsel auf 8 Spieße stecken. Die Spieße mit Salz und grobem Pfeffer würzen. Die Putenspieße unter Wenden auf dem Grill garen.

Redaktion: Petra Koruhn,
Anne Wiegel
☎ 0201-804-8551
E-Mail: gesundheit@waz.de

Die körpereigene Waschanlage

1800 Liter Blut fließen täglich durch die Nieren. Gehen sie in den Ruhestand, droht Vergiftung

Prof. Dirk Bokemeyer

Bochum. Sie sind nur 10 cm lang und wiegen jeweils knapp 200 Gramm. Im Körper aber spielen die Nieren eine wichtige Rolle. Kommen sie ihrer Funktion nicht mehr ausreichend nach, entstehen Beschwerden, die ohne Behandlung lebensgefährlich sind.

Die Nieren eines gesunden Menschen leisten eine gewaltige Arbeit: Täglich strömen etwa 1800 Liter Blut hindurch. Ein fein reguliertes System zur Wiederaufnahme von Wasser und Salz in den Harnkanälchen der Niere sorgt dafür, dass unser Salz- und Wasserhaushalt konstant bleibt. Unabhängig davon, ob wir in der Wüste dursten oder aufs Münchener Oktoberfest gehen.

Wasser und Salze werden ausgeschieden, aber auch Schlacken und Endprodukte des Stoffwechsels und Medikamente. Die Nieren bilden außerdem Hormone, die dem

»Ein zunehmender Verlust der Nierenfunktion wird oft nicht bemerkt«

Erhalt der Knochenfestigkeit, der Blutdruckregulation sowie der Blutbildung dienen. Wenn die Nieren nicht mehr ausreichend funktionieren, sammeln sich schädliche Stoffwechselprodukte an. Der Körper wird letztendlich überschwemmt und vergiftet.

Ein zunehmender Verlust der Nierenfunktion wird jedoch sehr lange gar nicht bemerkt, da Beschwerden häufig erst im Endstadium der Nierenerkrankung auftreten. Viele Betroffene glauben, dass die Nieren gesund sind, solange sie normalen Urin ausscheiden. Das kann jedoch ein gefährlicher Trugschluss sein, denn in den allermeisten Fällen zeigt der Urin keine Auffälligkeiten. Nur in Ausnahmefällen schäumt der Urin oder ist blutig – und lediglich ein Arzt kann durch veränderte Werte in Blut und Urin eine Nierenschädigung frühzeitig erkennen.

Klinische Zeichen einer zunehmenden Nierenerkrankung sind Blutdruckanstieg, Flüssigkeitseinlagerungen mit Ödemen, mangelnde Produktion von roten Blutkörperchen, Übelkeit, Hautjucken und allgemeine Abgeschlagenheit. Es kann auch zu gefährlichen Herzrhythmusstörungen kommen.

Ute Rasch

Düsseldorf. In Großstädten zu leben, ist eine Attacke auf die Gesundheit. Ein Düsseldorfer Forscherverbund hat jetzt in einer weltweit einmaligen Studie herausgefunden, dass starke Luftverschmutzung nicht nur Lunge und Atemwege belastet, sondern auch Diabetes auslösen kann. Das trifft besonders auf Menschen zu, die ohnehin bereits ein deutlich höheres Risiko in sich tragen zu erkranken: die Übergewichtigen.

Die Forscher haben fast 1800 Frauen untersucht, zum ersten Mal Ende der 1980er Jahre und dann noch einmal 20 Jahre später. Die Frauen lebten entweder in der eher ländlichen Umgebung von Borken oder in stark befahrenen Stadtteilen von Essen. Ergebnis: In der Großstadt sind doppelt so viele Frauen an Diabetes Typ II, dem sogenann-



Was reinkommt, muss auch raus – viel trinken spült die Nieren durch.

Foto: Stephan Eickershoff

Die Wahrscheinlichkeit, an Nierenversagen zu erkranken, steigt mit dem Lebensalter. Wenn die Nieren versagen, war dies bis vor 40 Jahren eine zumeist schicksalhafte, tödliche Krankheit. Erst mit der Erfindung der künstlichen Niere (Dialyse) und dem breiten Einsatz dieses Verfahrens trat eine Wende ein.

In Deutschland gibt es derzeit etwa 70 000 Dialysepatienten. Das durchschnittliche Alter der neu an die Dialyse kommenden Patienten liegt bei 70 Jahren. Aber auch jüngere Menschen und sogar Kinder können ein Nierenversagen erleiden. Bei Personen mit fortgeschrittenem und dauerhaftem Nierenversagen kommt eine Nierenersatztherapie (Dialyse) oder eine Nierentransplantation in Frage. Dabei übernehmen die Hämodialyse (Blutwäsche) oder die

Peritonealdialyse (Bauchdialyse) die Aufgaben der ausgefallenen Nieren.

Ursache einer chronischen Nierenerkrankung ist in den meisten Fällen eine Entzündung der Nierenkörperchen oder eine langjährige Zuckerkrankheit bzw. ein hoher Blutdruck. Insbesondere die Zuckerkrankheit und die Volkskrankheit Bluthoch-

druck schädigen die Wände der feinen Nierengefäße, die letztendlich vernarben, so dass in der Folge das Nierengewebe absterbt.

Hinzu kommt die steigende Lebenserwartung der Menschen. Hieraus resultiert eine über die letzten Jahre konstant steigende Zahl von chronischen Nierenerkrankungen in Deutschland. Als Faustregel

gilt, dass die Nieren ab einer Restfunktion von weniger als 15 Prozent ersetzt werden müssen, sei es durch Transplantation oder Dialyse.

Leider werden Nierenerkrankungen häufig erst spät bemerkt. Der Früherkennung durch den Hausarzt kommt daher eine besondere Bedeutung zu. Sollte eine chronische Nierenschädigung festgestellt werden, ist die Mitarbeit des Betroffenen wichtig, um die Dialyse zu verhindern oder zumindest möglichst lange herauszuzögern.

Wichtig ist das Einhalten von speziellen Diäten, wie z.B. einer eiweiß- und salzarmen Ernährung, um einer Verschlechterung der Nierenfunktion entgegen zu wirken. Manchmal ist es auch notwendig, die Zufuhr spezieller Elektrolyte (z.B. Kalium) einzuschränken.

ZUM AUTOREN

Spezialist für Blutdruck und Nieren



Prof. Dirk Bokemeyer, Chefarzt der Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Augusta-Kranken-Anstalt Bochum. Zusammen mit etwa zwanzig Chefärzten der Ruhrgebietsklinik gehört Bokemeyer zum Kolumnisten-Stamm dieser Zeitung.

Der Zucker aus der Luft

Starke Luftverschmutzung kann zu Diabetes führen. Feinstaubbelastung beeinträchtigt die Bauchspeicheldrüse



Autoverkehr, Fabrikabgase - viele Schadstoffe befinden sich in der Luft und belasten die Gesundheit. Foto: Friedhelm Geinowski

ten Alterszucker, erkrankt. Aber wie hängt das zusammen? Die Feinstaubbelastung beeinträchtigt offensichtlich die Bauchspeicheldrüse, die für die Produktion des körpereigenen Insulins verantwortlich ist. Die Folge: Diese Insu-

lin-Produktion wird gestört, der Stoffwechsel gerät aus dem Takt. Professor Michael Roden, Direktor des Deutschen Diabetes Zentrums: „Wir haben somit einen neuen wichtigen Risiko-Faktor für Diabetes gefunden: Luftverschmutzung.“ Bisher sei man davon ausgegangen, dass die Krankheit neben einer Veranlagung vor allem durch die Lebensweise des Einzelnen ausgelöst wird, durch Übergewicht und Bewegungsmangel. Nun aber wisse man, dass die Umwelt wohl auch eine entscheidende Rolle spielt. So titelte eine amerikanische Zeitung kürzlich: „Kann man Diabetes einatmen?“

Die Düsseldorfer Studie, die jetzt fortgesetzt wird, ist weltweit von Bedeutung, vor allem auch für die Schwellenländer. Dr. Wolfgang Rathmann vom Diabetes-Zentrum: „In China oder Indien nimmt der Verkehr rapide zu. Dort ist in den letzten 30 Jahren auch die Diabetes sprunghaft angestiegen.“ In chinesischen Großstädten sei die Luftverschmutzung allerdings zehn Mal stärker als hierzulande.

Für Umweltpolitiker könnten die Untersuchungs-Ergebnisse Grundlage sein, um mit weiteren Einschränkungen des Verkehrs, die Feinstaubbelastung in Großstädten stärker zu reduzieren. Allerdings wollen sich die Düsseldorfer Forscher darauf nicht beschränken. „Wir möchten den Betroffenen auch unmittelbar helfen“, sagt Professor Jean Krutmann, Leiter des Instituts für umweltmedizinische Forschung.

Die Dämpfung der Nierenfunktion entgegen zu wirken. Manchmal ist es auch notwendig, die Zufuhr spezieller Elektrolyte (z.B. Kalium) einzuschränken.

Spray zum Schutz

So haben die Umweltmediziner in Zusammenarbeit mit einem Pharma-Unternehmen ein Spray entwickelt, das die Lunge vor Feinstaub schützen soll. Zurzeit wird das neue Mittel erprobt, es kommt wohl im nächsten Jahr auf den Markt. Um Diabetes, ausgelöst durch die Umwelt, schneller auf die Spur zu kommen, fordern die Mediziner systematische Vorsorge.

AM PULS

Laut hier

Natürlich kennen wir alle unsere grünen Lungen. Es gibt sie im Ruhrgebiet, auch wenn man an den meisten Stellen noch hört, dass wir von Autobahnen umzingelt sind. Studien besagen immer wieder: Bei uns ist schäblich. Jetzt ist die Luft zu sehr mit Feinstaub belastet. Neulich war es der Lärm, der störte.

Autolärm, Straßenbahnlärm, Zuglärm. Das kann schlimm sein. Und sicher werden Sie gelegentlich neidvoll zu den Menschen schauen, die sich am Rande des Ruhrgebiets vor Grün nicht retten können.

Hier ist es schön, oft einsam und sehr oft grün. Aber leise? Wir denken da an: Rasenmäher-Orgien und Laubsaug-Attacken. Selbst wenn alles geschnebelt und gefegt ist, fällt dem Nachbarn ein, dass der Schuppen – bumm-bumm – repariert werden muss. Und überhaupt ist Lärm extrem subjektiv: Manche stört es schon, wenn der Partner spricht, schnarcht oder wenn der Hahn kräht. pek

Schwanger trotz Wechseljahren

Hamburg. Noch mindestens ein Jahr nach ihrer letzten Regelblutung sollte eine Frau verhüten. „Erst wenn eine Frau über zwölf Monate keine Regel mehr hatte, kann sie davon ausgehen, dass kein Eisprung mehr stattfindet und somit auch keine Schwangerschaft mehr möglich ist“, sagt der Gynäkologe Wolfgang Cremer. Die meisten Frauen seien dann Anfang bis Mitte 50.

Allerdings nähmen es viele Frauen ab Mitte 40 schon mit der Verhütung nicht mehr so genau: „Die Regel kann in diesem Alter unregelmäßig auftreten. Viele Frauen denken dann, verhüten müssten sie jetzt nicht mehr“, erklärt Cremer. Ein möglicherweise folgenreicher Irrtum: „Einige von ihnen werden dann nochmals Mutter.“ Immerhin bestehe für eine über 40-jährige eine zehnpromtente Wahrscheinlichkeit, innerhalb eines Jahres schwanger zu werden, sofern sie ungeschützten Geschlechtsverkehr hat. Und auch wenn man die Vierziger schon passiert habe, sei eine Schwangerschaft nicht vollkommen unmöglich: Laut Cremer gebe es vereinzelt immer wieder Frauen, die bei der Geburt ihres Kindes über 50 Jahre alt sind. ddp

Jetlag-Therapie: Die innere Uhr überlisten

Göttingen. Nach Langstreckenflügen fühlen sich Menschen matt und übermüdet, weil ihr Schlafrythmus nicht mit dem am Zielort übereinstimmt. Der Grund: Die einzelnen Organe haben jeweils eine eigene Uhr und passen sich unterschiedlich schnell an die neue Situation an. Das haben nun Wissenschaftler am Max-Planck-Institut für biophysikalische Chemie an Mäusen entdeckt. Ihnen ist auch der Nachweis gelungen, dass die „Nebennieren-Uhr“ bei der Anpassung eine Schlüsselrolle spielt. Wird dieser Taktgeber manipuliert, können sich die anderen Organe offenbar rascher in den neuen Tag-Nacht-Rhythmus einfinden. Die im Fachmagazin „Journal of Clinical Investigation“ veröffentlichten Erkenntnisse sollen zur Entwicklung einer Behandlungsmethode genutzt werden. SID