

DAS REZEPT

Zwei Rezepte fürs Plätzchenbacken



Ernährungsberaterin Frauke Roschkowski ist leitende Diät-Assistentin an der Augusta-Krankenanstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Hier ihr Backtipp.

Lust aufs Plätzchenbacken? Hier sind zwei Rezepte, die ich Ihnen empfehlen möchte:

Saure Sahneplätzchen

Zutaten:

500g Mehl, 1 Päckchen Vanillezucker, das Mark einer Vanilleschote, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 400g Butter, 200g saure Sahne, 200g Hagelzucker.

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Am nächsten Tag ausrollen und ausstechen. Den Teig auf etwa einen halben Zentimeter ausrollen und mit einer runden Ausstechform Kreise (ca. 4 cm Durchmesser) ausstechen. Jeweils aus der Mitte der Kreise nochmals einen Kreis (ca. 1 cm Durchmesser) ausstechen, so dass Kringle entstehen. Die Teigreste verkneten und kaltstellen. Insgesamt etwa 60 Kringle ausstechen. Die Kringle dann leicht in den Hagelzucker drücken und bei 200°C rund 10 Minuten backen. Den Teig nicht zu dick ausrollen, da die Plätzchen etwas aufgehen. Daher etwas Platz auf dem Backblech zwischen den einzelnen Plätzchen lassen.

Berliner Brot

Zutaten:

100g gehackte Mandeln, 100g ganze Haselnüsse, 300g Zucker, 4 Eier, 2 EL saure Sahne, 500g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 3 EL Kakaopulver, 2 TL Zimt, 100ml Milch, 100g Puderzucker, 1-2 EL Wasser.

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die Milch in eine Schüssel geben. Langsam alles verrühren und nach und nach Milch zufügen, bis ein fester streichbarer Teig entsteht. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und 25 bis 30 Minuten bei 200°C backen. Kurz auskühlen lassen und in kleine Rauten schneiden. Anschließend mit Zuckerguss (Puderzucker und Wasser) bestreichen und auskühlen lassen. Das Gebäck in eine luftdichte Dose verpacken.

Sodbrennen: Kaugummi hilft

Bad Nauheim. Kaugummikauen ist gesund, betont Günther Wagner vom Institut für Sporternährung in Bad Nauheim. „Durch das Kauen wird die Speichelproduktion angeregt. Dadurch pendelt sich das Säuremilieu im Mund nach einer Mahlzeit schneller wieder im Normalbereich ein und Kariesbakterien haben es schwerer.“ Vorausgesetzt, man wählt seinen Zähne zuleibe eine zuckerfreie Variante. Menschen, die unter Sodbrennen leiden, können mit Kaugummi das Brennen in der Speiseröhre lindern, so der Ökotrophologe. „Studien haben gezeigt, dass durch die vermehrte Speichelproduktion die Speiseröhre schneller von der aufgestiegenen Magensäure befreit wird.“ ddp

Warnung vor selbst gesammelten Pilzen

AOK Rheinland/Hamburg: Schon 25 Vergiftungsfälle. Bei falscher Lagerung kommt es auch zu Lebensmittelvergiftungen

Düsseldorf. Die AOK Rheinland/Hamburg warnt vor dem Genuss selbst gesammelter Pilze. Allein bis Ende November mussten in der Region bereits 25 Menschen, darunter fünf Kinder im Alter von drei bis fünf Jahren, in Kliniken wegen des Genusses unverträglicher oder giftiger Pilze behandelt werden. Die AOK rät daher dringend davon ab, Pilze ohne Fachkenntnisse zu

sammeln und zu verzehren. Verursacher potenziell lebensgefährlicher Pilzvergiftungen ist beispielsweise der Knollenblätterpilz, der oft mit dem Champignon verwechselt wird. Dessen Familie umfasst, wie so häufig im Reich der Pilze, eine Reihe enger Verwandter, darunter auch den giftigen Karbol-Egerling, der heftiges Erbrechen und Durchfälle verursacht. Zu Verwechslungen

mit schwerwiegenden Folgen kommt es oft auch bei dem giftigen Pantherpilz und dem Speisepilz Perlpilz.

Wer nach einem Pilz-Essen Übelkeit, Schmerzen, Schwindel oder Missempfindungen verspürt, sollte umgehend einen Arzt aufsuchen oder sofort den Notruf 112 wählen.

Ratsam ist zudem, immer ein Pilz-Exemplar aufzubewahren, um den „Übeltäter“



Hübsch, aber giftig: ein Knollenblätterpilz. Foto: ddp

im Notfall schnell identifizieren zu können. Übrigens kann bei Pilzen auch leicht eine Lebensmittelvergiftung auftreten, wenn diese falsch oder zu lange gelagert werden.

Wichtige Informationen für den Notfall bekommt man rund um die Uhr bei der: **Informationszentrale gegen Vergiftungen des Landes NRW in Bonn:** ☎ 0228 / 19 240 jub

Mit Morbus Crohn zum Marathon

Neues Arzt-Patienten-Netzwerk in Herne verbessert die Lebensqualität bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen

Dr. Dietrich Hüppe

Herne. Über 320 000 Menschen in Deutschland leiden an chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (kurz: CED) Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Anhaltender Durchfall, Bauchschmerzen und Kraftlosigkeit sind die Symptome, wenn sich der menschliche Verdauungstrakt entzündet. Bei Morbus Crohn kann der ganze Verdauungstrakt betroffen sein, bei der Colitis ulcerosa entzündet sich nur der Dickdarm. Beide Entzündungen können sich auf weitere Organe ausweiten.

Meistens tritt die Krankheit zwischen dem 20. und dem 30. Lebensjahr zum ersten Mal auf. Aber auch Kinder leiden schon unter chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Beide Krankheiten sind nicht heilbar. Betroffene haben sie meist in Schüben – lebenslang. Mit guter Therapie, einer Unterstützung durch das Umfeld und Lebenslust können die meisten Betroffenen den Alltag gut meistern.

»Die meisten Betroffenen können den Alltag gut meistern«

Bei Patrick D. – heute 30 – aus Herne machte sich die Krankheit im Alter von 19 Jahren erstmals bemerkbar. Mit Bauchkrämpfen, blutigem Durchfall und Fieber stellte sich der Abiturient der Hausärztin vor. Sie überwies ihn mit dem Verdacht auf Morbus Crohn an eine gastroenterologische Schwerpunktpraxis.

Auf die Behandlung mit starken Medikamenten, darunter Cortison, sprach Patrick zunächst gut an. Dann verschlimmerte sich sein Krankheitsbild. Der junge Mann erlebte die gesamte Wucht dieser aggressiven Krankheit: Mit nässenden Fisteln am Schließmuskel musste Patrick für sechs Wochen ins Krankenhaus. Er entwickelte Nierensteine und schwere Ekzeme. Nur mit größten Mühen baute er sein Abitur.

Antibiotika, Steroide und andere Medikamente zur Behandlung chronisch entzündlicher Darmerkrankungen (CED) blieben bei Patrick wirkungslos. Erst eine neuarti-



Bauchschmerzen können ein Hinweis darauf sein, dass der Verdauungstrakt entzündet ist. Foto: Getty

ge Infusionstherapie mit den Präparaten Remicade und Infliximab bekam die hochaktive Entzündung und ihre Folge-Krankheiten weitestgehend in den Griff.

Schritt für Schritt gewann Patrick an Lebensqualität zurück. Er schloss seine Ausbildung ab, begann ein Studium der Betriebswirtschaft und arbeitet heute bei einem großen Energieversorger. Patrick entdeckte den Sport für sich. Sein bisher größter Triumph: Im Oktober 2008 kam er beim New York Marathon nach 3 Stunden und 55 Minuten ins Ziel – hochaktiv mit Morbus Crohn!

Regelmäßige Patientenschulungen

Patrick ist kein Einzelfall, sein Schicksal aber zeigt: Eine hohe Lebensqualität bei einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung ist heute möglich. Eine Grundvoraussetzung dafür ist jedoch die hochqualifizierte Betreuung

der Betroffenen. Eine Befragung des Instituts für Sozialmedizin in Lübeck unter 1000 Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen zeigte, wie schwer das Leben mit dieser Krankheit ist. Viele Betroffene fühlen sich schlecht informiert, haben gro-



Patrick kann trotz Morbus Crohn Marathon laufen.

ße Probleme bei Alltagsaktivitäten und schämen sich, über ihre Erkrankung zu sprechen. Jeder Vierte berichtet über ausgeprägte Probleme in der Partnerschaft/Sexualität, jeder Fünfte zeigte sich mit seiner medizinischen Versorgung unzufrieden.

Diese Zahlen unterstreichen die Notwendigkeit lokaler Netzwerke, in denen sich Ärzte und Therapeuten fachübergreifend mit CED-Betroffenen austauschen. Die bundesweite erste und bisher einzige Initiative dieser Art entstand 2009 unter dem Titel „Kompetenznetz CED Herne“ im Ruhrgebiet. Hieran beteiligen sich Hausärzte, gastroenterologische Schwerpunktpraxen, Bauchchirurgen und Ärzte unterschiedlichster

Fachrichtungen, wie etwa der Ernährung, Psychologie, Radiologie, Dermatologie, Gynäkologie oder der Rheumatologie. Auch die Selbsthilfegruppe Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) macht mit.

Die dem Netz angeschlossenen Ärzte richten CED-Notfall-Sprechstunden ein und nehmen an Fallkonferenzen teil. Im Mittelpunkt dieser Beratungen steht die Frage „Was ist die beste Lösung für den Patienten?“ Denn jede CED-Erkrankung ist individuell zu betrachten. Jeder Patient muss von seinem Arzt optimal aufgeklärt werden, damit er entscheiden kann, welcher Weg richtig ist. Erste Untersuchungen legen nahe, dass diese eng verzahnte Betreuung die Bereitschaft der Erkrankten fördert, sich aktiv an der Therapie zu beteiligen. Die Zahl der Klinikaufenthalte

verringert sich und damit auch die Fehltagel im Job.

100 Patientinnen und Patienten aus Herne, Gelsenkirchen und Recklinghausen sind für die Gebühr von fünf Euro bereits Mitglied des Kompetenznetzes geworden. Patientenschulungen finden regelmäßig zu allen Fragen rund um das Thema CED statt. Die Gemeinschaft tauscht sich über eine eigene Internetseite aus.

Eine zentrale Rolle in der Vernetzung spielt die Behandlungsakte, die jedes CED-Mitglied führt. Sie erzählt die Krankengeschichte, sie wird regelmäßig durch aktuelle Befunde ergänzt und bei Arztbesuchen vorgelegt. Die Ärzte des Netzwerkes haben sich verpflichtet, Arztbriefe zeitnah an ihre CED-Patienten zu schicken. So entsteht mehr Transparenz, Doppeluntersuchungen werden vermieden.

GUTE RATGEBER

Adressen, die einem weiterhelfen

1) Das **Kompetenznetz Darm-erkrankungen** ist ein bundesweites Forschungsbündnis von Universitäten, Kliniken und niedergelassenen Magen-Darm-Mediziner sowie der Selbsthilfeorganisation Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) in Berlin. Viele Informationen für Betroffene bietet die Webseite des Kompetenznetzes: www.kompetenznetz-ced.de

2) Die **Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung**, Adresse: DCCV, 10117 Berlin, Reinhardtstraße 18, ist der Selbsthilfeverband

für die über 300 000 Menschen mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED) in Deutschland. Zu erreichen unter: ☎ 030/ 2000 3920. Außerdem bietet die Vereinigung ein Servicetelefon für Betroffene an. Hier erfährt man Adressen von Ärzten, Kliniken und Rehakliniken, die sich mit den Erkrankungen auskennen. Dazu kann schriftliches Informationsmaterial bestellt werden. Das **Service-telefon** erreicht man dienstags und donnerstags jeweils von 14 bis 17 Uhr unter ☎ 030/2000 392 11 Internet: www.dccv.de jub

AM PULS

Ehe ist gesund

Fragen gibt es, die lassen einen erst einmal schmunzeln. Ist die Ehe gesund? – etwa. Dann wird es aber doch interessant, wenn man die Ergebnisse einer Umfrage von Nürnbergers Meinungsforschern liest. Die interviewten über 1900 Männer und Frauen zu ihrem Gesundheitsbewusstsein.

Um es kurz zu machen: Verheiratete nehmen Vorsorge-Untersuchungen ernster als Singles. Lässt sich von den Alleinlebenden nur weniger als ein Fünftel ab dem 35. Lebensjahr regelmäßig vom Arzt checken, gab jeder zweite Verheiratete an, dieses Angebot zu nutzen. Verantwortung nicht nur für sich selbst, sondern auch für den Partner zu tragen, ist ein Grund für dieses Verhalten. Aber auch Singles sollten bedenken: Ohne Gesundheit ist alles nichts. jub

Passivrauch: Rückstände im Urin von Kindern

Greifswald. Ein Abbauprodukt aus Zigarettenrauch ist im Urin von Kindern nachweisbar. Dies belege, dass Kinder durch das Passivrauchen gesundheitlich belastet werden, betonen Forscher der Universität Greifswald. Das Wissenschaftler-Team analysierte drei Jahre lang das Rauchverhalten in 2260 Familien mit Kleinkindern.

Bei einer Untersuchung des Urins der Jungen und Mädchen wurde das Nikotin-Abbauprodukt Kotinin in 57 Prozent der Proben nachgewiesen. Gering war die Stoffmenge in 34,3 Prozent der Fälle. Bei 22,7 Prozent der Kinder hat der Wert bei über 40 Nanogramm Kotinin pro Milliliter Urin gelegen. Dies sei eine hohe Belastung, betonen die Forscher. „43 Prozent der Proben waren frei von Passivrauch-Rückständen“, so Studienleiterin Dr. Sabina Ulbricht.

Die Forscher erstaunte, dass sie bei 231 Kindern eine Passivrauch-Belastung nachweisen, obwohl deren Eltern angaben, nie in der Wohnung zu rauchen. Ein Grund dafür sei, so Ulbricht, dass der Rauch auch an Haut und Kleidung haften und so mit in die Wohnung genommen werde. „Am höchsten war die Passivrauchkonzentration jedoch bei Kindern, deren Eltern direkt in den Wohnräumen rauchen“, betonte die Studienleiterin.

Zigaretten zu attraktiv

Heidelberg. Das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg hat die Einführung einer standardisierten Verpackung für Zigaretten gefordert. Zigarettenpäckchen seien derzeit vor allem für Jugendliche zu attraktiv, sagte die Leiterin der Stabsstelle Krebsprävention, Martina Pötschke-Langer. Sie forderte zugleich ein Verbot der Zusatzstoffe in Zigaretten. Frucht- oder Schokoladenaromen machten Zigaretten insbesondere für junge Menschen attraktiver. Andere Substanzen erleichterten das Rauchen, indem sie das unangenehme Kratzen im Hals beim Inhalieren linderten. Dadurch würden schon Kinder zum Rauchen verführt. ddp

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