

DAS REZEPT

Kürbispuffer mit Kräuterquark



Eine Empfehlung von Ernährungsberaterin Frauke Roschkowski, Leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum und am Ev. Krankenhaus Hattingen.

Dieses Gericht ist perfekt für Menschen, die kein Fleisch mögen. Viele kennen den Kürbis nur als Suppe, aber er ist ein sehr vielseitiges Gemüse. Er enthält reichlich Ballaststoffe und bringt es bei 100 Gramm nur auf 27 Kalorien. Kürbisse sind reich an den Vitamin A, C und E und an den Mineralstoffen Kalium und Magnesium.

Kürbiskernöl liefert zudem Phytosterine. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken sich positiv auf den Körper aus, sie senken den Cholesterinspiegel und wirken antioxidativ. Aber Vorsicht: Wegen seiner wertvollen, ungesättigten Fettsäuren wird das Öl schnell ranzig und sollte lieber im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Kürbispuffer
Zutaten für vier 4 Portionen

- 1 Kürbis
- 1 Zwiebel und/oder Knoblauchzehe
- 1 Stange Porree
- 4 Eier
- 100 g Hartkäse, 500 g Quark
- Mehl, Kürbiskernöl, verschiedene Kräuter, Senf, Salz, Pfeffer, Mineralwasser

Zubereitung:

- 1.) 300 g ausgelöstes festes Kürbisfleisch grob raspeln, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Den Porree waschen, in feine Streifen schneiden.
- 2.) Das geschnittene Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und die Eier sowie den Käse dazu geben. Masse mit drei Esslöffeln Mehl vermengen.
- 3.) Öl erhitzen, den Teig portionweise in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze etwa fünf Minuten stocken lassen. Puffer wenden und auch die andere Seite knusprig backen.

Kräuterquark

500 g Quark mit einer fein gewürfelten Zwiebel und einer gepressten Knoblauchzehe vermengen. Je nach Geschmack Schnittlauch und Petersilie dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Senf und Mineralwasser cremig rühren.

Verfahren zur Vorhersage von Frühgeburten

Aachen. Mit einem neuen Verfahren sollen Frühgeburten vorhergesagt werden können, die durch Risse in der Fruchtblase verursacht werden. Entwickelt worden ist die Untersuchungsmethode von Wissenschaftlern der Fachhochschule Aachen. Mit dem neuen Verfahren namens „Cara“ wird mit Hilfe von Licht berührungslos und somit unter sterilen Bedingungen im Körper der werdenden Mutter die Spannung der Eihaut gemessen. „Je schwächer die Spannung ist, umso größer ist auch das Risiko, dass die Eihaut vorzeitig in der Schwangerschaft reißt“, erklärt die Aachener Wissenschaftlerin Nicole Lawrenz. Aus den Werten sollen sich Prognosen für Frühgeburten ableiten lassen. Mit Medikamenten könne in solchen Fällen etwas gegen die Probleme unternommen werden.

Schlaf, Kindlein, schlaf . . .

Wenn das nicht klappt, sollten dies Eltern nicht auf die leichte Schulter nehmen, warnt der Kieferorthopäde Professor Rolf Hinz

Professor Rolf Hinz

Herne. Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter werden häufig unterschätzt. Das liegt auch daran, dass es die Kinderschlafmedizin erst seit wenigen Jahren gibt. Viel zu oft wird deshalb noch auf die Diagnostik und Behandlungen verzichtet.

Mediziner unterscheiden zwischen organisch bedingten und nicht organisch bedingten Ein- und Durchschlafstörungen. Beide haben die gleichen fatalen Folgen: Das Kind kann sich im Schlaf nicht erholen. Tagsüber ist es müde, leistungsschwach und unaufmerksam, was sich beispielsweise negativ in der Schule auswirken kann. Wenn sich das Kind im Schlaf nicht erholt, leiden darunter die geistige und die körperliche Entwicklung. Die Probleme sind weit verbreitet: Jedes dritte Kind im Einschulalter leidet unter Schlafstörungen, die nicht nur die Kinder selbst, sondern die ganze Familie belasten. Die Ursachen sind ganz verschieden.

Schlafstörungen, die keinen organischen Ursprung haben, sind mehr psychologischer Art: Nächtliche Ängste bei Dunkelheit, Alpträume und

Eltern lernen, durch welche Rituale der Schlaf des Kindes beeinflusst wird

Schlafwandel kommen besonders im Kindesalter häufig vor und sollten von Kinderpsychologen behandelt werden. In mehreren Einzel- oder Gruppensitzungen - meist ohne die betroffenen Kinder - erfahren die Eltern, wie typische Schlafbeschwerden aussehen, was die Grundsätze einer guten „Schlafhygiene“ sind und durch welche Rituale der Schlaf des Kindes positiv beeinflusst werden kann. Dazu gehörten auch Konflikte, die mit dem Zubettgehen der Kinder zu bewältigen sind. Diese Elternschulungen, entwickelt von Kinderpsychologen der Universität Köln, helfen dabei, dass sich das Kind im Schlaf erholen kann.

Jedes fünfte Kind schnarcht

Anders sieht es mit den organisch bedingten Schlafstörungen aus. Etwa 20 Prozent der Kinder aller Altersstufen schnarchen. Ihre Eltern merken dies häufig nicht, da sie in anderen Räumen schlafen. Aber sie sollten kindliches Schnarchen nicht auf die leichte Schulter nehmen. Es kann ein wichtiger Hinweis auf eine ernstzunehmende Erkrankung sein. Vor allem dann, wenn damit ein zeitweiliger Atemstillstand (Schlafapnoe) verbunden ist. Zwei von 100 Kindern sind betroffen. Risikofaktoren sind neben den vergrößerten Mandeln und Polypen auch Übergewicht. Genau wie beim Erwachsenen führen Fettablagerungen im Hals zu einer Verengung des Luftweges. Jede Ein-



Quengeln statt schlafen: Wenn Kinder nicht zur Ruhe finden, sollten Eltern etwas unternehmen. Foto: getty

gung der oberen Atemwege führt zu einem schnelleren Luftstrom, der die Weichgewebe der Luftröhre vibrieren lässt (Schnarchen) oder sogar zum Kollaps führt, der die Atemwege zeitweilig komplett verschließt. Dadurch wird die Sauerstoffzufuhr des Gehirns unterbrochen, was zu Tages-schläfrigkeit und Leistungs-minderung führt. Das kindliche Herz pumpt mit aller Kraft

gegen das Defizit an, was in späteren Jahren zu einer gefährlichen Vergrößerung des Herzmuskels führen kann.

Dabei sind die Ursachen „schlafbezogener Atemstörungen“ am leichtesten zu erfassen und erfolgreich zu behandeln. Kinderärzte gingen bisher davon aus, dass bei Kindern das Schnarchen und der zeitweilige Atemstillstand am häufigsten durch vergrößerte

oder entzündete Mandeln und Polypen hervorgerufen werden. Diese sollten entfernt werden, weil sie zu einer Verengung der Luftwege und damit zum Schnarchen führen.

Voreilige Operationen

Dies ist jedoch nur für einen Teil der betroffenen Kinder zutreffend, da jedes vierte Kind nach dem Eingriff weiter schnarcht. Deshalb ist davon auszugehen, dass in der Vergangenheit möglicherweise sogar voreilig operiert wurde, zumal sich die Verengung später durch das normale Wachstum des Kindes ausgleichen kann. In Forschungen wurde nachgewiesen, dass neben den beschriebenen organisch bedingten Einengungen der oberen Atemwege auch Fehlstellungen der Zähne und eine falsche Lage des Unterkiefers - oft in Verbindung mit Fehlfunktionen der Zunge - die Ursache sein können. Ein zu schmaler Oberkiefer und sehr

DER AUTOR

Professor Rolf Hinz

Für seine Verdienste um die zahnärztliche Schlafmedizin wurde der Kieferorthopäde Professor Rolf Hinz 2007 mit dem Meier-Ewert-Preis ausgezeichnet - eine Ehrung der „Deutsche Gesellschaft zahnärztliche Schlafmedizin“ (DGZS).

1988 berief ihn die Private Universität Witten-Herdecke auf den Lehrstuhl für Kieferorthopädie, den Hinz bis heute in-



nehmt. Seit 1960 ist der Mediziner mit einer Praxis in Herne tätig, wo er sich der vorselektierten Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde widmet.

eng stehende Zähne sowie eine Rücklage des Unterkiefers - von Laien oft als „vorstehende Zähne“ bezeichnet - grenzen den Raum für die Zunge ein. Diese weicht nach hinten aus und verengt den oberen Atemweg.

Medizinisch lassen sich das Schnarchen und die Schlafapnoe in diesen Fällen beheben, indem der Kiefer durch eine Regulierung geweitet wird. Je früher die Behandlung beginnt, desto besser. Bereits ab dem vierten Lebensjahr ist dies

Die Regulierung des Kiefers kann schon im Alter von vier Jahren beginnen

möglich. In diesem Alter können die Kleinen die kieferorthopädischen Geräte selbst aus dem Mund nehmen. Hier zeigt sich die große medizinische Bedeutung der Kieferorthopädie für die Gesamtgesundheit der kleinen Patienten.

Im Gegensatz zu Erwachsenen ist bei Kindern und Jugendlichen eine „Heilung“ der Schlafstörung auf diese Weise dauerhaft möglich. Zu beachten ist jedoch, dass nicht jede Kieferanomalie zum Schnarchen oder zum zeitweiligen Atemstillstand führt. Schädeltypen, die von vornherein schmalere Luftwege bewirken, sind besonders betroffen. Auch daraus ergibt sich, dass die Diagnostik und Behandlung von Schlafstörungen bei Kindern grundsätzlich eine fachübergreifende Aufgabe ist, bei der Kinderärzte, -psychologen, Hals-Nasen-Ohren-Ärzte und Zahnmediziner möglichst eng zusammenarbeiten sollten.

Mehr Informationen zum Thema gibt's im Netz unter: www.dgzs.de (Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Schlafmedizin) oder auch www.praxis-hinz.de

EIN SCHNELLTEST

Wichtige Fragen

Worauf Eltern achten sollten: ein Schnelltest

- Schnarcht das Kind?
- Ist Ihr Kind tagsüber oft müde?
- Ist Ihr Kind überaktiv?
- Ist Ihr Kind häufig erkältet?
- Knirscht Ihr Kind nachts mit den Zähnen?
- Nässt Ihr Kind gelegentlich noch ein?
- Leidet Ihr Kind unter Schlafstörungen?

Sie haben mindestens drei Fragen mit Ja beantwortet? Dann wenden Sie sich bitte an Kinderärzte, Kinderpsychologen, Hals-Nasen-Ohren-Ärzte, Kieferorthopäden oder Zahnärzte Ihres Vertrauens.

AM PULS

Blümchenbad

Asia ist out. Gilt zumindest für Wellnessanwendungen. Der Deutsche Wellnessverband stellt fest, dass bei Behandlungen, die Körper und Seele gut tun sollen, der Trend hin zu heimischen Produkten geht. Regionen wie die Nord- oder die Ostsee oder auch die Alpenregion bieten ein Klima, das längst in den Wellnessempeln angekommen ist.

Thai-Massage oder Ayurveda klingen nach wie vor verlockend, aber ein Heu- oder Meerwasserbad wird inzwischen von Entspannung suchenden Kunden bevorzugt. Oder auch so ein schönes knirschendes Salzpeeling, es soll sich sehr positiv auf die Haut auswirken.

Warum auch nicht. Ich stelle mir ein Heubad ganz urig vor. Neben Heu von saftigen Bergwiesen werden dort auch Kräuter und Blümchen in die Wellness-Masse gepackt: Arnika, Enzian oder Klee. Wenn man danach geschickt aus der Wanne herausklettert, kann das sehr hübsch am Körper aussehen, diese Blütenpracht auf nackter Haut. **kisi**

Pflege: Frauen sind oft doppelt betroffen

Essen. Vom Thema Pflegebedürftigkeit sind Frauen in doppelter Hinsicht betroffen: Einerseits pflegen sie häufiger als Männer hilfsbedürftige Angehörige. Andererseits werden Frauen öfter zu Pflegefällen als das starke Geschlecht. Dies zeigt eine Studie des Versicherers AXA. Demnach geben 39 Prozent der befragten Frauen an, eine pflegebedürftige Person zu betreuen oder bereits betreut zu haben. Auf der Seite der Männer ist dieser Anteil mit 22 Prozent nur etwa halb so groß. Darüber hinaus machen Frauen 68 Prozent aller Pflegebedürftigen aus. Für den Fall, dass sie selbst Pflege benötigen, gehen 70 Prozent der befragten Männer davon aus, dass ihre Lebenspartnerin sie dann unterstützt. Frauen nehmen dies von ihrem Partner nur zu 56 Prozent an.

Gleichzeitig haben Frauen häufiger Angst, selbst durch die Pflegetätigkeit zu erkranken. Dies gilt für 63 Prozent im Vergleich zu 49 Prozent bei den Männern.

AOK Rheinland erhebt keinen Zusatzbeitrag

Düsseldorf. Die AOK Rheinland/Hamburg, mit 2,9 Millionen Versicherten die größte gesetzliche Krankenkasse in Nordrhein-Westfalen, wird in diesem und auch im nächsten Jahr keinen Zusatzbeitrag erheben. „Wir gehen davon aus, dass die Politik ihre Sparankündigungen vor allem bei den Arzneimitteln schnellstens umsetzt“, begründete der Vorstandsvorsitzende Wilfried Jacobs die Entscheidung. Die Arzneipreise in Deutschland seien zu hoch, dazu hätten zu viele Medikamente keinen eindeutigen Nutzen, so der AOK-Chef. Das Gebot der Stunde sei es, die Handlungsspielräume der gesetzlichen Krankenkassen zu stärken, wo 90 Prozent der Deutschen versichert seien. **jub**

Redaktion: Jutta Bublies; Kirsten Simon
☎ 0201/804-6566; Mail: gesundheit@waz.de

Mit Kochsalz gegen Schmerzen

Erneute Leser-Aktion mit Heilpraktiker Klaus Herting. Nun werden die Injektionen mit Laser-Akupunktur kombiniert

Mülheim. Jeder zweite Kranke sucht heute Hilfe in der Naturheilkunde, so das Ergebnis von Studien. Nicht immer ausschließlich, sondern sehr oft als Ergänzung zur Schulmedizin, sagt der Mülheimer Heilpraktiker Klaus Herting, der ein Fürsprecher beider Methoden ist. „Bei ernsthaften Organerkrankungen oder hoch-

gradigen Infektionen lehnen wir die Behandlung ab.“

Doch es gibt ein Gebiet, da hält er die Naturheilkunde für besonders wertvoll: die Behandlung von Schmerzen.

Herting arbeitet seit Jahren mit der Therapie nach Dr. Volker Desnizza. „Hierbei handelt es sich um eine spezielle hochverdünnte Kochsalzlö-

sung, die in die Nähe von Nervengeflechten gespritzt wird. So kommt es zu einem Reiz in der Umgebung. Die lokale Durchblutung steigert sich, weil die Lösung das umliegende Gewebe weicher macht.“ So werde der Stoffwechsel angeregt, was blockierte Nervenstränge befreie und Verspannungen löse.

In einer Aktion mit dieser Zeitung bietet Klaus Herting erneut zehn Lesern eine Gratis-Therapie mittels Laser-Akupunktur und Kochsalz-Injektion an.

Wer bei der Aktion mitmachen möchte, sollte in aller Kürze seine Beschwerden notieren. Der Text sollte nicht länger als eine halbe Seite in

Anspruch nehmen. Wie in den vergangenen Jahren auch, wählt die Redaktion gemeinsam mit Heilpraktiker Herting die geeigneten Patienten aus. Schreiben Sie an:

WAZ-Mediengruppe, Friedrichstraße 47, 45123 Essen, Stichwort „Schmerz-Aktion WAZ-Gesundheitsseite“. Einsendeschluss 1. November.