

Visite am 5. März 2019 im NDR Fernsehen

Schnupfen: Erkältung oder Allergie?

Gutartige Prostatavergrößerung behandeln

Operation: Welcher Faden ist optimal?

Sport mit Kunstgelenk: Wie viel ist sinnvoll?

Gesunde Gurke: Tipps und Rezepte

Bogengangsdehiszenz: Gestörtes Gleichgewicht

Osteoporose in der Schwangerschaft: Was hilft?

Mykobakterium Marinum: Gefahr aus dem Aquarium

Schnupfen: Erkältung oder Allergie?

In der kalten Jahreszeit sind Schnupfen und Husten meist Anzeichen für eine Erkältung oder Grippe. Doch die Beschwerden können auch auf eine Allergie hindeuten. Wird der allergische Schnupfen verschleppt, kann sich daraus Asthma entwickeln. Deshalb ist es wichtig, allergischen Schnupfen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Erkältung oder Allergie: Den Unterschied erkennen

- **Beginn:** Tritt der Schnupfen sehr plötzlich und heftig auf, spricht das eher für eine Allergie. Eine Erkältung hingegen kündigt sich oft mit Kopfschmerzen und Kratzen im Hals an.
- **Nasensekret:** Im Verlauf einer Erkältung wird das Sekret gelbgrünlich und zähflüssig. Bei einem allergischen Schnupfen bleibt es meist klar und wässrig.
- **Juckreiz:** Wenn es in Augen, Nase, Rachen oder im Ohr juckt, handelt es sich wahrscheinlich um eine Allergie. Auch Niesanfalle und gerötete Augen deuten auf eine Allergie hin.
- **Vererbung:** Sind bereits Familienmitglieder an einer Allergie erkrankt, liegt möglicherweise eine vererbte Anfälligkeit vor.
- **Jahreszeiten:** Verschlimmern sich die Beschwerden zu bestimmten Jahreszeiten, ist dies ein weiteres Zeichen für eine Allergie.
- **Husten:** Langanhaltender, hartnäckiger Husten kann ein erstes Symptom für Asthma sein. Unbedingt zum Arzt gehen!

Diagnose mit Pricktest

Die sicherste Methode, zwischen Erkältung oder allergischem Schnupfen zu unterscheiden, ist ein Pricktest beim Arzt. Dabei werden Pollen und Allergene auf ihren Unterarm aufgetragen. Nach einer Weile zeigen sich bei einigen Allergenen heftige Reaktionen.

Experten zum Thema

Dr. Sylvia Brockhaus, Fachärztin HNO-Heilkunde, Allergologie
Straßenbahnring 3
20251 Hamburg
(040) 89 72 13 31
www.hno-falkenried.de

Prof. Dr. Uta Jappe, Allergologin
Oberärztin der Med. Klinik Borstel, Allergologie
Oberärztin und Leiterin der Interdisziplinären Allergieambulanz,
Medizinische Klinik III
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck
Ratzeburger Allee 160, 23538 Lübeck
(0451) 500-441 95
www.uksh.de/dermatologie-luebeck/

Dr. Andrea Iwansky, Lungenfachärztin
Facharztpraxis Colonnaden
BAG Dr. Andrea Iwansky, Dr. J. Wiedemann
Colonnaden 9
20354 Hamburg
(040) 34 22 81
www.facharztpraxis-colonnaden.de/

Dr. med. Andreas Montag, Facharzt für Allergologie
Schweriner Str. 17
22143 Hamburg
(040) 677 80 18
www.praxis-dr-montag.de/

Gutartige Prostatavergrößerung behandeln

Wenn Mann nachts häufig zur Toilette muss, das Wasserlassen schmerzt oder nur kleine Urinmengen ausgeschieden werden, liegt das meist an der Prostata. Die Vorstehdrüse bildet mit Hoden und Samenbläschen die Samenflüssigkeit und ist im Normalzustand etwa so groß wie eine Kastanie. Sie liegt unterhalb der Harnblase und umschließt die Harnröhre.

Die benigne Prostatahyperplasie (BPH) ist die häufigste urologische Erkrankung des Mannes. Die gutartige Vergrößerung der Prostata beginnt in der Regel ab dem 50. Lebensjahr. Die Drüse umschließt die Harnröhre zwischen Blase und Schließmuskel. Die Ursache für die gutartige Vergrößerung der Prostata ist bisher nicht abschließend geklärt. Sicher ist, dass hormonelle Veränderungen sowie genetische Faktoren eine Rolle spielen. Wichtig zu wissen: Eine gutartige Vergrößerung hat nichts mit Prostatakrebs zu tun.

Bei leichten Beschwerden helfen pflanzliche Mittel

Zur Diagnostik gehören zunächst die urodynamische Untersuchung (Messung des Harndrucks) und die Ultraschalluntersuchung der Blase und der Prostata. Bei leichten Beschwerden helfen pflanzliche Produkte: Präparate aus Kürbiskernen, Brennnesselwurz oder Sägepalmenfrüchten sind ohne Rezept erhältlich.

Auch Blasentraining ist eine sinnvolle Maßnahme bei vermehrtem Harndrang mit kleineren Urinmengen: Dabei versucht der Mann, den Drang auszuhalten und erst später zur Toilette zu gehen. Beckenbodentraining ist sinnvoll, um einer Inkontinenz vorzubeugen.

Medikamente bei Prostatavergrößerung

Sogenannte **Alpha-Blocker** können helfen, das Gewebe einer leicht vergrößerten Prostata und Harnröhre zu entspannen. Sie haben allerdings keinen Einfluss auf das Größenwachstum der Prostata.

Gegen eine starke Vergrößerung der Prostata helfen **5-Alpha-Reduktase-Hemmer**, durch die das Volumen der Prostata verkleinert werden kann. Ihre Wirkung beruht auf einer Verminderung der Hormonwirkung an der Prostata.

Verbleibt aufgrund einer leicht vergrößerten Prostata regelmäßig etwas Urin in der Blase, können Prostata- und Harnwegsinfekte entstehen. Im schlimmsten Fall führt das zu einem Harnstau. Eine Prostata-Entzündung wird mit Antibiotika bekämpft.

In einigen Fällen muss operiert werden

Bleibt eine Besserung der Beschwerden unter der medikamentösen Therapie aus, kann eine operative Therapie notwendig sein. Dabei hängt die Wahl der OP auch davon ab, wie stark die Prostata bereits gewachsen ist.

Das Standardverfahren ist noch immer die Ausschälung der Prostata (bipolare transurethrale Resektion der Prostata/TURP): Mit einem durch die Harnröhre eingeführten Endoskop wird Gewebe mit einer Hochfrequenz-Schlinge abgetragen und dabei die Wundfläche gleich verschorft. Es gibt kein anderes operatives Verfahren, dessen langfristiger Erfolg so gut belegt ist. Die Erfolgchancen liegen bei über 90 Prozent. Das Verfahren eignet sich für eine vergrößerte Prostata mit einem Gewicht von bis zu 70 Gramm.

Laser, Embolisation und Wasserdampfablation

Alternativ kann das Prostatagewebe auch mithilfe von Laserstrahlen entfernt werden: **Herkömmliche Laser** verdampfen das überschüssige Gewebe, **Lichtskalpelle** schneiden es heraus. Der Eingriff erfolgt durch die Harnröhre. Laserverfahren eignen sich bei einer vergrößerten Prostata mit einem Gewicht von bis zu 150 Gramm.

Weitere, eher schonendere Verfahren:

- Die **Embolisation** wird von einem Radiologen durchgeführt. Unter örtlicher Betäubung schiebt er einen Katheter über die Leistenarterie bis zu den Arterien der Prostata. Dort werden unter Röntgenkontrolle zahlreiche Kunststoff-Kügelchen in die Gefäße eingebracht. Dadurch reduziert sich die Blutversorgung des Drüsengewebes - die Prostata schrumpft nach und nach, die Harnröhre wird entlastet. Betroffene verspüren meist schon nach wenigen Wochen eine Besserung. Die ersten Erfahrungen zeigen: Nach rund sechs Monaten ist die Prostata auf Normalgröße geschrumpft. Langzeiterfahrungen für das Verfahren fehlen allerdings noch, zum Beispiel wie lange die Wirkung anhält.

- Die **Wasserdampfablation** funktioniert ähnlich wie die Lasermethoden. Über die Harnröhre wird ein Gerät bis zur Prostata eingeführt. Es gibt bei diesem Verfahren sterilen Wasserdampf ab. Die thermische Energie verbrennt Zellen, Prostatagewebe stirbt ab. Der Eingriff unter örtlicher Betäubung dauert etwa zehn Minuten. Eine Verbesserung tritt nach bis zu vier Monaten ein. Langzeiterfahrungen aus den USA zeigen gute Ergebnisse der Behandlung.

In der Regel übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Embolisation und die Wasserdampfablation.

Urolift-Implantate für jüngere Erkrankte

Der Einsatz von Urolift-Implantaten ist ein weiteres, schonendes Verfahren. Durch die Harnröhre werden spezielle Anker in die Prostata eingebracht. Sie raffen das Prostatagewebe und erweitern dadurch den Durchmesser der Harnröhre. Der Harnfluss erhöht sich danach durchschnittlich um ein Drittel.

Das Verfahren eignet sich insbesondere für junge Betroffene, die ihre Zeugungsfähigkeit erhalten wollen. Die Prostata darf dabei nicht mehr als 40 Gramm wiegen. Da bei diesem Verfahren die Ursachen der Beschwerden nicht beseitigt werden, schreitet das Wachstum der Prostata fort. Die Verankerungen könnten möglicherweise ausreißen und eine weitere Therapie erforderlich machen.

Mögliche Nebenwirkungen einer Prostata-OP

Bei einer Operation an der Prostata können unerwünschte Nebenwirkungen auftreten: Während und nach dem Eingriff kann es zu Blutungen kommen. Auch Inkontinenz und Erektionsstörungen sind nicht selten, aber oft vorübergehend.

Nach einem Eingriff kann es zu einer sogenannten Drang-Inkontinenz kommen. Die Betroffenen verlieren zeitweise Urin. Der Schließmuskel-Apparat muss sich erst an die neue Situation gewöhnen. Das kann Monate dauern. In dieser Zeit schützen sogenannte Vorlagen. Außerdem können Medikamente den Harndruck senken. Regelmäßiges Beckenbodentraining stärkt den Schließmuskel der Blase.

Prostata: Ab dem 45. Lebensjahr zur Vorsorge

Um eine Prostatavergrößerung und auch bösartige Veränderungen frühzeitig erkennen zu können, sollten sich Männer mit Prostataleiden in der Familie frühzeitig, sonst ab dem 45. Lebensjahr einmal jährlich untersuchen lassen. Spätestens, wenn Männer mehrmals nachts auf die Toilette müssen oder sie die Harnblase nicht mehr vollständig entleeren können, sollten sie den Arzt aufsuchen.

Experten zum Thema

Prof. Axel Merseburger, Direktor
Klinik für Urologie
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Lübeck
Ratzeburger Allee 160

23538 Lübeck
(0451) 50 04 36 01
www.uksh.de/urologie-luebeck/

Dr. Christian Habermann, Chefarzt
Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie
Kath. Marienkrankenhaus GmbH
Alfredstraße 9
22087 Hamburg
(040) 25 460
www.marienkrankenhaus.org/kliniken-experten/kliniken/diagnostische-und-interventionelle-radiologie/

Dr. Marcus Kurzidem, Facharzt für Urologie
Klinik für Urologie
Kath. Marienkrankenhaus GmbH
Alfredstraße 9
22087 Hamburg
(040) 25 460
www.marienkrankenhaus.org/urologie/

Dr. Evangelista Martinelli, Facharzt für Urologie
Klinik für Urologie und Urologische Onkologie
Medizinische Hochschule Hannover
Carl-Neuberg-Str. 1
30625 Hannover
(0511) 53 20
www.mhh-urologie.de/klinik/team/

Operation: Welcher Faden ist optimal?

Bei Operationen ist die Wahl des Nähgarns wichtig. Für den Operateur ist dabei entscheidend, um was für ein Gewebe es sich handelt, wie dick es ist und wie lange die Heilung voraussichtlich dauert.

Nähgarn für Operationen

Bei Operationen kann das Gewebe zum Beispiel mit glatten oder geflochtenen, dicken oder dünnen Fäden genäht werden. Die wichtigsten Unterschiede:

- **Selbst auflösende Fäden** bleiben Tage, Wochen oder Monate im Körper und müssen nicht gezogen werden. Wenn die Naht geheilt ist und der Faden nicht mehr gebraucht wird, zerlegt Gewebewasser den Faden in seine Bestandteile.
- **Nicht selbst auflösende Fäden** werden zum Beispiel verwendet, um Blutgefäße zu nähen. Auch bei äußerlichen Eingriffen auf dünner Haut, zum Beispiel im Gesicht, kommt diese Art des Nähgarns zum Einsatz. Damit gelingt in der Regel eine schönere Naht.

Granulom durch falschen Faden im Körper

Um Verwechslungen während der Operation zu vermeiden, wird die Fadenwahl von zwei OP-Assistenten überprüft. Denn bei der Wahl des falschen Nähgarns drohen Komplikationen: Wenn sich etwa ein Faden im Körper nicht auflöst, können sich sogenannte Granulome bilden, in denen der Körper den Faden einkapselt. Eine mögliche Folge sind Infektionen - und eine weitere Operation, um das Granulom zu entfernen.

Experten zum Thema

Dr. med. Sören Könneker, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie
Klinik für Plastische, Ästhetische, Hand- und Wiederherstellungschirurgie
Medizinische Hochschule Hannover
Carl-Neuberg-Str. 1
30625 Hannover
(0511) 53 20
www.mhh-phw.de/

Dr. med. Christopher Wenck, Ärztlicher Direktor
Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie
Helios Mariahilf Klinik
Stader Straße 203 c
21075 Hamburg
(040) 79 00 60
www.helios-gesundheit.de/kliniken/helios-mariahilf-klinik-hamburg/unser-angebot/unsere-fachbereiche-und-zentren/chirurgie/

Sport mit Kunstgelenk: Wie viel ist sinnvoll?

Sport ist auch mit einem künstlichen Knie- oder Hüftgelenk möglich. Die Bewegung stärkt das Knochengewebe und kann dadurch zu einer besseren Verankerung der sogenannten Endoprothese führen. Eine starke Muskulatur entlastet das Gelenk und kann im Alter helfen, gefährliche Stürze zu vermeiden.

Vorsicht bei diesen Sportarten

Wer ein künstliches Gelenk hat und Sport treiben möchte, sollte auf Sportarten mit abrupten Start-Stop-Bewegungen verzichten: wie etwa Fußball, Skifahren, Basketball oder Handball. Denn dabei kann es zu einer hohen Druckbelastung auf das Kunstgelenk kommen. Wichtig ist auch, auf den Bewegungsradius zu achten, um ein Auskugeln des künstlichen Gelenks zu verhindern.

Welche Sportart sich eignet und wie viel Sport möglich ist, sollten Betroffene mit ihrem Arzt besprechen.

Entzündungen durch Metallabrieb

Eine hohe Belastung beim Sport führt kann zum frühzeitigen Verschleiß von Prothesen führen, etwa durch Abrieb. Bei Kunstgelenken aus Metall können Metallpartikel in das umliegende Gewebe gelangen und Entzündungen hervorrufen. Im schlimmsten Fall lockert sich das künstliche Gelenk und muss gewechselt werden

Kunstgelenke nicht auf Sport getestet

Bei Tests von Medizinprodukten wie künstlichen Gelenken werden Belastungen durch Sport nicht berücksichtigt, wie zum Beispiel erhöhte Reibungskräfte beim Treppensteigen. In Simulationen testen die Hersteller den Verschleiß der künstlichen Gelenke bei einer Belastung von 8.000 Schritten pro Tag. Das ist aber weniger als die 10.000 Schritte, die man sich laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) pro Tag bewegen sollte..

Experten zum Thema

Dr. Helge Riepenhof, Chefarzt
Zentrum für Rehabilitationsmedizin und interdisziplinäre Sportmedizin
BG Klinikum Hamburg
Bergedorfer Straße 10
21033 Hamburg
(040) 73 06-28 11
<https://www.bg-klinikum-hamburg.de/behandlungsspektrum/zentrum-fuer-rehabilitationsmedizin/>

Prof. Dr. Wolfram Mittelmeier, Direktor
Orthopädische Klinik und Poliklinik
Universitätsmedizin Rostock
Doberaner Straße 142
18057 Rostock
(0381) 494-93 01
orthopaedie.med.uni-rostock.de

PD Dr.-Ing. Daniel Klüß, Implantattechnologie
Forschungslabor für Biomechanik und Implantattechnologie
FORBIOMIT | Orthopädische Klinik und Poliklinik
Universitätsmedizin Rostock
Schillingallee 35
18057 Rostock
(0381) 49 40
forbiomit.med.uni-rostock.de/ueber-uns/mitarbeiter/

Gesunde Gurke: Tipps und Rezepte

Gurken sind ein echtes Superfood: Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe und sind gleichzeitig ein Schlankmacher, weil sie wenig Kalorien haben. Das gilt nicht nur für Schlangengurken, sondern auch für Schmor- und Snackgurken. Auf die verschiedenen Sorten möchte der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt aufmerksam machen und hat die Gurke zum Gemüse 2019 ernannt.

Familie der Kürbisgewächse

Die Gurkenpflanze (*Cucumis sativus*) gehört zur Familie der Kürbisgewächse. Grundsätzlich werden zwei Gruppen unterschieden: die Salatgurke, die auch als Schlangengurke bezeichnet wird, und die Einlegegurke. Die Früchte der Salatgurke können bis zu 60 Zentimeter lang und 500 Gramm schwer werden.

Extrem kalorienarm

Gurken sind harnsäurelösend und wassertreibend. Gurkensaft enthält den Wirkstoff Cucurbitacin, der die Durchblutung der Haut fördert und deswegen auch in der Kosmetik Verwendung findet. Er wirkt auf die Haut erfrischend und zusammenziehend und kann Sommersprossen bleichen. Mit Cucurbitacin schützt sich die Pflanze vor Fraßfeinden. Der Stoff ist ab einer gewissen Menge toxisch. Eine Gefahr besteht aber nur bei selbst gezogenen Samen, denn dann kann es zu einer Rückkreuzung kommen. Daher wird empfohlen, Saatgut frisch zu kaufen.

100 Gramm rohe Gurke enthalten nur etwa zwölf Kalorien. Damit gehört die Gurke zu den kalorienärmsten Lebensmitteln. Das liegt vor allem am Wassergehalt, der bei rund 95 Prozent liegt.

Viele Vitamine und Mineralstoffe

Neben dem hohen **Wassergehalt** setzt sich die Gurke noch zu 3,5 Prozent aus Kohlenhydraten sowie aus sehr geringen Mengen an Eiweißen und Fetten zusammen. Das Gemüse enthält insbesondere **Vitamine** aus der B-Gruppe, aber auch Vitamin C und Vitamin E. Zudem ist es relativ reich an den **Mineralstoffen** Kalzium, Zink, Eisen, Magnesium, Kalium und Phosphor.

Zu den Inhaltsstoffen der Gurke gehören auch **Peptidasen**. Das sind Enzyme, die Proteine spalten können. Durch diese Enzyme können eiweißhaltige Produkte wie beispielsweise Fleisch leichter verdaut werden. Die Enzyme sorgen außerdem dafür, dass Bakterien im Darm abgetötet werden und bewirken so eine Reinigung des Darms.

Gurken kaufen und aufbewahren

In Deutschland haben Gurken im Sommer Saison. Zu anderen Jahreszeiten kommen sie aus dem Gewächshaus. Beim Kauf sollte die Gurke fest, die Schale unverletzt und glatt sein. Bei einer Temperatur von etwa 15 Grad bleiben Gurken einige Tage frisch. Im Kühlschrank werden sie weich und wässrig. Zum Einfrieren eignet sich das Gemüse nicht.

Gurken zubereiten

- Um die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten, sollte man das Gemüse übrigens mit der **Schale** verzehren, da die Vitamine in erster Linie dort stecken. Auch Ballaststoffe, die für die Verdauung wichtig sind, stecken in der Schale. Für den Verzehr mit Schale sind Bio-Gurken besonders gut geeignet.
- Wer auf die **Bitterstoffe** verzichten möchte, sollte die Enden großzügig abschneiden. Denn die Bitterstoffe reichern sich am Stielansatz an. Aus den Sorten der konventionellen Landwirtschaft, die in den meisten Supermärkten erhältlich sind, wurden die Bitterstoffe weitgehend herausgezüchtet.
- **Rohe Gurken** können bei einigen Menschen Bauchschmerzen und Blähungen verursachen. Entkernen und Garen schafft Abhilfe.

Gurken für die Haut und gegen Mundgeruch

Die Gurke wird auch in der Kosmetik eingesetzt: Als Maske versorgen Schale und Scheiben trockene Haut mit Feuchtigkeit. Bei Schwellungen oder Sonnenbrand kann die Gurke für Linderung sorgen. Auch Mundgeruch kann die Gurke bekämpfen: Dafür einfach eine Scheibe mit der Zunge circa eine Minute an den Gaumen pressen. Dann töten Enzyme der Gurke geruchsbildende Bakterien im Mund ab.

Was sind Snackgurken und Schmorgurken?

Neben Salatgurken oder Schlangengurken werden im Handel auch Snackgurken und Schmorgurken angeboten.

Snackgurken sind etwas weniger bitter als Salatgurken, enthalten aber auch weniger Cucurbitacin. Ihre Schale ist auch viel dünner als die von der Salatgurke. Schmorgurken sind kleiner, dicker und bitterer als die Salatgurke und haben eine dickere Schale.

Für Figurbewusste sind **Schmorgurken** das perfekte Gemüse, denn sie sind extrem arm an Fett und Kalorien. Dafür enthalten sie beachtliche Mengen an wichtigen Nährstoffen wie vor allem Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen und bis zu elf Gramm Vitamin C. Wie Gurken allgemein sind auch Schmorgurken in der Volksmedizin seit vielen Jahrhunderten dafür bekannt, dass ihr Genuss bei Gicht, Blasenbeschwerden und zur Entwässerung einen günstigen Effekt hat.

Schmorgurken haben einen geringeren Wassergehalt als Schlangengurken und schmecken aromatischer. Allerdings können Schmorgurken wegen ihres Cucurbitacin-Gehalts ausgesprochen bitter schmecken. Dann kann man einfach vom Stil her so viel abschneiden, bis die Gurke nicht mehr bitter schmeckt. Durch Garen wird die Gurke leichter verdaulich und verliert ein wenig von ihrer Bitterkeit. Zudem enthalten die heutigen Sorten weniger Bitterstoffe, als es früher der Fall war.

Gurken einlegen: **Alternative aus dem Glas**

Um Gurken zu konservieren, gibt es zwei Methoden. Eine ist das Einlegen in eine Salzlösung, die eine milchsäure Gärung ermöglicht.

Die **milchsäure Gärung** ist besonders gesund, denn im Gegensatz zu anderen Konservierungsmethoden verliert das vergorene Gemüse beim Fermentieren keine wichtigen Nährstoffe, weil es nicht erhitzt wird. Es enthält Milchsäurebakterien und wirkt als Probiotikum.

Die zweite Methode ist das **Einlegen in Essigsud**, der sauer genug ist, um zu konservieren. Manchmal werden die Gurken zusätzlich erhitzt, meist aber mehrfach mit kochendem Sud übergossen. Auch Gewürze wie Senf- und Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Chilischoten sowie Kräuter wie Dill und Zwiebeln beziehungsweise Knoblauch wirken konservierend.

Sauer eingelegte Gurken enthalten ebenfalls noch viele Vitamine und Mineralstoffe. Aber: Je länger sie lagern, desto mehr Substanzen gehen in den Sud über. Oft wird der Sud zusätzlich gezuckert. Dabei kann der Zuckergehalt bis zu 20 Gramm pro 100 Gramm Gurken betragen.

Während Salatgurken typische Gewächshauspflanzen sind, werden Einlegegurken fast nur im Freiland angebaut. Sie sind kleiner und härter, die Inhaltsstoffe ähneln aber den Salatgurken.

Auch krumme Gurken sind erlaubt

Eine EU-Verordnung, die festlegt, wie stark Gurken gekrümmt sein dürfen, gibt es übrigens nicht mehr: Die EU-Kommission hat beschlossen, die Vermarktungsnormen für Obst und Gemüse zu deregulieren. Demnach kann der Einzelhandel seinen Kunden seit dem 1. Juli 2009 auch wieder krumme Gurken anbieten. Auch für 26 weitere Obst- und Gemüsesorten wurden die EU-Vermarktungsnormen aufgehoben, darunter Rosenkohl, Möhren, Gurken, Knoblauch und Kirschen. Allerdings wurden für zehn Sorten mit hoher Marktbedeutung - etwa Äpfel, Orangen, Blattsalate, Erdbeeren, Pfirsiche, Nektarinen oder Tomaten - weiterhin EU-Normen aufrechterhalten.

Experte zum Thema

Thomas Sampl, Koch
Süderstraße 159 a
20537 Hamburg
www.thomas-sampl.de

Weitere Informationen

Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt
Walburger Str. 2
37213 Witzenhausen
(04847) 809 70 58
www.nutzpflanzenvielfalt.de/

Rezepte

Lauwarmer Gurken-Hähnchen-Salat

Zutaten für den Sud (für 4 Personen):
500 ml Gemüsebrühe
nach Bedarf (von der Quitte): Obst-Essig
1 Gemüsezwiebel
1 Handvoll Senfkörner
5 Sternanis
1 EL Zucker
10 Körner schwarzer Pfeffer

Zunächst einen Sud kochen. Dazu alle Zutaten außer der Gurke in einen großen Topf geben und aufkochen. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden und im heißen Sud circa 30 Minuten ziehen lassen.

Zutaten für den Salat:
½ gegrilltes Hähnchen
6 mittelgroße (z.B. Champignons) Pilze
1 Apfel
½ Bund Schnittlauch

Während der Sud zieht, die Pilze in mundgerechte Stücke schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Das Hähnchenfleisch von den Knochen lösen und in kleine Stückchen in eine Schüssel zupfen. Den Apfel in Würfel schneiden.

Die fertig gezogenen Gurkenscheiben aus dem Sud nehmen und zum Hähnchenfleisch geben. Dabei darauf achten, keinen Sternanis mit umzufüllen. Zum Schluss die Apfelstücke sowie den fein geschnittenen Schnittlauch dazugeben. Alles gut vermengen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen

Gurken-Granité

Zutaten (für 4 Personen):

2 Salatgurken
3 mittelgroße Birnen
1 Bund Weizengras
nach Bedarf: Zuckersirup
Salz

Die Salatgurken mithilfe eines Entsafters entsaften, ebenso die Birnen und das Weizengras. Den so entstandenen Saft mischen und mit Zuckersirup je nach Geschmack süßen sowie 1 Prise Salz hinzufügen.

Den Saft in eine Auflaufform füllen und ins Eisfach stellen. Nach circa 1 Stunde den Gurken-Birnen-Saft mit einer Gabel oder einem Schneebesen vorsichtig durchrühren. Es sollten sich bereits kleine Eiskristalle gebildet haben.

Weiter kühl stellen und das Eis jede Stunde vorsichtig durchrühren, bis sich ausreichend Kristalle gebildet haben und es als Granité serviert werden kann.

Gurken-Risotto

Zutaten (für 4 Personen):

1 Salatgurke
1 Gemüsezwiebel
200 g Risotto-Reis
100 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
Salz
1 TL Senf
etwas Dill
etwas Schmand
zum Braten: Öl

Gurke von den Kernen befreien, in Würfel schneiden und in der Pfanne mit wenig Öl anbraten. Die Gurken-Würfel aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Zwiebel würfeln und in derselben Pfanne anschwitzen, den Risotto-Reis hinzufügen. Ebenfalls kurz anbraten, mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen.

1 TL Senf dazugeben und alles köcheln lassen, bis der Reis weich genug ist. Jetzt die

gebratenen Gurken-Würfel dazugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Etwas frischen Dill hacken und zum Risotto geben. Einmal durchrühren und mit einem Klecks Schmand anrichten.

Bogengangsdehiszenz: Gestörtes Gleichgewicht

Als Bogengangsdehiszenz wird eine seltene Veränderung des Gleichgewichtsorgans bezeichnet, die meist auf einen Unfall im Kindesalter zurückzuführen ist. Dabei hat sich ein Teil des knöchernen Daches im Gleichgewichtsorgan des Innenohrs nicht geschlossen. Im Erwachsenenalter können sich durch Veränderung des Druckes im Kopf die Hirnhäute leicht verschieben - dadurch entsteht eine Verbindung vom Innenohr zum Gehirn.

Symptome

Manche Betroffene klagen über Schwindel bei lauten Tönen, andere hören ihre eigenen Augenbewegungen wie einen Scheibenwischer im Auto, neigen zu Ohnmachtsanfällen oder auch Sturzattacken bei lauten Tönen.

Diagnose

Mit einer speziellen Messmethode, den sogenannten Vestibulär Evozierten Myogenen Potentialen (VEMP), kann der Arzt Rückschlüsse auf die Funktion der sogenannten Otolithenorgane Sacculus und Utrikulus ziehen. Sie gehören zum Gleichgewichtsorgan im Innenohr und registrieren Schwank-, Kipp-, Lift- und Fallbewegungen. Fällt eines dieser Otolithenorgane aus, kommt es meist zu einem Schwank- oder Kippschwindel. In einer anschließend durchgeführten Computertomografie lässt sich der Befund bestätigen und sichern.

Therapie

Die Behandlung erfolgt zunächst mit Medikamenten und gezielten Gleichgewichtsübungen. Dabei werden Betablocker eingesetzt, die den Druck im Gehirn senken können. Führen die Medikamente nicht zum Erfolg, kann der obere Bogengang operativ verschlossen werden.

Experten zum Thema

Dr. Ernst-Michael Tetzlaff
Facharzt für Orthopädie, Physikalische und Rehabilitative Medizin
Orthopädie Ahrensburg
Am Alten Markt 12a
22926 Ahrensburg
(04102) 88 28-0
www.orthopädie-ahrensburg.de

Dr. Christoph Gewiß, Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
Gesundheitszentrum Ahrensburg
Hamburger Straße 23
22926 Ahrensburg
(04102) 552 53
hno-ahrensburg.de/

Dr. Jan Wagner, Oberarzt
Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
Unfallkrankenhaus Berlin
Warener Straße 7
12683 Berlin
(030) 56 81-43 01
www.ukb.de/behandlungsspektrum/klinik-fuer-hals-nasen-und-ohrenheilkunde/chirurgische-therapie

Osteoporose in der Schwangerschaft: Was hilft?

Osteoporose in der Schwangerschaft ist eine seltene Erkrankung, die nur eine von 250.000 Frauen trifft. Sie tritt am Ende einer Schwangerschaft oder in den ersten Monaten nach der Geburt auf. Aus noch ungeklärten Gründen kommt es zu einer Störung des Knochenstoffwechsels mit übermäßigem Knochenschwund, der zu Wirbelbrüchen führen kann.

Meist tritt die Erkrankung während der ersten Schwangerschaft auf. Betroffene verspüren aufgrund der Brüche heftige Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule sowie an Becken und Hüfte. Die Ursachen der Schwangerschafts-Osteoporose sind noch nicht bekannt. Die Diagnose ist oft nicht einfach, denn bei Schwangerschafts-Osteoporose können die Knochen brechen, obwohl das Ergebnis einer Knochendichtemessung noch im Normbereich liegt.

Symptome

- starke Schmerzen der Brust- oder Lendenwirbelsäule
- starke Schmerzen im Beckenbereich
- Körpergrößenabnahme
- Diagnose
- Anamnese und körperliche Untersuchung
- Bestimmung der Körpergröße
- MRT (während der Schwangerschaft oder nach der Geburt)
- Röntgen nach der Geburt
- Knochendichtemessung nach der Geburt

Therapie

- sofortiges Abstillen nach der Geburt
- Einnahme von Kalzium
- in einigen Fällen Gabe von Vitamin D
- zum Beispiel Physiotherapie, Muskelaufbautraining, Wärme, Massagen

Experten zum Thema

Dr. Heinz-Joachim Koller, Allgemeinmediziner, Allgemeiner Chirurg, Viszeralchirurg
Hauptstraße 24
26465 Langeoog

Dr. med. Dr. phil. Agnes Langholz, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe
Drostenplatz 4
26736 Krummhörn

Prof. Dr. Peymann Hadji, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
Frankfurter Hormon- und Osteoporosezentrum
Goethestraße 23
60313 Frankfurt
(069) 210 879 79
www.hormon-osteoporosezentrum.de/

Mykobakterium Marinum: Gefahr aus dem Aquarium

Beim Reinigen des Aquariums kann man sich mit dem Krankheitserreger Mykobakterium Marinum infizieren. Der Krankheitserreger lebt normalerweise in Süß- oder Salzwasser mit einer Temperatur von mindestens 26 Grad, kommt aber auch in Aquarien vor. Über eine offene Wunde, etwa an der Hand oder am Unterarm, kann das sogenannte Stäbchenbakterium Menschen infizieren.

Symptome

Der Erreger löst eine Infektion aus, die zu Rötung, starker Schwellung und häufig auch Knoten führt, sogenannte Aquarien- oder Schwimmbadgranulome. Der Erreger breitet sich nicht im ganzen Körper aus, weil die Körpertemperatur von 37 Grad für das Mykobakterium Marinum zu warm ist.

Diagnose und Therapie

Das Bakterium braucht sehr lange, um zu wachsen. Ein Langzeittest im Labor dauert mehrere Wochen. Der Erreger wird mit Medikamenten behandelt. Die Therapie kann mehrere Monate dauern.

Experten zum Thema

Dr. Rudolf Siebert, Facharzt für Allgemeinmedizin
Margaretenstraße 22, 26121 Oldenburg

Prof. Dr. Jens Gert Kuipers, Chefarzt
Klinik für internistische Rheumatologie
Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen GmbH
St.-Pauli-Deich 24, 28199 Bremen
www.roteskreuzkrankenhaus.de/klinik-fuer-internistische-rheumatologie/

(Die Redaktion erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit der angegebenen Adressen und Buchhinweise.)

Impressum:

NDR Fernsehen
Redaktion Medizin
Hugh-Greene-Weg 1
22529 Hamburg
Tel. (040) 4156-0
Fax (040) 4156-7459