

Visite am 28.06.2016

Unsere Themen:

Schwerhörigkeit steigert Demenzrisiko

Lungenkrebs – Bessere Chancen durch neue Therapien

Akupunktur – erfolgreiche Therapie gegen Übelkeit

Schlaflos in den Wechseljahren – was tun?

Dr. Wimmer: Was man bei Zusatzleistungen beachten sollte

Eis: erfrischend und auch gesund?

Schwerhörigkeit steigert Demenzrisiko

Wenn das Gehör langsam nachlässt, merken das häufig die Menschen im Umfeld noch vor dem Betroffenen selbst, der sich an die immer leiser werdende Umgebung gewöhnt und den Hörverlust oft nicht wahrhaben will. So werden alltägliche Probleme zunächst lange verdrängt, nicht Verstandenes als unwichtig "aussortiert". Je stärker das Gehör nachlässt, desto mehr ziehen sich viele Betroffene zurück. Sie meiden größere Gesellschaften und sitzen lieber allein zu Hause, wo sie den Fernseher lauter drehen können. Das Verdrängen der eigenen Schwerhörigkeit kann jedoch weitreichende Folgen haben:

Das Gehirn gewöhnt sich an das geringere Hörvermögen und dadurch wird der Hörverlust beschleunigt. Der Mangel an akustischen Reizen und der soziale Rückzug können zudem zu einem Abbau der intellektuellen Leistungsfähigkeit führen. Experten bezeichnen eine nicht versorgte Altersschwerhörigkeit sogar als Hauptrisikofaktor für Altersdemenz und Altersdepression. Es ist also wichtig, früh genug gegenzusteuern. Schwerhörigkeit lässt sich durch folgende Anzeichen erkennen:

- TV und Radio sind übertrieben laut gestellt
- Wörter werden vom Betroffenen falsch verstanden, was dazu führt, dass diese besonders oft nachfragen oder andere Antworten geben, als die Frage es erfordern würde
- Es werden auffällig viele Fragen mit „Ja“ beantwortet
- Die Ansprache der Hörbehinderten ist oft nur mit Blickkontakt möglich

Schwerhörigkeit kann für die Betroffenen schnell einen Teufelskreis auslösen.

Gesprächspartner reagieren häufig gereizt auf wiederholtes Nachfragen, das führt zu Scham, Resignation und sozialer Isolation. Durch den Rückgang der sozialen Kontakte erhält der Betroffene keine mentale Anregung mehr. Auch dadurch, dass das Gehirn weniger durch akustische Reize gefordert wird, kommt es zunehmend zu einem Abbau der Gehirnleistung. Schwerhörigkeit lässt sich durch das Tragen eines Hörgerätes behandeln, doch viele alte Menschen haben Angst vor einer Stigmatisierung, die das Tragen eines sichtbaren Hörgerätes nach sich ziehen kann. Dabei hat sich in den vergangenen Jahren sehr viel in der Technologie getan. Heutzutage werden viele leistungsstarke Geräte angeboten, die kaum mehr zu sehen sind. Mittlerweile erhalten Hörgeschädigte von der Krankenkasse knapp 800 Euro beim Kauf eines Hörgerätes dazu. Die Kosten werden allerdings nur übernommen, wenn die Hörhilfe zuvor von einem Facharzt verordnet wurde. Wenn also der Verdacht auf Schwerhörigkeit besteht, sollte man in jedem Fall einen Arzt aufsuchen.

Interviewpartner im Beitrag:

Prof. Dr. med. Anke Lesinski-Schiedat, Ärztliche Leitung
Deutsches HörZentrum Hannover (DHZ)

Visite am 28.06.2016

Karl-Wiechert-Allee 3, 30625 Hannover
Tel. (0511) 532 66 03, Fax (0511) 532 68 33
Mail: info@hoerzentrum-hannover.de
Internet: www.hoerzentrum-hannover.de/

Prof. Dr. med. Klaus Hager, Chefarzt
Zentrum für Medizin im Alter
Schwemannstraße 19, 30559 Hannover
Tel. (0511) 289 32 22, Fax (0511) 289 30 04
Mail: geriatrie.dkh@ddh-gruppe.de
Internet: www.geriatrie-hannover.de/cfscripsts/main.cfm?auswahl=01

Philip Rombkowsky, Hörgeräte-Akustiker
Bachelor of Engineering Hörtechnik und Audiologie
Hörgeräte Fachinstitut Rombkowsky
Große Theaterstraße 30, 20354 Hamburg
Tel. (040) 34 39 89, Fax (040) 358 92 94
Internet: www.hoergeraete-fachinstitut.de/

Weitere Informationen:

Deutsche Gesellschaft der Hörgeschädigten - Selbsthilfe und Fachverbände e.V.
Internet: www.deutsche-gesellschaft.de

Deutscher Schwerhörigenbund e.V. (DSB)
Internet: www.schwerhoerigen-netz.de

Lungenkrebs – Bessere Chancen durch neue Therapien

Lungenkrebs ist eine der gefürchtetsten Krebserkrankungen und inzwischen bei Männern wie Frauen die häufigste krebsbedingte Todesursache. Meist wird die Krankheit erst so spät erkannt, dass sie nicht mehr operiert werden kann und die belastende Chemotherapie nur begrenzt wirksam ist. Doch neue Medikamente bringen jetzt Hoffnung, vor allem wenn ein Lungenkrebs nicht auf Zigarettenrauchen zurückzuführen ist. Entscheidend ist, um welche Art von Lungenkrebs es sich handelt. Um das herauszufinden, entnimmt der Arzt bei einer Spiegelung der Lungenwege (Bronchoskopie) Gewebeproben und lässt sie im Labor untersuchen. Handelt es sich um ein sogenanntes Adenokarzinom, die häufigste Unterart von Lungenkrebs, sollte unbedingt ein Gentest durchgeführt werden, um die genaue Form zu identifizieren. Bei der Hälfte der Adenokarzinome ist das genetische Muster entschlüsselt, sie lassen sich mit Medikamenten bekämpfen, die ganz gezielt auf die spezifische Biologie des Tumors abgestimmt sind. Dazu gehört zum Beispiel das ALK-positive nicht-kleinzellige Bronchialkarzinom. ALK steht für Anaplastische Lymphom-Kinase, ein Enzym, das dieser Tumor aufgrund einer Genmutation übermäßig bildet. Der Wirkstoff Crizotinib greift gezielt die Genmutation der ALK-Zellen an und blockiert sie. Die Tumorzelle kann sich daraufhin nicht mehr teilen und geht zugrunde. Eine einzige Tablette pro Tag genügt, um diesen sonst sehr aggressiven Tumor langfristig zu stoppen. Anders als die Chemotherapie sind viele dieser modernen Medikamente gut verträglich, da sie ganz gezielt nur auf den Tumor wirken und gesunde Zellen verschonen. Früher oder später entwickelt der Krebs allerdings eine Resistenz gegen den Wirkstoff und beginnt erneut zu wachsen. Oft gibt es dann noch weitere Wirkstoffe, um ihn zu bekämpfen. In jedem Fall gewinnen die so behandelten Patienten kostbare Lebenszeit und -qualität. Experten

Visite am 28.06.2016

kritisieren, dass in Deutschland nur bei jedem dritten Lungenkrebspatient eine Tumor-Genanalyse durchgeführt werde – in Frankreich dagegen bei 80 Prozent. Um sicherzustellen, nach den aktuellen medizinischen Möglichkeiten diagnostiziert und behandelt zu werden, sollten Lungenkrebspatienten spezialisierte Zentren oder Lungenkliniken aufsuchen.

Interviewpartner im Studio:

Prof. Dr. Eckart Laack, Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Internistische Onkologie, Pneumologie, Palliativmedizin
Hämato-Onkologie Hamburg, Prof. Laack und Partner
Standort Hohe Luft: Lehmweg 7, 20251 Hamburg
Tel. (040) 280 05 56 – 0, Fax: (040) 280 05 56 - 11
Standort Süderelbe: Stader Straße 203c, 21075 Hamburg
Tel. (040) 79 00 68 12, Fax (040) 79 00 68 11
Internet: www.haemato-onkologie-hh.de

Interviewpartner im Beitrag:

Priv.-Doz. Dr. Martin Reck, Chefarzt
Onkologie
LungenClinic Grosshansdorf GmbH
Wöhrendamm 80, 22927 Großhansdorf
Tel. (04102) 601 21 01, Fax (04102) 601 71 01
Internet: www.lungenclinic.de

PD Dr. Lukas Heukamp, Pathologe
Institut für Hämatopathologie Hamburg
Fangdieckstraße 75a, 22547 Hamburg
Tel. (040) 707 08 53 00, Fax (040) 707 08 52 10
E-Mail: heukamp@hp-hamburg.de
Internet: www.haematopathologie-hamburg.de

Weitere Informationen:

Krebsinformationsdienst
Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg
Tel. (0800) 420 30 40 (täglich 8.00 - 20.00 Uhr)
Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Krebsgesellschaft e. V. (Geschäftsstelle)
Kuno-Fischer-Straße 8, 14057 Berlin
Tel. (030) 322 93 29-0, Fax (030) 322 93 29-22
Internet: www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/lungenkrebs.html

Selbsthilfe Lungenkrebs
Internet: www.selbsthilfe-lungenkrebs.de/

Visite am 28.06.2016

SHG Lungenkrebs Hamburg

Internet: shg-lungenkrebs.de/pages/home.php

Akupunktur – erfolgreiche Therapie gegen Übelkeit

Akupunktur hilft vielen Menschen bei Schmerzen, Migräne - und auch bei Übelkeit. Die meisten denken bei Akupunktur an Heilpraktiker und alternative Heilmethoden. Mit der klassischen Schulmedizin bringen sie nur wenige in Verbindung. An der Uniklinik Greifswald nutzt man die Nadeln allerdings schon länger gegen Übelkeit – in einem sehr schulmedizinischen Bereich: Der Anästhesie. Denn im Aufwachraum im Krankenhaus kommen Patienten nach einer Operation zu sich – und rund 30 Prozent von ihnen geht es dann erst mal richtig schlecht: Viele leiden an Übelkeit, müssen sich übergeben. Medikamente gegen Übelkeit haben oft Nebenwirkungen wie starke Müdigkeit, Muskelzuckungen oder Herzrhythmusstörungen. An der Uniklinik Greifswald nutzen Ärzte deshalb die unkonventionelle Waffe Akupunktur gegen die Übelkeit. Studien haben die Wirksamkeit der Akupunktur am Handgelenk bei Übelkeit bewiesen. Im Hirnstamm befindet sich das sogenannte Brechzentrum. Das wird aktiviert, wenn vom Magen zum Beispiel die Information kommt: Achtung, giftiger Stoff! Erbrechen sorgt dafür, das Gift schnell wieder loszuwerden. Auf das Narkosemittel reagiert der Körper ganz ähnlich. Wahrscheinlich verwechselt unser Körper das Narkosemittel, also Schlaf- und Schmerzmittel, mit potentiell giftigen Substanzen und versucht sie einfach loszuwerden. Dass Nadeln die Übelkeit erfolgreich bekämpfen, belegen mehr als 40 hochkarätige Studien. Aber außer in Greifswald nutzt kein anderes Krankenhaus in Deutschland die Möglichkeit, Patienten auf diese Art die Übelkeit zu nehmen. Durch die Nadeln im Handgelenk werden über Nervenbahnen Signale zum Hirnstamm und zum Brechzentrum gesendet. Hier beruhigen sie das durch Narkose- und Schmerzmittel irritierte Brechzentrum. Dadurch wird über den Nervus Vagus die Info an den Magen gegeben: Eine Nadel in jedes Handgelenk – und das Gefühl von Übelkeit verschwindet. Die Theorie der Meridiane und des Energieflusses sind wissenschaftlich nicht bewiesen und spielen bei diesem Behandlungsansatz keine Rolle. Er basiert allein auf neurophysiologischen Erkenntnissen. Der Einstichpunkt am Handgelenk ist so einfach zu finden, dass auch Ärzte und Krankenschwestern ohne Akupunkturausbildung diese Behandlung durchführen können. Die Nadeln mildern aber nicht nur die Übelkeit: Sie dämpfen auch ein wenig die Schmerzempfindlichkeit, wodurch die Patienten bei der OP manchmal weniger Narkosemittel brauchen. Die Nadeln bleiben auch nach der Operation in der Haut. Bei wieder einsetzender Übelkeit, muss der Patient die winzigen Nadeln mit kreisenden Bewegungen massieren und so die Nerven erneut stimulieren. Entfernt werden die Nadeln meist ein oder zwei Tage nach dem Eingriff. Seit acht Jahren nutzen die Greifswalder Mediziner die Akupunkturnadeln. Sie konnten durch die Akupunktur am Handgelenk, in Kombination mit anderen Maßnahmen, wie die besondere Auswahl von Narkose- und Schmerzmitteln, die Rate von Übelkeit und Erbrechen um mehr als 50 Prozent reduzieren.

Interviewpartner im Beitrag:

Prof. Dr. Taras Usichenko, Oberarzt

Dr. Thomas Heße (DEAA), Oberarzt

Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerzmedizin

Universitätsmedizin Greifswald

Ferdinand-Sauerbruch-Straße, 17475 Greifswald

Tel. (03834) 86-58 01, Fax (03834) 86-58 02

Internet: www2.medizin.uni-greifswald.de/intensiv/index.php?id=19

Visite am 28.06.2016

Schlaflos in den Wechseljahren – was tun?

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Stimmungstiefs: Die Wechseljahre (Klimakterium) können für Frauen sehr unangenehm sein. Als besonders belastend werden dabei Schlafstörungen empfunden. Die Betroffenen wachen mitten in der Nacht auf und finden stundenlang keinen Schlaf mehr - tagsüber fühlen sie sich dann wie gerädert. Das kann eine Folge des sinkenden Östrogenspiegels sein, es gibt aber auch andere Ursachen: Eine Schilddrüsenüberfunktion oder Depressionen können ebenfalls zu Schlafstörungen führen. Das Wichtigste ist: Bei Schlaflosigkeit nicht in Panik geraten. Lieber erst einmal auf die Schlafhygiene achten: Ab dem frühen Nachmittag keinen Kaffee mehr trinken, nicht zu spät Sport treiben, abends nicht viel oder spät essen, gut lüften und kurz vor dem Schlafengehen nicht fernsehen. Experten raten außerdem zu regelmäßigem Ausdauersport. Vor allem bei leichten Beschwerden können pflanzliche Wirkstoffe helfen, zum Beispiel Jamswurzel-Präparate. Auch die pflanzlichen Östrogene der Traubensilberkerze wirken gegen Hitzegefühle und depressive Verstimmungen. Bei Leberschäden oder hormonabhängigen Krebserkrankungen sollte man sie allerdings nicht einnehmen. Mönchspfeffer hilft gegen Beschwerden in frühen Phasen der Wechseljahre, wenn der Zyklus unregelmäßig wird. Pflanzliche Östrogene sind auch in Hopfen, Rotklee und Soja enthalten. Gegen leichte Schlafstörungen kann auch Akupunktur helfen. Von klassischen Schlafmitteln raten Experten wegen des Abhängigkeitsrisikos ab. Treten Schlafstörungen zusammen mit Hitzewallungen auf, sind die Hormone schuld: Zur Eireifung ist Östrogen erforderlich, das durch Steuerungshormone aus dem Gehirn aktiviert wird. Sind irgendwann keine Eier mehr da, benötigt der Körper auch kein Östrogen mehr. Doch das will das Gehirn nicht so einfach akzeptieren und so sendet es weiter Steuerungshormone, um die Östrogen- und damit die Eiproduktion anzukurbeln. Diese sinnlose Hormonbefehrerung kann einige Jahre andauern und, so vermuten die Wissenschaftler, auch zu Schlafstörungen führen. Eine Östrogen-Therapie hilft. Östrogene lassen sich als Gel auf die Haut auftragen oder als Tablette einnehmen. Bei Hormongel müssen zusätzlich Gestagene (Gelbkörperhormone) in Tablettenform eingenommen werden, um vor dem Risiko von Gebärmutter schleimhautkrebs zu schützen. Östrogene regen das Wachstum der Gebärmutter schleimhaut an. Das kann zu krebsartigen Veränderungen führen. Gestagene reduzieren diesen Effekt und stabilisieren die Schleimhaut. Frauen, die eine Kombinationstherapie aus Östrogenen und Gestagenen korrekt anwenden, haben kein erhöhtes Risiko für Gebärmutter schleimhautkrebs. Wer aufgrund der Hormontherapie unter Haarausfall oder Bartwuchs leidet, sollte lieber Hormontabletten nehmen. Sie verbessern auch den Cholesterinspiegel. Eine Hormontherapie über ein bis zwei Jahre ist gefahrlos, doch ab etwa fünf Jahren Behandlungsdauer steigt das Risiko signifikant an. Nehmen 1.000 Frauen fünf Jahre lang Hormone, gibt es zwei Brustkrebsfälle mehr. Frauen, die schon einmal Krebs hatten oder familiär vorbelastet sind, Knoten in der Brust haben oder unter Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems leiden, sind von einer Hormontherapie ausgeschlossen. Daher müssen Frauen vor Behandlungsbeginn gründlich untersucht werden - dabei wird auch die familiäre Vorgeschichte beleuchtet. Ist alles abgeklärt, sollte man bei Beschwerden mit dem Beginn einer Hormontherapie nicht zu lange warten. Denn ist der Körper erst auf Hormonentzug und werden dann Hormone zugeführt, scheint das Risiko deutlich größer zu sein. Bei hohem Leidensdruck sollte die Hormontherapie möglichst schnell beginnen - innerhalb von sechs Monaten nach Beginn der Wechseljahre.

Interviewpartner im Studio:

Visite am 28.06.2016

Dr. Katrin Schaudig, Gynäkologin
Hormonzentrum Altonaer Straße
Altonaer Straße 59 , 20357 Hamburg
Tel. (040) 30 68 36 55
Internet: www.hormone-hamburg.de

Interviewpartner im Beitrag:

Dr. Anne Schwenkhagen, Gynäkologin
Vorstandsmitglied Deutsche Menopause Gesellschaft e. V.
Hormonzentrum Altonaer Straße
Adresse s.o.

Weitere Informationen:

Deutsche Menopause Gesellschaft e.V.
Weißdornweg 17, 35041 Marburg
Internet: www.menopause-gesellschaft.de

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)
DGSM-Geschäftsstelle, c/o HEPHATA-Klinik
Schimmelpfengstraße 2, 34613 Schwalmstadt-Treysa
Internet: www.dgsm.de

Ratgeber:

Anneliese Schwenkhagen, Katrin Schaudig:
Kompass Wechseljahre: Von Hitzewallungen bis Gewichtszunahme: Hormontherapie - ja oder nein?
208 S; Trias (2. Aufl., 2014); € 19,99

Patientenratgeber „Der Schlaf von Frauen“ der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) zum Herunterladen im Internet:
www.dgsm.de/downloads/dgsm/arbeitsgruppen/ratgeber/neu-Nov2011/Frauen_A5.pdf

Dr. Wimmer: Was man bei Zusatzleistungen beachten sollte

Individuelle Gesundheitsleistungen, kurz IGeL, sind medizinische Leistungen, die nicht zum festgeschriebenen Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen gehören. Die gesetzlichen Krankenkassen sind also nicht per Gesetz verpflichtet, die Kosten für diese Leistungen zu übernehmen. Daher werden diese Leistungsangebote auch als Selbstzahlerleistungen bezeichnet. Allerdings umfasst der Begriff keinen klar definierten Bereich, da die verschiedenen Krankenkassen unterschiedlich viele Leistungen übernehmen. Zu typischen IGeL zählen zum Beispiel Reiseimpfungen, Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen sowie Therapieoptionen, die nicht, wie es das Gesetz fordert, „ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich und notwendig sind“.
Rund 400 verschiedene IGeL werden inzwischen in den Arztpraxen angeboten. Und etwa 1,5 Milliarden Euro geben gesetzlich Versicherte im Jahr für solche Zusatzleistungen aus. Doch nicht alles, was angeboten wird, ist auch sinnvoll. Für viele der Untersuchungen und Leistungen fehlen aussagekräftigen Studien, die klare Empfehlungen dafür oder dagegen erlauben. Verbraucherschützer beklagen, dass sich viele Patienten bei der Auswahl von individuellen Gesundheitsleistungen von ihrem Arzt nicht ausreichend beraten oder sogar

Visite am 28.06.2016

unter Druck gesetzt fühlen, solche Leistungen in Anspruch zu nehmen. Dabei sind Zusatzleistungen grundsätzlich nie dringend. Patienten sollten immer ausreichend Zeit erhalten, um über das Angebot nachzudenken. Kosten, Nutzen und Risiken der Leistung sowie Alternativen, die unter Umständen sogar von der Krankenkasse bezahlt werden, sollten vom Arzt transparent dargelegt werden. Auch bei sinnvollen Zusatzleistungen gilt es, das Angebot kritisch zu überprüfen. Da Ärzte IGeL-Leistungen privat abrechnen, können sich die Endpreise von Praxis zu Praxis unterscheiden.

IGeL-Checkliste

Information

Vor dem Arztbesuch Informationen besorgen
Was sagt der IGeL-Monitor? (Internet: www.igel-monitor.de)
Haben Verwandte oder Freunde dieselbe Leistung schon einmal bekommen?

Beratung durch den Arzt

Gibt es Risiken und Nebenwirkungen?
Welchen Nutzen hat die Leistung für mich?
Welche Kosten kommen auf mich zu? Gibt es Folgekosten?
Warum zahlt die Krankenkasse nicht?

Hinweis: Nur Ihr Arzt kann Sie ausführlich über die IGeL-Leistungen beraten. Stimmen Sie keiner IGeL ohne ein Beratungsgespräch zu!

Zeit

Nehmen Sie sich ausreichend Bedenkzeit
Holen Sie gegebenenfalls weitere Informationen ein

Hinweis: Lassen Sie sich zu nichts drängen! Eine IGeL-Leistung ist niemals eilig oder dringend!

Vereinbarung

Lassen Sie sich einen Kostenvoranschlag vor der Behandlung geben
Vereinbarungen sollten schriftlich festgehalten werden
Lassen Sie sich eine Rechnung oder Quittung für die Steuererklärung geben

Hinweis: Ihr Arzt darf nur abkassieren, wenn er Sie vor der Behandlung schriftlich über die Kosten informiert hat und Sie schriftlich zugestimmt haben!

Interviewpartner im Beitrag:

Dr. Johannes Wimmer, Arzt
Dr. Johannes GmbH & Co. KG
Winsbergring 38, 22525 Hamburg
Internet: www.doktor-johannes.de

Weitere Informationen:

Igel-Monitor - Individuelle Gesundheitsleistungen auf dem Prüfstand
Internet: www.igel-monitor.de

Visite am 28.06.2016

Was Sie über gängige Krankheiten wissen müssen

Dr. Johannes gibt Auskunft:

Internet: www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Dr-Johannes-erklaert-Krankheiten-im-Videoglossar,doktorjohannes100.html

Eis: erfrischend und auch gesund?

Bereits die alten Römer und Chinesen schätzen das Speiseeis. Damals wurde gefrorenes Wasser oder Gletscherschnee mit verschiedenen Aromen wie Ingwer, Zimt, Rosenwasser, Honig oder zerstoßenen Früchten vermischt. Erst mit der Entwicklung künstlicher Kühlungsverfahren Mitte des 16. Jahrhunderts gelang es, tatsächlich Speiseeis herzustellen. Mitte des 19. Jahrhunderts wurden erstmals überschüssige Milchprodukte zu Speiseeis verarbeitet und damit die industrielle Eiscremeproduktion etabliert. In Hamburg eröffnete 1799 die vermutlich erste deutsche Eisdiele im Alsterpavillon. Jeder Deutsche verzehrt durchschnittlich etwa acht Liter Speiseeis im Jahr. Nur die Schweden und Dänen essen mit dreizehn beziehungsweise zehn Litern noch mehr Eis. Ob als Milchspeiseeis, Wassereis, Fruchtsorbet oder Frozen Joghurt - mittlerweile werden mehr als 70 verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten. Die beliebtesten Sorten sind dennoch die klassischen Geschmacksrichtungen: Vanille, Schokolade und Erdbeere. Zwei Kugeln Schokoladeneis zum Beispiel haben bereits 240 Kalorien. Schuld daran ist zum einen der Zucker und zum anderen der Fettanteil. Der Zucker hat eine gefrierhemmende Wirkung und sorgt dafür, dass das Eis nicht zu fest wird. Das Fett sorgt für eine cremige, lockere Konsistenz. Sorbets haben zwar einen geringeren Fettanteil als Milchspeiseeis, dafür enthalten aber insbesondere Sorbets aus Zitrusfrüchten oft viel Zucker. Weniger gehaltvolles Eis selbst herzustellen ist nicht schwierig. Praktisch ist dafür eine Eismaschine, aber es geht auch ohne. Damit das Eis schön cremig wird, muss es während des Gefrierens regelmäßig - etwa alle 30 Minuten - umgerührt werden. Um den Zuckergehalt von Speiseeis zu reduzieren kann als alternatives Süßungsmittel Stevia verwendet werden. Es ist seit 2011 in der EU als kalorienfreies Süßungsmittel zugelassen. Die Süßkraft von Stevia ist etwa 300 Mal stärker als die von Zucker. Außerdem kann man auf Zucker verzichten oder ihn stark reduzieren, wenn man das Eis durch süße, reife Früchte auf natürlichem Weg süßt. Dann ist es besonders erfrischend.

Himbeer-Bananen-Milcheis

Zutaten:

325 g tiefgekühlte Himbeeren

200 g Bananen

250 ml Milch

120 ml Sahne

1 Messerspitze Stevia

5 g Guarkernmehl

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren, eventuell passieren, um die Kerne aus der Masse zu entfernen. In eine Eismaschine geben oder fünf Stunden im Gefrierfach kalt stellen. Alle 30 Minuten umrühren.

Erdbeersorbet

Zutaten:

Visite am 28.06.2016

500 g frische Erdbeeren
125 ml Apfelsaft
10 ml Zitronensaft
5 g Guarkernmehl

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren und gut mischen, eventuell passieren, um die Kerne aus der Masse zu entfernen. Dann entweder in einer Eismaschine zubereiten oder in einer Schale etwa fünf Stunden einfrieren, alle 30 Minuten umrühren.

Frozen Joghurt

Zutaten:

500 g Joghurt
100 ml Milch
20 ml Zitronensaft
Zucker nach Geschmack
1 Vanilleschote
Früchte wie zum Beispiel Erdbeeren

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen. Dann entweder in einer Eismaschine zubereiten oder etwa fünf Stunden einfrieren, alle 30 Minuten umrühren. Eis mit frischen Früchten dekorieren.

Interviewpartner im Beitrag:

Prof. Dr. Sibylle Adam, Diplom-Ökotrophologin
Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Fakultät Life Sciences
Department Ökotrophologie
Ulmenliet 20, 21033 Hamburg
Tel. (040) 428 75 61 17
E-Mail: sibylle.adam@haw-hamburg.de

Julia Frevel, Speiseeisherstellerin
Eisladen Hamburg
Fischers Alle 39, 22763 Hamburg
E-Mail: mail@eisladen-hamburg.de

Hinweis: 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) 415 60
Fax (040) 41 56 74 59
Internet: www.ndr.de/visite