



**Gesundheit**



**Ernährung**



**Bewegung**

**Unser Gesundheitsbrief „Dezember 2010“ beinhaltet folgende Themen:**

- 1. Fußgesundheit: Hühneraugen**
- 2. Kohlgemüse**
- 3. Rezept des Monats: Wirsing-Lasagne mit Tomatensauce**

### **Wenn der Schuh immer drückt**

Auch wenn sie noch so schick oder vermeintlich bequem erscheinen: Ist der Schuh zu eng oder das Material zu unflexibel, so entsteht häufig ein enormer Druck auf die sehr dünnen Hautpartien der Zehen und die darunter liegenden Knochen. Als Folge bilden sich an, auf und zwischen den Zehen Hühneraugen, die nicht nur hässlich sondern vor allem enorm schmerzhaft sein können.

Diese kleinen Beulen auf den Zehen sind nichts anderes als dauerhafte Verhornungen der Haut, die durch den anhaltenden Druck des zu engen Schuhwerks immer tiefer in die Haut geschoben werden, bis sie auf die darunter liegenden Zehnknochen drücken und einen stichartigen Schmerz verursachen.

**Und plötzlich sind sie da:**

**Was kann man gegen Hühneraugen tun?**

Jede zweite Frau über 30 hatte schon mal mit Hühneraugen zu kämpfen. Sind sie einmal da, verschwindet es leider nicht wieder von alleine. Es gibt jedoch einige gute Tipps und Tricks für die Entfernung und Vorbeugung dieser unangenehmen Begleiter

- Wer unentwegt unter Hühneraugen leidet, kommt um bequeme Schuhe nicht herum. Außerdem ist es sinnvoll, die Schuhe täglich oder mehrmals zu wechseln. Dadurch wird verhindert, dass sich Druck und Reibung immerzu auf ein und dieselbe Stelle des Fußes konzentrieren.
- Besonders im Winter, wenn die Luft kalt und trocken ist, hält regelmäßiges Eincremen die Fußhaut geschmeidig. Diese ist dann weniger anfällig für Hühneraugen.
- Nach dem Baden oder Duschen kann Hornhaut vorsichtig mit einem Bimsstein oder einer speziellen Raspel entfernt werden. Wem das zu anstrengend ist, der sollte sich einmal im Monat eine professionelle Fußpflege gönnen.

- Guckt einem das Hühnerauge bereits vom Zeh aus entgegen, so kann man zur Selbstbehandlung und Entfernung spezielle Hydrokolloid-Pflaster (z. B. Compeed, Apotheke/Drogerie) auftragen. Sie legen sich wie eine zweite Haut auf das Hühnerauge, nehmen den unangenehmen Druck und die Reibung vom Zeh und bieten 24 Stunden Schmerzlinderung. Unter dem Pflaster bildet sich ein feuchtes Milieu und das Hühnerauge weicht nach und nach auf. Nach 48 Stunden sollte das Pflaster abgenommen werden, um die Haut von toten Hautzellen zu reinigen (Herstellerangaben).
- Sollte sich ein Hühnerauge gebildet haben und dieses will sich nicht entfernen lassen, so sollte ein Fachmann (Dermatologe) aufgesucht werden. Es kann sein, dass das Hühnerauge schon zu tief in der Haut sitzt und andere Behandlungsansätze notwendig sind.

## Warum Kohlgemüse so gesund ist

**Im Winter hat Kohl wieder Hochsaison. Was Brokkoli, Wirsing und Co. so wertvoll macht, weshalb das Gemüse aber auch blähen kann**



### Essen mit Köpfchen: Wirsing ist gesund

Kohl ist nicht gleich Kohl. Zwar haben die Dickköpfe wohl einen gemeinsamen Urahn, den Wildkohl. Doch bis heute haben sie einen weit verzweigten Stammbaum aufgebaut. Neben Weißkohl steht Rosenkohl zur Auswahl, neben Brokkoliröschen gibt es Kohlrabiknollen und Wirsingköpfe im Angebot. Und das ist nur eine Auswahl aus der Kohlfamilie.

Früher als Arme-Leute-Essen verpönt, findet sich das winterliche Gemüse heute auch in Edelrestaurants – ob Schweinelendchen, verpackt im Wirsing-Speckmantel oder Kohlrabicremesuppe, verfeinert mit Räucherlachswürfeln.



### **Der Sauerkraut-Lieferant: Weißkohl**

Seinen typischen Geschmack verdankt der Kohl bestimmten Inhaltsstoffen: den Glucosinolaten. Hinter diesem sperrigen Begriff verbirgt sich eine Gruppe sekundärer Pflanzenstoffe, auch Senföle genannt. Sie gelten als gesund, weil sie – zumindest im Laborversuch – Bakterien den Garaus machen, das Immunsystem stärken können und angeblich sogar Krebszellen das Leben schwer machen. Obwohl die Glucosinolate alle „Familienmitglieder“ bereichern, variieren Gehalt und Zusammensetzung von Kohl zu Kohl. „Rosenkohl hat zum Beispiel ein eher bitteres Aroma, weil er von allen Kohlsorten die meisten bitter schmeckenden Glucosinolate enthält“, erklärt Harald Seitz, Ernährungswissenschaftler.

Berühmt ist Kohl jedoch nicht für seine Senföle, sondern für den Gehalt an Vitamin C. Insbesondere Sauerkraut, hergestellt aus Weißkohl, gilt diesbezüglich als echte Bombe. 100 Gramm Weißkohl liefern genauso viel Ascorbinsäure wie ein Glas Orangensaft – rund 50 Milligramm. Eine Besonderheit: „In Sauerkraut und Kohlgemüse ist das Vitamin in Form von Ascorbigen gebunden“, sagt Seitz. Das heißt, das eigentliche Vitamin C entsteht aus dieser Vorläufersubstanz erst, wenn das Gemüse gekocht wird. Aber nicht zu lange, sonst wird die Ascorbinsäure wieder zerstört!



### **Tolle Knolle: Kohlrabi**

Im Vergleich zu seinen Verwandten kann Weißkohl in Sachen Vitamin C allerdings nicht punkten. Denn Brokkoli kommt auf 100 Milligramm Ascorbinsäure pro 100 Gramm, Rosenkohl sogar auf 110 Milligramm. Die beiden stellen, zusammen mit allen anderen Kohlsorten, auch gute Quellen für den Mineralstoff Kalium dar. Zudem liefern beide reichlich Folsäure. Vitamin A und E finden sich unter anderem in Grünkohl und Wirsing vermehrt, B-Vitamine in Brokkoli und Rosenkohl. Letztere enthalten außerdem viel Eisen. Doch auch die anderen Grünlinge – von Kohlrabi bis Blumenkohl – geben einiges an diesem Spurenelement her.

Berühmt-berüchtigt – und ebenso gefürchtet – ist Kohl für seine Ballaststoffe. Diese Substanzen spielen im Rahmen einer gesunden Ernährung eine zentrale Rolle. Sie machen satt, lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und bringen die Verdauung auf Trab. Aber leider bläht Kohl auch. Schuld sind Bakterien im Dickdarm. Gelangen die Ballaststoffe dorthin, werden sie von den Mikroorganismen zerlegt. Dabei bilden sich Gase, die – bedingt durch die schwefelhaltigen Senföle im Kohl – übel riechen können. Wer gerne Wirsing und Co. isst, aber zu Blähungen neigt, kann das Gericht mit ein wenig Kümmel versetzen. Das Gewürz bewirkt, dass die Kohl-Verdauung „ruhiger“ abläuft. Ernährungswissenschaftler Seitz schlägt zudem vor, Sorten wie Blumenkohl, Brokkoli oder Kohlrabi zu bevorzugen. Die gelten als bekömmlicher.

Übrigens: Rosenkohl schmeckt besonders zart und aromatisch, dafür aber weniger bitter, wenn er den ersten Frost hinter sich hat. „Dadurch erhöht sich der Zuckergehalt und die Zellstrukturen werden gelockert“, weiß Seitz. Letzteres wiederum, macht die Blattknospen auch leichter verdaulich.

Hinweis: Bei manchen Krankheiten – zum Beispiel Blutgerinnungsstörungen – muss man bestimmte Dinge beachten, wenn man grünes Gemüse wie Kohl isst. Klären Sie dies am besten mit ihrem Arzt!

## **Wirsing-Lasagne mit Tomatensauce**

**Kalorien pro Portion - 325 Kalorien**

**Zubereitung – 40 Minuten (fertig in 1 Std. 35 Min.)**

**Schwierigkeit - leicht**

ZUTATEN

für 4 Portionen

- 1 kleiner Wirsing (600 g)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 350 ml klassische Gemüsebrühe
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL Fenchelsaat
- 5 kleine Tomaten (à 50 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 400 g Pizzatomaten (Dose; Abtropfgewicht)
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver (rosenscharf)
- 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 1/2 EL Mehl
- 3 EL geriebener Emmentaler
- Muskatnuss
- 12 Vollkorn-Lasagneblätter (ohne Vorkochen)



## ZUBEREITUNGSSCHRITTE

1. Wirsing waschen, putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden.



2. Zwiebeln schälen. Eine Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.



3. In einem Topf 100 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Thymian, Fenchel, Wirsing- und Zwiebelstreifen darin aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten dünsten.



4. Inzwischen Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden.



5. Knoblauch schälen und hacken. Restliche Zwiebel halbieren und klein würfeln.

6. In einem 2. Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Zwiebelwürfel dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten dünsten.

7. Pizzatomaten zufügen, einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Etwas abkühlen lassen.

8. Restliches Olivenöl und restliche Gemüsebrühe in einem weiteren Topf aufkochen.

9. Milch und Mehl in einer Schüssel mit einem Schneebesen glattrühren. Unter Rühren langsam in die Brühe-Öl-Mischung geben und erneut aufkochen lassen.



10. 2 EL geriebenen Käse unter die Flüssigkeit rühren und bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Die Käsesauce salzen, pfeffern und etwas Muskat dazu reiben.



11. Die Hälfte der Tomatensauce in eine rechteckige Auflaufform (ca. 20x28 cm) geben. 1 Lage Lasagneblätter darauf legen, dann 1/3 der Käsesauce und danach die Hälfte vom Wirsinggemüse darauf verteilen.



12. Darüber wieder 1 Schicht Lasagneblätter und die restliche Tomatensauce geben. 1 weitere Schicht Lasagneblätter darauf legen und nacheinander 1/3 Käsesauce und restliches Wirsinggemüse darauf verteilen.



13. Mit einer letzten Schicht Lasagneblätter belegen, restliche Käsesauce darauf streichen und Tomatenscheiben darüber verteilen. Restlichen geriebenen Käse darüber streuen und pfeffern. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 45 Minuten backen.



Guten Appetit!

**Wir wünsche Ihnen einen guten Start in das Jahr 2011 und  
viel Gesundheit!!!**



Haben Sie Anregungen oder Themenwünsche, dann melden Sie sich bei  
Petra Strauch ( Tel.: 103-2563)