

Inhalt

■ Neue Cheärztin leitet jetzt die Chirurgische Klinik in Mittweida

■ Moderne Anästhesie im Kreiskrankenhaus Freiberg

MITTWEIDA

■ Aktionstag Brustgesundheit

■ Endoskopie auch nach Feierabend

■ Neue Technik in der Kinderklinik

■ Kinder besuchen das Rochlitzer Krankenhaus

FREIBERG

■ Kinesiologie baut Stress ab

■ Schluckbeschwerden

■ Neue Überwachungstechnik

■ Straßenbau 2014

■ Veranstaltungskalender

GESUNDHEITSRATGEBER

■ Angst- und Panikstörungen

■ „Richtig oder falsch?“

■ Spielen ist gesund

■ Tomaten stärken das Immunsystem

■ Impressum

Chefärztin leitet Chirurgie in Mittweida

Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasive Chirurgie in guten Händen



Die neue Cheärztin Dr. Astrid Schilling (Mitte) erkundigt sich mit dem Leitenden Stationspfleger Jörg Garmatsch bei der operierten Patientin Irma Fritzsche nach ihrem Befinden. Foto: Ines Schreiber

VON INES SCHREIBER

Seit Februar 2014 ist Dr. Astrid Schilling Cheärztin der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasive Chirurgie der Landkreis Mittweida Krankenhaus gGmbH. Neben der chirurgischen Grundversorgung besteht das Anliegen der Klinik in der Therapie von Funktionsstörungen und Krebserkrankungen des Magen-Darm-Traktes.

Die Klinik bietet das komplette Spektrum operativer und konservativer Behandlungen bei Erkrankungen des Bauchraumes, der Schilddrüse und der Weichgewebe an. Alle operativen Eingriffe werden auf höchstem Niveau mittels individuell auf den Patienten abgestimmter Operationsverfahren durchgeführt. „Einen besonderen Stellenwert nimmt hierbei weiterhin die

sogenannte Knopflochchirurgie ein, bei der im Bauchraum selbst große Eingriffe unter optimaler Schonung der Patienten erfolgen“, berichtet Dr. Schilling. Dazu steht ein Team aus speziell ausgebildeten und hochqualifizierten Chirurgen zur Verfügung.

Auf eine konstruktive Teamarbeit legt die neue Cheärztin besonderen Wert. In diese möchte sie auch die einwei-

senden Ärzte konsequent einbeziehen.

Die Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasive Chirurgie ist Teil des interdisziplinären Bauchzentrums Mittelsachsen der Landkreis Mittweida Krankenhaus gGmbH.

Chefarzt-Sprechstunde: jeden Mittwoch ab 13.30 Uhr, Anmeldungen über Tel. 03727/99-1240.

Dr. Astrid Schilling

In Thüringen geboren absolvierte sie ihr Medizinstudium an der Universität Leipzig und der Medizinischen Hochschule in Erfurt. 1996 promovierte die Ärztin, erwarb 2002 den Facharzt für Chirurgie und 2007 für Viszeralchirurgie. Dr. Schilling arbeitete unter anderem an den Kliniken in Erfurt und Meiningen, bevor sie zuletzt als Leitende Oberärztin und in Vertretung des Chefarztes am Klinikum Bad Hersfeld tätig war. Sie ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. (is)

Moderne Anästhesie im Kreiskrankenhaus Freiberg

VON DR. CHRISTOPH UHRLAU

FREIBERG. Diagnostik, Operationen und Notfallbehandlungen werden heute immer umfangreicher und aufwändiger und das bei steigendem Lebensalter der Patienten. Die 24 Ärzte der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin sorgen dabei für eine Betreuung auf hohem Niveau, im Operationssaal, bei Schmerzen nach Operationen, auf der Intensivstation und beim Notarzteintritt.

Die rasante Entwicklung der operativen Medizin ist eng mit

den Fortschritten der Anästhesie verbunden. Viele der rund 6300 Anästhesien pro Jahr in meiner Klinik werden bei sehr alten oder schwerst vorerkrankten Patienten durchgeführt. Heute werden zahlreiche Operationen nur mit einer Betäubung des Operationsfeldes realisiert. Hierzu zählen Eingriffe an den Armen und den Beinen, aber auch bei urologischen Operationen und beim Kaiserschnitt. Durch verfeinerte Techniken und beispielsweise unter Ultraschallsicht bei der Einbringung von Lokalanästhetika sind

Regionalanästhesien erfolgreicher. Gleichzeitig kann die benötigte Wirkstoffmenge bei geringeren Nebenwirkungen reduziert werden. Durch die Einbringung von Kathetern ist das Verfahren auch für die Schmerzbehandlung nach der Operation gut geeignet.

Auf der zur Klinik gehörenden Intensivstation werden Patienten nach großen Eingriffen im Bauchraum, an den Gefäßen oder an der Wirbelsäule, ebenso wie Patienten mit akut lebensbedrohlichen Erkrankungen behandelt.

Die jährlich rund 900 Pati-

enten werden auf Grund der besonderen Qualifikation der Mitarbeiter, der vorhandenen modernen Technik und der entsprechenden Pharmaka ausschließlich mit Behandlungsverfahren nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft versorgt. Dies sichert einen hohen Behandlungserfolg und eine patientenbezogene, angemessene Therapie. Bei aller Technik und moderner Medizin darf jedoch die persönliche Zuwendung dem Patienten wie den Angehörigen gegenüber, nie in den Hintergrund treten.



Dr. Christoph Uhrlau ist Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin.

Foto: Peter Hertel

Aktionstag Brustgesundheit

Im Krankenhaus Mittweida findet am Mittwoch, den 9. April um 15 Uhr ein Aktionstag zum Thema Brustgesundheit statt. Dazu wird Gunnar Fischer, Chefarzt der Frauenklinik, in einem Vortrag sowohl auf die Bedeutsamkeit regelmäßiger Screening- und Vorsorgeuntersuchungen als auch auf den Aspekt der familiären Belastung eingehen.

Als Gast ist die medizinische Tastuntersucherin Yvonne Hoffmann vom Klinikum Chemnitz anwesend. Die Expertin verfügt auf Grund ihrer Erblindung über einen sehr feinen Tastsinn, der ihr auch bei der Ertastung von sehr kleinen Knoten in der Brust hilft. Diese Fähigkeit stellt sie den Gästen am Aktionstag anschaulich dar. Die Physiotherapeutische Abteilung des Hauses bereichert die Veranstaltung mit Informationen

rund um die Lymphdrainage. Weiterhin steht das Team des Zertifizierten Brustzentrums am Krankenhaus Mittweida für Fragen zur Verfügung. So sollen in lockerer Atmosphäre Ängste abgebaut und Wissenslücken geschlossen werden.

Das Mammakarzinom ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. „Durch eine Früherkennung besteht jedoch in über 75 Prozent der Fälle die Möglichkeit geheilt zu werden. Die Frauen sollten deshalb sensibel mit diesem Thema umgehen und die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen nutzen“, rät Chefarzt Gunnar Fischer.

Die Veranstaltung findet im Großen Konferenzraum des Krankenhauses Mittweida, Hainicher Straße 4 – 6, statt. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. (is)

Endoskopie nach Feierabend

Besonderes Angebot für Berufstätige

Die Endoskopie-Abteilung des Krankenhauses Mittweida bietet jetzt auch Untersuchungstermine bis 19.30 Uhr an. „Damit tragen wir dafür Sorge, dass sich die Wartezeiten der Patienten für endoskopische Untersuchungen generell verkürzen. Die Abendtermine kommen vor allem berufstätigen Patienten entgegen“, erklärt Chefarzt Dr. Manfred Dörne.

Trotz der späten Untersuchungszeit erhält der Patient am gleichen Abend seinen schriftlichen Befund. „Die Endoskopie-Abteilung im Krankenhaus Mittweida bietet ein breites Spektrum ambulanter Untersuchungen zur Abklärung von Beschwerden im Bereich des Magen-Darm-Traktes, der Gallenwege und des Pankreas an, unter anderem Gastroskopien, Koloskopien sowie in bestimmten Fällen auch ERCP's und endosonografische Untersuchungen“, informiert Dr. Dörne.

Neben Patienten aus dem gesamten Altkreis Mittweida verzeichne die Einrichtung



Chefarzt Dr. Dörne führt zusammen mit Pfleger Alexander Goy eine Magenspiegelung durch.

Foto: Ines Schreiber

inzwischen auch ein erhöhtes Patientenaufkommen aus den Regionen Döbeln und dem Erzgebirgskreis. Das Team der Mittweidaer Endoskopie-Abteilung wird seit Anfang des Jahres durch das Ärzte- und Schwesternteam der Endoskopie-Abteilung des Krankenhauses Frankenberg unterstützt, um dem gestiegenen Bedarf gerecht zu werden. Es wird in zwei Schichten gearbeitet. (is)

Kontakt für Patienten und überweisende Ärzte: Tel. 03727/99-1444.

Neue Ultraschalltechnik auf der Mittweidaer Kinderstation

Untersuchungsspektrum erweitert

MITTWEIDA. Ein für alle kindlichen Altersgruppen optimiertes Ultraschallgerät kommt kurzem auf der Kinderstation im Krankenhaus Mittweida zum Einsatz. Mit einem umfangreichen diagnostischen Spektrum können sowohl Neugeborene als auch Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre noch effizienter untersucht werden.

Dr. Burkhard Matthé nutzt die neue Technik bei seiner täglichen Arbeit und kann eine Reihe von Vorteilen aufzählen. „Das neue Ultraschallgerät bietet eine stark verbesserte Bildqualität, mehr Schallköpfe und einen größeren Monitor“, so der Oberarzt. Mit einem Fußschalter könne das Ultraschallbild eingefroren werden, um währenddessen die Hände für die Untersuchung frei zu haben. Gerade Neugeborene könnten durch einen besonders kleinen Schallkopf bei sehr hoher Detailgenauigkeit schonender und effizienter untersucht wer-



Oberarzt Dr. Burkhard Matthé führt bei der Neugeborenen Amelie Klose eine Hüftsonografie durch.

Foto: Ines Schreiber

den. Ein integrierter Flaschenwärmer sorgt dafür, dass das Gel nicht mehr so kalt ist.

Die Kinderabteilung am Standort Mittweida bietet ein umfangreiches Behandlungsangebot im stationären Bereich. „Hier werden sowohl die Neugeborenen auf unserer Entbindungsstation als auch Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre versorgt“, ergänzt Dr. Matthé.

Außerdem steht die Klinik für kinderärztliche Notfälle an Wochenenden, Feiertagen und außerhalb der regulären Sprechzeiten der niedergelassenen Kinderärzte zur Verfügung.

Die Kinderärztliche Abteilung im Krankenhaus Mittweida wird von der Kreiskrankenhaus Freiberg gGmbH betrieben und von Chefarzt Dr. Klaus-Dieter Paul geleitet. (is)

Keine Angst vorm Doktor Kindergartenkinder im Krankenhaus Rochlitz

VON STEFAN RING

Keine Angst vorm Krankenhaus zeigten kürzlich die Kinder der großen Gruppe der Rochlitzer DRK-Kindertagesstätte „Die kleinen Strolche“ bei einem Rundgang im Krankenhaus Rochlitz.

Mitarbeiter des Hauses und des DRK zeigten ihnen, wie der Ablauf in einem Krankenhaus erfolgt.

Zu Beginn des Rundganges konnten alle Kinder in einen Rettungswagen klettern, ihn besichtigen, die moderne Trage ausprobieren und sich von den Rettungsassistenten alles erklären lassen.

Danach waren die Vorschulkinder zu Gast beim Babyschwimmen. Alle freuten sich über die ersten Schwimmübungen der Babys und wären natürlich selbst gern mit in das 34 Grad warme Wasser gesprungen. Besonders



Schwester Ute Reimer-Liebers erklärte den kleinen Gästen den Schockraum im Rochlitzer Krankenhaus.

Foto: Stefan Ring

spannend war es in der Notfallambulanz. Bevor es in den Schockraum ging, gab es viel Spaß beim Aufsetzen von OP-Mützen und dem Umbinden von Mundtüchern. Dann konnten sich alle Mutigen den Blutdruck und den Puls messen lassen und durften reinen Sauerstoff schnuppern. Belohnt wurde das mit einer

Tapferkeitsurkunde. Auf Station besichtigten die Kinder ein Patientenzimmer und schauten sich an, wie ein Krankenhausbett funktioniert. Zum Abschluss des Rundganges gab es für jedes Kind noch Süßigkeiten und einen Luftballon. Viele haben durch den Besuch sicher auch etwas Angst vor dem Krankenhaus verloren.

Schluckbeschwerden können lästig bis lebensgefährlich sein

Dysphagienetzwerk Südsachsen bringt Helfer zusammen

VON ROY EIKE

FREIBERG. Bei bestimmten körperlichen Veränderungen kann das normale Schlucken zu einem großen Problem werden. Da die verschiedensten Fachleute bei der Diagnose und Therapie benötigt werden, wurde im Sommer 2013 das „Dysphagienetzwerk Südsachsen“ als loser Zusammenschluss von Vertretern der Neurologie, der Inneren Medizin, HNO, Logopädie, Physio- und Ergotherapie, aber auch von Hausärzten und Apothekern gegründet. Wir wollen das Thema „Schluckbeschwerden“ insbesondere den Hausärzten nahebringen und Wege zur Behandlung der Patienten aufzeigen. Durch eine gezielte Öffentlichkeitsarbeit sollen die Schluckstörungen enttabuisiert und den Betroffenen Hilfe angeboten werden. Im einfachsten Fall kann da der Rat der Logopäden schon helfen, die Beschwerden zu lindern oder zu verhindern.

Am 7. Mai ab 19 Uhr findet am Kreiskrankenhaus Freiberg das zweite Treffen des Netzwerkes in diesem Jahr statt. Themen sind die Sicherung der Ernährung und Atmung sowie die medikamentöse Ver-



Mit dem modernen Gerät „rpSzene“ untersucht MU Dr. Ingrid Matuseva in der Klinik für Neurologie des KKH Freiberg Patienten mit Schluckbeschwerden endoskopisch.

Foto: Peter Hertel

sorgung der Patienten.

Zu der Veranstaltung sind nicht nur die ambulante Ärzteschaft, sondern auch Pflegekräfte, Therapeuten und weitere interessierte Berufsgruppen eingeladen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Im Kreiskrankenhaus befindliche Patienten mit Schluckbeschwerden, beispielsweise nach einem Schlaganfall, werden in der Klinik für Neurologie mit moderner Gerätetechnik untersucht und anschließend durch Therapeuten und Pflegedienstmitarbeiter behandelt.

Infos über: www.dysphagienetzwerk-suedsachsen.de

Zugang zum Krankenhaus gesichert

FREIBERG. Nach Mitteilung der Stadtverwaltung Freiberg werden vom 22. April bis zum 14. November der Donatsring und Teile des Meißner Ringes grundhaft ausgebaut.

Neben dem Straßenbau werden gleichzeitig die Wasser- und Abwasserleitungen erneuert. Um den Zugang zum Krankenhaus immer offen zu halten wird die Baumaßnahme abschnittsweise durchgeführt.

Die Hauptzufahrt zum Kreiskrankenhaus bleibt immer offen und erfolgt entweder

aus Richtung Dresdner Straße oder aus Richtung Meißner Ring.

Die von Mitarbeitern und Besuchern genutzten Parkplätze im Bereich der Unterhofstraße und der Mitarbeiterparkplatz an der Scheunenstraße unterliegen keinen Nutzungseinschränkungen.

Die fußläufige Erreichbarkeit des Haupteinganges des Kreiskrankenhauses aus Richtung Terrassengasse (Stadt) wird über die gesamte Bauzeit gewährleistet. (ph)

Kinesiologie baut Stress und Blockaden ab

Naturheilkunde im MVZ Freiberg

VON INES WOLF

Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche Methode mit deren Hilfe die Naturheilkunde Blockaden lösen, Stress abbauen und die Leistungsfähigkeit des Patienten verbessern kann. Bei der kinesiologischen Kieferbehandlung wird von dem engen Zusammenhang zwischen der Kau-muskulatur mit der Körperstatik und dem Nervensystem ausgegangen. Schon kleinste Verspannungen der Kiefermuskeln können die Kiefergelenke in Dysbalance bringen und sich so negativ auf den gesamten Körper auswirken. Als Ursache der Verspannungen

gelten Streß, emotionale Anspannung aber auch Unfälle oder umfangreiche zahnmedizinische Eingriffe.

Da die Kiefermuskeln über Nerven- und Energiebahnen sowie Muskelstränge viele Bereiche unseres Körpers beeinflussen, kann sich eine Entspannung positiv auf die Linderung von Erkrankungen wie Migräne, Tinnitus, nächtlichem Zähneknirschen und Fehlstellungen der Wirbelsäule auswirken. Es handelt sich bei der Kinesiologie um eine sanfte und schmerzlose Therapiemethode, die sich auch gut für Kinder, beispielsweise bei der Begleitung kieferor-



Ines Wolf von der Naturheilpraxis im MVZ hat den Gesundheitsstatus der Patientin Dörte Jahn durch die kinesiologische Kieferbehandlung wesentlich verbessern können.

Foto: Peter Hertel

thopädischer Behandlungen, erweist.

Info: 03731/772858

Neue Überwachungstechnik auf der Intensivstation und im OP

FREIBERG. Im Kreiskrankenhaus wurde in den zurückliegenden Tagen in den Bereichen Intensivtherapiestation, Operationssäle und Aufwachraum eine komplette neue zentrale Überwachungseinheit installiert. Die Anlage umfasst 38 Überwachungseinheiten und stellt mit einem Anschaffungswert in Höhe von einer halben Million Euro die größte Ersatzinvestition im Bereich der medizinischen Gerätetechnik in diesem Jahr dar. Der Austausch aller einzelnen Überwachungsplätze erfolgte völlig reibungsfrei im laufenden Betrieb.

Mit der neuen modernen Touch Screen Technologie ist vor allem eine sehr übersichtliche Benutzerführung gewährleistet.



Die verantwortliche Pflegefachkraft, Simone Schab, an der neuen Überwachungszentrale der ITS.

Foto: Kyreen Haupt

Die neuen Geräte ermöglichen einen schnelleren Informationsfluss und erhöhen damit die Patientensicherheit. Monitore werden vor allem während der Narkose bei Operationen, bei kritisch kranken Patienten in der Intensivmedizin oder bei anderen Krankheitsbildern, die eine kontinu-

ierliche Überwachung erfordern, eingesetzt. Sowohl auf der Intensivstation als auch im Zentral-OP sind die Monitore miteinander vernetzt und an eine zentrale Überwachungsstation angeschlossen, so dass von dort alle wichtigen Parameter aller Patienten abgerufen werden können. (kh)

Veranstaltungsplan vom 27. März bis 21. Mai 2014

■ Kreiskrankenhaus Freiberg

Sonntagovorlesung

- 6. April, 10 Uhr, Dr. Andreas Krause „Roboter in der Urologie“
- 4. Mai, 10 Uhr, Sindy Burjanko „Arzneimitteltherapie – ein Risiko?“

Musik im Krankenhaus

- 11. Mai, 15 Uhr Frühlingskonzert Chor Reinsberg, Cafeteria
- 31. Mai, 15.30 Uhr Auftritt Schülerchor Musikschule Tittel, Cafeteria

■ Krankenhaus Mittweida

Aktionstag Brustgesundheit: 9. April 2014, 15 Uhr im KH Mittweida (siehe Seite 2)

Galeriausstellungen

■ Freiberg

Ab April „Freiberger Werbeträger“ Fotoausstellung von Joachim Link

■ Mittweida

April 2014 neue Ausstellung im Erdgeschoss: „Begegnungen“ –

Arbeiten des Fotozirkels Mittweida „Müllerhof“.

4. April 2014, 14 Uhr: Vernissage zur Wanderausstellung „Industriegeschichte der Region Mittweida“

■ Altenpflegeheim Schweikershain

29. März, 14-17 Uhr Tag der offenen Tür und ab 17 Uhr Frühlingsfest im Festzelt anlässlich zehn Jahre Altenpflegeheim Schweikershain, Zur Mühle 21



Angst- und Panikstörung Mut und „nicht kneifen“ kann helfen

FREIBERG. Panikattacken entstehen durch eine, meist nur Minuten anhaltende, körperliche und physische Alarmreaktion ohne objektiven äußeren Anlass. Typische Symptome sind dabei Atemnot, Engegefühl in Brust und Kehle, Hyperventilation, Herzrasen, Schweißausbrüche, Zittern, Schwindel, Erbrechen und der Angstgedanke, beispielsweise an einen Herzinfarkt. Eine Panikattacke erlebt jeder, der von einer Waffe bedroht wird. Dabei schlägt das Herz schneller und die Atemfrequenz steigt. Der Körper reagiert damit auf die Bedrohung, das Problem ist nur, dass ein Panikpatient nicht wirklich bedroht wird.

Das größte Risiko besteht im Alter bis zu 35 Jahren. Infolge vermeidet der Patient alle Situationen, die Panik auslösen können und schränkt damit



Quelle: Arch.med.GB

möglicherweise sein Leben sehr ein. Mit einem Therapieerfolg ist mindestens bei 80 Prozent der Betroffenen zu rechnen.

Hilfe bietet eine Konfrontation mit den panisch machenden Ereignissen, aber nicht in kleinen Schritten sondern sehr massiv. Nach einer intensiven Vorbereitung unter ärztlicher Anleitung müssen sich die Patienten den Angst auslösenden Reizen solange stellen, bis die negativen Gefühle nachlassen. (ph)

Info über:
dusollstnichtkneifen@mail.de

Spielen ist in jedem Alter gesund

„Die Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sondern sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen“

Oliver Wendell Holmes (1809–1894), Arzt und Essayist

Für die Kinder ist Spielen der Zugang zur Welt. Beim Spielen erleben sie nicht nur Gefühle wie Stolz, Enttäuschung, Freude und Wut, sondern erfahren ihre Umgebung. Auf spielerische Weise werden das Gehirn, Herz und Kreislauf, die Atmungsorgane und Muskeln trainiert, die Knochen und Gelenke festigen sich.

Warum Erwachsene gern spielen? Spielen lässt Sorgen und Belastungen des Alltags vergessen und vertreibt die Langeweile. Beim Spielen werden Aggressionen spielerisch verarbeitet und abgebaut. Lachen ist sowieso gesund und Geselligkeit, verbunden mit Kommunikation, beugt Krankheiten vor. Spielen ist auch eine gute Hilfe gegen Einsamkeit oder düstere Stimmung. Durch Erfolgs- oder Misserfolgserlebnisse vermittelt Spie-



len eine Art sanfte Lebenserfahrung in einem definierten Umfeld.

Das Brettspiel „Mensch ärgere Dich nicht“ ist der Klassiker. Es stammt ursprünglich von dem alten indischen Spiel Pachisi ab und wurde 1907 von Josef Friedrich Schmidt in die heutige Form gebracht. Durch eine ausgeklügelte Strategie seine Figuren voran zu bringen und bei Verlusten sich eben nicht zu ärgern sind dabei die Herausforderungen. (ph)

Tomaten sind lecker und gesund

Die Tomate gehört wie die Kartoffel und Paprika zu den Nachtschattengewächsen. Sie ist, genau genommen, eine Beere und stammt aus dem Reich der Maya, dort hieß sie „Xitomatl“. Ihre Samen gelangten mit der Entdeckung Amerikas nach Europa.

so wirksam wie der Farbstoff Beta-Karotin der Möhren. Antioxidantien senken das Krebsrisiko. Rohe Tomaten machen das Blut alkalischer und neutralisieren damit Stoffwechsellrückstände. Sie wirken harntreibend und unterstützen die Nieren.



Fotos (2): Barbara Beschnitt

Durch ihren hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Provitamin A stärken Tomaten das Immunsystem und mobilisieren Abwehrkräfte gegen Infektionen. Eine mittelgroße Tomate enthält 40 Milligramm Vitamin C, was dem halben Tagesbedarf eines Erwachsenen entspricht. Das Carotin Lycopin ruft die grelle rote Farbe der Tomaten hervor und ist als Antioxidant doppelt

Das in den Stielen und dem Stielansatz enthaltene Tomatidin entspricht dem Solanin in grünen Teilen der Kartoffel und ist gering giftig. Doch ist es kaum möglich, soviel Tomaten zu essen, um eine Giftwirkung zu erhalten. Positive gesundheitliche Wirkungen beim Genuss von Früchten und Gemüse entstehen vor allem durch die Vielfalt der verwendeten Produkte. (ph)

Richtig oder falsch? Darf man Pilze aufwärmen?

„Pilzgerichte dürfen nicht aufgewärmt werden“ ist eine Weisheit, die auch noch heute an die Kinder weitergegeben wird.

Solche Ratschläge stammen aus Zeiten, als sowohl die Hygiene als auch die Aufbewahrungsmöglichkeiten noch bescheidener waren. Tatsache ist, dass Pilze aus einem großen Teil Eiweiß und Wasser bestehen.

Die Kombination ist durchaus als schnell verderblich einzustufen. Gemeinsam mit Sauerstoff und Bakterien wird die Verderblichkeit der Pilze noch beschleunigt. Dabei entstehen giftige Abbauprodukte. Eine Kühlung des Pilzgerichtes

nach der Zubereitung kann diese Vorgänge deutlich verlangsamen. Die Erfindung des Kühlschranks hat dieser Regel somit die Realität genommen.

Damit das Pilzgericht genießbar und vor allem ungefährlich bleibt, sollten diese Gerichte nach der Zubereitung schnell in den Kühlschrank oder ins Frostfach gestellt werden. Wichtig ist, dass das Gericht nach der Entnahme aus dem Kühlschrank noch einmal auf rund 70 Grad Celsius erhitzt wird. Keinesfalls darf man ein Pilzgericht längere Zeit bei Zimmertemperatur aufbewahren oder es warmhalten. (ph)

Hier sind die Krankenhäuser zu erreichen:

■ Kreiskrankenhaus Freiberg, Donatsring 20



☎ Zentrale: 03731 770
Internet: www.kkh-freiberg.de
Mail: geschaeftsleitung@kkh-freiberg.de
Marketing: Kyreen Haupt
☎ 03731 772845

■ Landkreis Mittweida
Krankenhaus gGmbH



Standort Mittweida:

Hainichener Straße 4–6,
in 09648 Mittweida

☎ 03727 990

Standort Rochlitz:

Gärtnerstraße 2,
in 09306 Rochlitz

☎ 03737 7870

Standort Frankenberg:

Die medizinische Versorgung übernehmen vorübergehend die obigen Standorte.

Fax Geschäftsleitung:
03727 991216

Internet: www.lmkgmbh.de

Mail: geschaeftsleitung@lmkgmbh.de

Marketing: Ines Schreiber,
☎ 03727 991418

Impressum:

Der Gesundheitsbote des Landkreises Mittelsachsen erscheint zweimonatlich als Beilage zum Mittelsachsenkurier.

Redaktion:

Peter Hertel (Pressebüro Freiberg), Kyreen Haupt (KKH Freiberg), Ines Schreiber (LMK Mittweida) und Angelika Matzker, medizinische Fachberaterin für Freiberg

Redaktionsadresse:

Pressebüro Freiberg
09599 Freiberg, Brander Str. 72 A
☎ 0171 9372182

Mail: pressebuero.freiberg@archiv-hertel.de

Redaktionsschluss: 12.03.2014
Erscheinungstermin: 26.03.2014
Nächster Erscheinungstermin:
21. Mai 2014

Layout:

SCHWARZ Medien-Center GmbH,
www.schwarz-medien-center.de

Die Leser werden gebeten, der Redaktion Themenwünsche, Meinungen und Kritik zu übermitteln.