WN LENGERICHER WOCHENBLATTEXTEA

5. Mai 2018 | www.ag-muensterland.de | kostenlos Was hilft wann? Die Tablette gegen den Schmerz | Rückseite Foto: dpa



Zwiebeln bringen Abwechslung in die Küche

Verschiedene Sorten eignen sich für unterschiedliche Gerichte / Entscheidend ist ein scharfes Messer

ie geben jedem Gericht likum und Minze abgerundie passende Würze: Zwiebeln. Oft wissen aber die wenigsten um die große Vielfalt an Sorten. Obwohl die weit verbreitete braune Haushaltszwiebel für den Hausgebrauch ein Allrounder ist, lohnt es sich, auch andere Zwiebelsorten auszuprobieren.

Für Gerichte wie Zwiebelkuchen oder Zwiebelsuppe empfiehlt Sternekoch Achim Schwekendiek die großen Gemüsezwiebeln oder weiße Zwiebeln. Sie sind besonders mild im Geschmack und bringen statt Schärfe ein leicht süßliches Aroma mit. Die milden weißen Zwiebeln verwendet er auch für ein Zwiebelconfit, für das in Spalten geschnittene Zwiebeln mit Weißwein, Zitronensaft, Gewürzen und Olivenöl eingekocht werden. Das Confit serviert der Küchendirektor des Schlosshotels Münch-

det zu gebratenem Bachsaiblingsfilet.

Rote Zwiebeln schätzt der Küchenchef für ihr intensives Aroma, das süßlich-milde und würzig-scharfe Komponenten vereint. Sie sind

ideal für aromatische Zwiebelbeilagen wie etwa Rotweinzwiebeln. Favorit unter den Zwiebeln ist für den Sternekoch jedoch die Schalotte, die unter anderem roh, geschmort oder glaciert als Beilage Verwendung findet. Sie besticht nicht nur durch ein mildes und sehr feines Aroma, sondern hat auch den Vorteil, dass sie sich besonders fein schnei-

Apropos schneiden: Das Wichtigste beim Zwiebel-

schneiden ist ein scharfes Messer. Durch einen scharfen Schnitt bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe in der Zwiebel erhalten. Wird die Zwiebel hingegen mit einem stumpfen Messer eher gequetscht als geschnitten, tritt Saft aus und bleibt auf dem Schneidebrett zurück.

Auch Benjamin Thiele, Koch und Dozent an der Kochschule Berlin, plädiert für ein scharfes Messer und möglichst fein geschnittene Zwiebeln. "Kleine Würfel haben einen feineren Geschmack." Für knusprige Röstzwiebeln schneidet er die Zwiebeln sogar mit der Aufschnittmaschine, möglichst dünne Streifen zu

Doch die scharfen Knollen bereichern nicht nur unsere Geschmackswelt, sie sind auch gesund. Zwiebeln, enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Eisen, Jod und Selen.

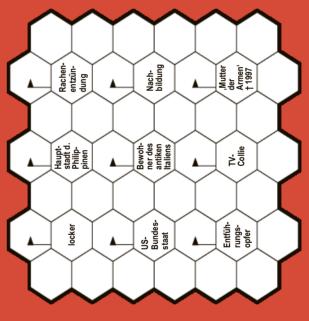


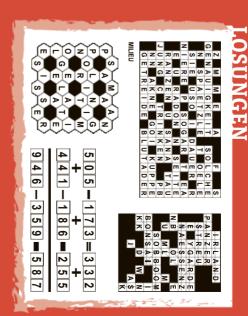
hausen im niedersächsi- Zwiebeln sind Allrounder in der Küche: Es gibt viele verschiedene Sorten und sie eignen sich schen Aerzen dann mit Basi- sowohl zum Kochen und Braten als auch zum Schmoren.

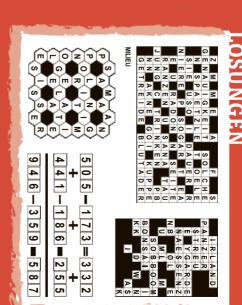
ÄTSEL und DENKSPORT

								_	
<u> </u>						Ű			
ABEEE ERRSU			AEE	-					
CER	-			babylo- nische Gottheit			Ы	-	
-			()			Kinder- film- figur (Pan)	ΑU	-	
EEF LOT		Brenn- stoffe		AKNST	-				
ARST	-				Teil einer Zeitung			Teil des Fingers	
AET	der- artige	AADI KLN	-						
-			anhal- tendes Fortbe- stehen		BNOS	-			•
III	-	\bigcirc				Haupt- stadt Jemens			Vene, Körper- I gefäß
EKOT			ORSU	-				jüdische Bez. für Nicht- jude	
-				noch		DET	-		
AEG	•						Durst löschen		
\bigcirc				CEEKR	-				
AIMU			Handels- brauch		radio- aktives Element		AR	-	
•		A						Ent- zündung der Talg- drüsen	
AEGM		schwä- bische Nudelart			AENN	-			
•				\bigcirc					
EEGIN	_	Sorgfalt	persön- liches Fürwort		Ausschei- dungs- organ	Schul- tasche		in früher Lebens- phase	Körner- frucht

				ANDY	BAYERN	BIWAK BONSAI	BOOM	GARDE	IDIOM	KNOLLE	KOSMOS	NAESSE	NUSS	SOLBAD	STREU URNE
				\odot	8	$oldsymbol{\Xi}$	(III)	N	(III)	™	lacksquare	\odot	2	တ	$oldsymbol{\delta}$
	I		Ī		(၇)	0		2	g	$oldsymbol{oldsymbol{eta}}$	0	N	0	⋖	$oldsymbol{oldsymbol{eta}}$
THE A				(\mathbf{z})	(m)	Ø	(P)	(III)	☻		0	$\overline{\mathbf{A}}$	\mathbf{g}	⋖	(S)
				⋖	(2)	\bigcirc	⋖	(၇)	\bigcirc	<u>u</u>	(m)	\bigcirc	N	⋖	Θ
			H	$(\underline{-})$	(III)	(III)	(0)	(တ	0	\bigcirc	(m)	iggle		\bigcirc	(III)
				(K)	(N)	(M)	(\mathbf{S})	(III)	(m)	lacksquare	0	(လ	(\mathbf{S})		\odot
. A					\bigcirc	\bigcirc	$(\mathbf{\Sigma})$	⋖	(D)	(\mathbf{S})	(တ	\bigcirc	(\mathbf{x})	(M	oximes
				$(\mathbf{>})$	\bigcirc	(တ	<u>m</u>	\bigcirc	(m)	\bigcirc	(<u>L</u>)	0	(\mathbf{z})	\bigcirc	\odot
				ဖြ	<u>(a)</u>	(\mathbf{x})	0	\bigcirc	\bigcirc	<u>ш</u>	(\succeq)	<u>(m)</u>	(\mathcal{F})	(\mathbf{x})	\bigcirc
		O													







Mindestens 20 tablettenfreie Tage pro Monat

Paracetamol und Co.: Welche Schmerzmittel gegen was helfen

Wenn sich jemand von Schmerzmittel.

Aber was hilft wogegen? Und wie lange darf man solche Pillen ohne ärztlichen Rat nehmen?



Wir suchen zu sofort zuverlässige

PROSPEKTVERTEILER

(m/w) ab 13 Jahren auf Minijoh-Basis für die Verteilung am Samstag bei freier Zeiteinteilung bis 18 Uhr in

TECKLENBURG-STADT und LIENEN.

Wir freuen uns auf Dich! Telefon (02 51) 690-664 Montag-Freitag 8.00-17.00 Uhr zustellerbewerbung@aschendorff.de

Stichwort: Prospektverteiler



DAS LENGERICHER ANZEIGENBLATT **Impressum**

Verlag: Aschendorff Medien GmbH & Co. KG An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel. 0251/6906000 Fax 0251/690808090

Anzeigenleitung:

Marc Arne Schümann An der Hansalinie 1. 48163 Münster Tel. 0251/6906000 Fax 0251/690808090 verlagsleitung@aschendorff-medien.de

Anzeigenannahme:

Westfälische Nachrichten Tel. 05481/9378-0 Fax 05481/9378-59

Anzeigen.len@aschendorff-medien.de Rathausplatz 12, 49525 Lengerich

Redaktionsleitung:

An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel. 02 51/690 99 40 50 Fax 02 51/6 90 80 75 90

Vertrieb:

Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG An der Hansalinie 1. 48163 Münster An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel. 0251/690994050

Druck:

Aschendorff Druckzentrum GmbH & Co. KG An der Hansalinie 1, 48163 Münster

Das Lengericher Wochenblatt erscheint in Verbindung mit der Tageszeitung Westfälische Nachrichten, Lengerich.

Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2018



AGM Anzeigenblattgruppe Münsterland

"Das schwächste Mittel ist Schmerzen etwa im Kopf oder Paracetamol", erklärt Hartim Rücken stark beeinträchmut Göbel, Chefarzt der tigt fühlt, helfen kurzfristig Schmerzklinik Kiel. Bei Erwachsenen wirkt es kaum stärker als ein Placebo, sagt Viele sind rezeptfrei in der Oliver Emrich, Vizepräsi-Apotheke erhältlich. dent der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin. Nebenwirkungen gibt es dennoch. In zu hoher Dosierung kann der Wirkstoff zu schwerer Leberschädigung führen, warnt Michael Schenk, Chefarzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin an der Schmerzklinik Berlin. Über den Tag verteilt dürfen maximal vier Gramm eingenommen werden.

Bei Kopf- und Gelenkschmerzen oder Virusinfektionen mit Gliederschmerzen empfiehlt Emrich Ibuprofen. Maximal 800 Milligramm drei Mal täglich können Patienten seiner Ansicht nach einnehmen. Aufpassen müssen Patienten mit Herzkrankheiten, Nierenschwäche, hohem Blutdruck oder Magenproblemen. Acetylsalicylsäure kommt vor allem in der Migränetherapie zum Einsatz.

Selbst behandeln sollten Patienten generell nur kurz auftretende Schmerzen, allerhöchstens eine Woche lang. "Werden Schmerzen chronisch, sollte unbedingt ein Arzt konsultiert werden", sagt Annette Becker, Allgemeinmedizinerin und Professorin an der Uni Marburg. Der Grund: Greift jemand häufig zur Tablette zum Beispiel gegen Kopfschmerzen, wird er Schmerzen gegenüber immer empfindlicher.

Wer sowieso schon regelmäßig Kopfschmerzen hat, riskiert bei der häufigen und monatelangen Einnahme von Kopfschmerztabletten den sogenannten medikamenteninduzierten Kopfschmerz. Dabei werden die Kopfschmerzen paradoxerweise immer schlimmer statt besser

Verursacher hiervon seien tablettenfrei bleiben.



Gegen Kopfschmerzen und Co. können Schmerzmittel kurzfristig helfen. Bei chronischem Schmerz ist aber Vorsicht angesagt.

Veränderungen Schmerzzentrum des Gehirns, erklärt Becker, Nimmt der Patient einmal keine Tablette, setzt ein neuer Kopfschmerz ein – eine Art Entzugserscheinung. einfachste Ausweg: noch mehr Schmerzmittel. Doch weil sich der Körper an die wöhnt, werden die Schmerzen von Mal zu Mal

schlimmer. Dadurch gerät der Patient einen Teufelskreis. Um dem

entkommen, müssen Betroffene zuerst eine strikte Medikamentenpause einhalten. Danach gilt die 10/20-Regel: An weniger als zehn Tagen pro Monat soll eine Kopfschmerztablette eingenomQual werden, sollten Patienten andere Wege nutzen, um dem Schmerz zu entkommen. Es gibt eine ganze Reihe von Stellschrauben, können.

Damit diese Tage nicht zur So spielen auch die richtige Ernährung, viel Bewegung und schließlich ein möglichst regelmäßiger Tagesrhythmus mit gesundem Schlaf in der Nacht eine an denen sie selbst drehen wichtige Rolle in der Schmerztherapie. (dpa)

