



LENGERICHER WOCHENBLATT **EXTRA**

5. Mai 2018 | www.ag-muensterland.de | kostenlos

Was hilft wann?

Die Tablette gegen
den Schmerz | Rückseite

Foto: dpa

Leichter Snack

Quinoa-Milchreis mit frischen Früchten

Zubereitung:

▷ Quinoa waschen und mit der Milch in einen Topf geben. Kurz aufkochen lassen. Salz, 2 TL Grafschafter Goldsaft und Vanille hinzufügen und dann 15 bis 20 Minuten auf niedrigster Stufe köcheln lassen (Packungsanleitung beachten, nach wie vielen Minuten der Quinoa gar sein sollte). Gut aufpassen und regelmäßig umrühren, da die Milch schnell überkocht.

▷ Warm oder kalt mit frischem Obst genießen, am besten passen Erdbeeren oder Banane und etwas Zimt.

Einkaufszettel

(für 2 Personen)

Quinoa-Milchreis mit frischen Früchten

- 60 g Quinoa
- etwa 200 ml Sojamilch
- 1 Prise Salz
- etwas Vanille
- Grafschafter Goldsaft
- Zuckerrübensirup zum Süßen
- frisches, saisonales Obst

Bild und Rezept: Punkt PR

Zwiebeln bringen Abwechslung in die Küche

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

Sie geben jedem Gericht die 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 Zwiebeln auszuprobieren.

Für Gerichte wie Zwiebelkuchen oder Zwiebelsuppe empfiehlt Sternekoch Achim Schwenkendiek die großen Gemüsezwiebeln oder weißen 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 München im niedersächsischen Aerzen dann mit Basi-

likum und Minze abgerundet 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 fin-

det. Sie besticht nicht nur durch ein mildes und sehr feines Aroma, sondern hat auch den Vorteil, dass sie sich besonders fein schneiden lässt.

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, um möglichst dünne Streifen zu bekommen.

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. (dpa)



Zwiebeln sind Allrounder in der Küche: Es gibt viele verschiedene Sorten und sie eignen sich sowohl zum Kochen und Braten als auch zum Schmoren.

Foto: dpa

1	2	3	4	5	6

ANDY	ASEN	BAYERN	BIWAK	BONSAI	BOOM	ESSENZ	GARDE	IDIOM	IRELAND	KNOLLE	KOSMOS	MINSK	NAESSE	NUSS	PANZER	SOLBAD	STREU	URNE
Y	X	H	E	Z	E	R	M	O	M	I	N	S	K					
D	S	O	D	N	Q	D	O	Z	I	N	A	S	M					
A	B	Q	R	E	S	H	L	F	B	K	W	A	R					
L	E	U	A	S	L	H	F	B	O	I	Z	A	T					
R	Z	R	Y	G	S	O	L	M	L	S	A	D	Q					
I	N	T	Y	E	A	B	Z	Y	M	O	S	W	I					
Y	A	S	E	N	Z	N	B	U	Y	S	N	X	R					
G	P	X	O	Z	N	B	F	Y	F	B	K	X	I					

LÖSUNGEN

Mindestens 20 tablettenfreie Tage pro Monat

Paracetamol und Co.: Welche
Schmerzmittel gegen was helfen

Wenn sich jemand von Schmerzen etwa im Kopf oder im Rücken stark beeinträchtigt fühlt, helfen kurzfristig Schmerzmittel.

Viele sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Aber was hilft wogegen? Und wie lange darf man solche Pillen ohne ärztlichen Rat nehmen?

**Aschendorff
Direkt**

Wir suchen zu sofort zuverlässige
PROSPEKTVERTEILER

(m/w) ab 13 Jahren auf
Minijob-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

LW DAS
LENGERICHER
ANZEIGENBLATT
Impressum

Verlag:
Aschendorff Medien GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/6 90 60 00
Fax 02 51/6 90 80 90

Anzeigenleitung:
Marc Arne Schümann
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/6 90 60 00
Fax 02 51/6 90 80 90
verlagsleitung@aschendorff-medien.de

Anzeigenannahme:
Westfälische Nachrichten
Tel. 05 481/93 78-0
Fax 05 481/93 78-59
E-Mail:
Anzeigen.len@aschendorff-medien.de
Rathausplatz 12, 49525 Lengerich

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

Vertrieb:
Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 02 51/6 90 99 40 50

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 Paracetamol“, erklärt Hartmut Göbel, Chefarzt der Schmerzklinik Kiel. Bei Erwachsenen wirkt es kaum stärker als ein Placebo, sagt Oliver Emrich, Vizepräsident 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



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

Fotos: dpa

Veränderungen im Schmerzzentrum des Gehirns, erklärt Becker. Nimmt der Patient einmal keine Tablette, setzt ein neuer Kopfschmerz ein – eine Art Entzugserscheinung. Der einfachste Ausweg: noch mehr Schmerzmittel. Doch weil sich der Körper an die Schmerzmittel gewöhnt, werden die Schmerzen von Mal zu Mal schlimmer. Dadurch gerät der Patient in einen Teufelskreis.

Um dem zu entkommen, müssen Betroffene zuerst eine strikte Medikamentenpause einhalten. Danach gilt die 10/20-Regel: An weniger als zehn Tagen pro Monat soll eine Kopfschmerztablette eingenommen werden. Mindestens 20 Tage im Monat sollten tablettenfrei bleiben.

Damit diese Tage nicht zur Qual werden, sollten Patienten andere Wege nutzen, um dem Schmerz zu entkommen. Es gibt eine ganze Reihe von Stellschrauben, an denen sie selbst drehen können.

So spielen auch die richtige Ernährung, viel Bewegung und schließlich ein möglichst regelmäßiger Tagesrhythmus mit gesundem Schlaf in der Nacht eine wichtige Rolle in der Schmerztherapie. (dpa)



Bei Schmerzen ist der Griff zur Tablette für viele eine Selbstverständlichkeit.