

Patientenveranstaltung der Deutschen Gesellschaft für Handchirurgie (DGH) im Gasteig München

Probleme mit der Hand?

Anlässlich ihres 58. Kongresses, der dieses Jahr in München stattfindet, veranstaltet die Deutsche Gesellschaft für Handchirurgie (Tagungspräsident ist der Direktor der Abteilung für Handchirurgie, Plastische Chirurgie und Ästhetische Chirurgie der Ludwig-Maximilians-Universität München Univ.-Prof. Dr. med. Ricardo Giunta) am 12. Oktober im Gasteig einen Patienteninformationstag.

Unter dem Motto »Probleme mit der Hand« können sich Interessierte am Informationsstand im Erdgeschoss des Gasteig von 8.00 Uhr bis 17.00 Uhr u. a. von renommierten Handchirurgen beraten lassen und sich über die häufigsten Handerkrankungen und -verletzungen informieren. Zudem gibt es von 14.30 bis 16.30 Uhr eine Vortragsveranstaltung zum Weltrheumatag im Carl-Amery-Saal. Im Einzelnen erwartet die Interessenten am Informationsstand:

- ▶ RollUp Poster zu Karpaltunnelsyndrom/M. Dupuytren/Reizarthrose/Handverletzungen
- ▶ RollUp Poster zur Geschichte der Handchirurgie
- ▶ Arbeitsplatz Mikrochirurgie mit Mikroskop
- ▶ Arbeitsplatz Knochenbruchbehandlung mit Verplattung
- ▶ Arbeitsplatz Verbände und Schienenbehandlung
- ▶ Beratung durch Deutschlands Experten für Handchirurgie im 30-Minuten-Takt



Die überdimensionale Handskulptur ist der »Blickfang« des Patienteninformationstags, den die Deutsche Gesellschaft für Handchirurgie am 12. Oktober im Gasteig München anlässlich ihres 58. Kongresses veranstaltet.

Weg mit dem Bauchfett

Der informative Gesundheitsratgeber zeigt auf, welche Gesundheitsrisiken von Bauchfett ausgehen – und wie man es schnell los wird.

Von Sabine Jansen

Speckpolster am Bauch sind bei niemandem beliebt: Ein flacher Bauch entspricht sehr viel mehr unserem gängigen Schönheitsideal als ein Bauch, der sich unschön über dem Gürtel wölbt. Es gibt jedoch noch einen anderen wichtigen Grund, weshalb man sich keinesfalls mit den Fettröllchen am Bauch abfinden sollte. Denn damit ist zugleich ein hohes Risiko für Ihre Gesundheit verbunden – dies zeigen zahlreiche Untersuchungen der letzten Jahre. Danach steht fest: Ein gut gefülltes Fettdepot im Bauchraum setzt ständig Fettsäuren, Hormone und sogar Entzündungsstoffe frei – und stellt so die fatalen Weichen für die Entstehung von Diabetes, Arteriosklerose, Bluthochdruck und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Abnehmen: die einzige Lösung

So gesehen, kann die Lösung natürlich nur heißen: Weg mit dem Bauchfett. Allerdings nicht

mithilfe einer der vielen Diäten (z. B. Low Carb- oder Low fat-Diäten), die derzeit im Trend liegen. Besser ist es – und das belegen zahlreiche internationale Studien – auf eine ausgewogene, kalorienbewusste Ernährung zu setzen, die nicht nur für eine gewisse Zeit, sondern dauerhaft umgesetzt wird.

Schmackhafter Rezeptteil

Die zweite Teil des lesenswerten neuen Gesundheitratgebers *Risiko Bauchfett* von Nicole Schaezler ist die Umstellung der Ernährung. Mit mehr als 70 Vorschlägen im großen Rezeptteil werden schmackhafte Anregungen gegeben, wie man das lästige Bauchfett zum Schmelzen bringt und zugleich das Risiko minimiert, eine chronische Krankheit zu bekommen. Darüber hinaus werden weitere Strategien – Bewegung, Sport, Stressreduzierung, Lebensstiländerung – erläutert, die helfen, das gefährliche Bauchfett loszuwerden.



Zum Weiterlesen:

Dr. Nicole Schaezler
Risiko Bauchfett
Gräfe und Unzer
Verlag, 2016, 144 S.,
14,99 €

Für 1 Portion

Schweinefilet à la Saltimbocca

Je 1 TL Raps- und Olivenöl | 200 g Schweinefilet | Meersalz | frisch gemahlener Pfeffer | 4 frische Salbeiblätter | 20 g luftgetrockneter Rohschinken (1 große Scheibe) | ½ Tasse trockener Weißwein
Pro Portion: 366 kcal | 1532 kJ | 15 g F | 0 g KH | 47 g E

▶ Beide Öle in einer Pfanne erhitzen und das Schweinefilet im Ganzen darin rundherum anbraten. Wenn sich die Poren durch gleichmäßige Bräunung geschlossen haben, das Fleisch aus der Pfanne nehmen und von allen Seiten leicht pfeffern. Die Salbeiblätter auf das Fleisch legen und mit der Schinkenscheibe umwickeln; mit Zahnstochern fixieren.

▶ Das Fleisch wieder in die heiße Pfanne zurückgeben und bei mittlerer Hitze in etwa 5 bis 8 Minuten fertig garen; es sollte innen noch saftig sein (Gabelprobe).

▶ Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen (100 °C) warm halten. Den Bratensatz mit Weißwein löschen, die Sauce 1 bis 2 Minuten eindicken. Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten und mit Sauce beträufeln.