

Mit gesundem Essen gegen Darmkrebs

GESUNDHEIT Studenten der Jade Hochschule unterstützen Präventionskampagne des Klinikums

In einer mehrteiligen Serie werden verschiedene Rezepte vorgestellt. Den Auftakt dazu macht ein Gericht mit Lachs.

VON LINA BAJORAT

WILHELMSHAVEN – Der heutige Mittwoch ist der Start zu der neuen Rubrik „Rezepte für den gesunden Darm“ in der „Wilhelmshavener Zeitung“. Wir sind Studierende der Jade Hochschule und unterstützen in diesem Semester gemeinsam mit unserer Dozentin Carola Schede das Klinikum Wilhelmshaven. Das Klinikum hat die Präventionskampagne „Schöne Aussicht“ gegen Darmkrebs mit dem Schirmherrn Thomas Hengelbrock ins Leben gerufen.

Wussten Sie, dass Darmkrebs der einzige Krebs ist, den man durch Vorsorge verhindern kann? Aus zunächst gutartigen Zellen entstehen im Laufe der Zeit Polypen, aus denen sich der Darmkrebs entwickeln kann. Um dies zu verhindern, empfehlen Ärzte dringend, zur regelmäßigen Vorsorge zu gehen. „Wir sehen, wie gut die Heilungschancen sind, wenn Veränderungen im Darm frühzeitig erkannt werden“, so Priv.-Doz. Dr. Alexandra König, Chefärztin der Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Thorax- und Gefäßchirurgie.

„Die Menschen haben Scheu, sich mit dem Thema Darmkrebs auseinanderzusetzen. Wir müssen also auf das Thema aufmerksam machen und ich glaube, dass wir gemeinsam mit den Studierenden neue Wege der Ansprache finden können“, sagt Dr. Tanja Trarbach, Geschäftsführende Direktorin des Zentrums für Tumorbilogie und Integrative Medizin.

Für uns Studierende war offensichtlich: Wir wollen dabei helfen, dass die Menschen in der Region über die Kampagne aufgeklärt werden, Mut finden, zur Vorsorge zu gehen

SERIE

REZEPTE FÜR DEN GESUNDEN DARM



Koch Atef Sellamie (li.) und Dirk Wilhelm, Küchenchef des Klinikums von der Firma procoratio GmbH, präsentieren das Gericht „gedünsteter Dill-Lachs mit Fenchel-Mangold-Gemüse und Rote-Beete-Stampf“.

FOTO: KLINIKUM

GEDÜNSTETER DILL-LACHS MIT FENCHEL-MANGOLD-GEMÜSE UND ROTE BEETE-STAMPF

Rezept für 4 Personen

4 Stücke Lachs je 130 g, 1 Bund Dill, 1 Knolle Fenchel, 1 Stauke Mangold, 2-3 Knollen Rote Bete, 500 g Kartoffeln, 150 ml Sojamilch, 50 g Margarine, Olivenöl, Salz, Pfeffer. Für den Fisch-Sud: Lorbeer, etwas Möhre und etwas Sellerie.

Zubereitung

Rote Bete und Kartoffeln

schälen und mit Salz in einem Topf mit Wasser weich kochen. Anschließend das Wasser vorsichtig abgießen. Sojamilch, Margarine und Salz nach Geschmack dazugeben. Alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem Brei stampfen.

Den Lachs waschen, trocken tupfen, salzen und großzügig mit Dill belegen.

Im Topf einen Sud aus Lorbeer, Karotten, Sellerie und etwas Wasser aufsetzen und köcheln lassen. Ein Sieb in den Topf hängen, so dass keine Flüssigkeit am Siebboden ist. Den Fisch auf das Sieb legen, so dass er durch den Dampf gegart wird. Zum Schluss noch einen Deckel auf den Topf legen. Der Fisch ist nach etwa 20 Minuten fertig.

In der Zwischenzeit die Knolle Fenchel in Streifen schneiden. In eine Pfanne Olivenöl geben und leicht heiß werden lassen. Den Fenchel darin kurz anschwitzen und nach fünf Minuten den klein geschnittenen und gewaschenen Mangold dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und noch weitere fünf Minuten garen.

und somit gesund bleiben. Gemeinsam mit Dr. Annika Summ, Leiterin der Unternehmenskommunikation im Klinikum, hatten wir schnell einige Ideen gesammelt, um auf die Kampagne aufmerksam zu machen.

Doch aufgrund der Corona-Pandemie fielen all unsere Aktionen dazu ins Wasser. Allerdings kein Grund zur Resignation: Wir haben neue Wege der Anspra-

che gefunden.

Beim Thema Darmgesundheit „gehört neben der regelmäßigen Vorsorge auch gesunde Ernährung und ein gesunder Lebensstil dazu“, erzählt Dr. Tanja Trarbach. „Damit Sie zu Hause gesund und lecker kochen können, haben wir uns für die folgenden Wochen darmfreundliche Rezepte aus den lokalen Restaurants in Wilhelmshaven gesucht und freuen uns darauf, Ihnen diese nacheinander vorzustellen. Gleichzeitig sind wir gespannt, wie die Restaurants in

Zeiten von Corona mit der Situation umgehen und welche Herausforderungen sie aktuell zu bewältigen haben.“

Das heutige Rezept stammt von Atef Sellamie, einem Koch des Klinikums (der Firma procoratio GmbH), der zusammen mit einem großen Team von Köchen und Mitarbeitern täglich die Patienten und die 1500 Mitarbeiter des Klinikums mit leckeren Speisen versorgt. Gemeinsam mit dem Küchenchef Dirk Wilhelm denkt sich Atef Sellamie immer wieder neue und ab-

wechslungsreiche Gerichte aus. Zur Unterstützung für die Mitarbeiter in der Corona-Phase wurde auch außer der Reihe gebacken: Zur Freude aller gab es Hamburger Franzbrötchen oder selbst gebackenes Brot.

Die Autorin dieses Artikels ist Studentin der Jade Hochschule Wilhelmshaven. Gemeinsam mit einigen Kommilitonen begleitet sie die Serie „Rezepte für den gesunden Darm“ im Zuge der Präventionskampagne „Schöne Aussichten“ des Klinikums Wilhelmshaven.