

FAMILIE

■ Früherkennung von Brustkrebs ■ Pia Steiner beantwortet Leserfragen ■ Buch- und Lesetipps ■ Koch- und Haushaltstipps

NACHRICHTEN

BUCH- UND LESETIPPS

Magazin für Menschen mit Lebenserfahrung



Die Zeitlupe (Bild) ist in der Schweiz die Monatszeitschrift für Menschen im besten Alter. Sie befasst sich mit allem, was für die Zielgruppe der 55- bis 99-jährigen wichtig ist. Und so, wie die älteren Menschen immer jünger werden, so wird nun auch die Zeitschrift für ältere Menschen jünger und attraktiver. Die bald 80-jährige Zeitschrift lässt jedoch Bewährtes nicht einfach auf der Seite: Auch im neuen Gewand fordert sie heraus und fordert auf, Stellung zu beziehen zu Themen, die nicht überall aufgegriffen werden, zu Tabu-Themen, zu gesellschaftlich brisanten Fragen... Darüber hinaus steht allen Abonnenten kostenlos ein grosser Ratgeber-Service mit ausgewiesenen Fachleuten zur Verfügung. Und damit die Zeitlupe auch für ältere Menschen mit kleinem Budget erschwinglich ist, wird der Preis bewusst tief gehalten.

Das Jahres-Abonnement mit zehn Ausgaben kostet 32 Franken oder am Kiosk für vier Franken. Probenummer gratis bei: «Zeitlupe», Schulhausstrasse 55, 8027 Zürich, Telefon 01/283 89 00.

Neu in der Landesbibliothek

«amnesty international – Jahresbericht 1999»

Der Jahresbericht von amnesty international ist eine Dokumentation über Menschenrechtsverletzungen in aller Welt. Er gibt Auskunft über die weltweiten Bemühungen dieser Organisation um Freilassung gewaltloser politischer Gefangener und um Abschaffung von Folter und Todesstrafe.

KOCHTIPP

Kohlgratin mit Vollkorn-Krausnudeln

Zutaten für vier Personen zu 100 % (Nettomenge):

- 160 g Vollkorn-Krausnudeln
- 400 g Wirz/Wirsing
- 120 g Karotten
- 2,4 dl Schlagcrème Gelina
- 120 g Zwiebeln
- 120 g Quark mager
- 160 g Sprinz gerieben
- 160 g Schinken, gekocht
- 80 g Speck, geräuchert
- Abschmecken, schwarzer Pfeffer
- Abschmecken, Salz, Cayenne
- 20 g Butter

Vorbereitung: – Vollkorn-Krausnudeln in Salzwasser al dente kochen, abtropfen und warm stellen, – Kohl (Wirz) viertel, Strunk herausnehmen, die Vierteln in kleine Quadrate schneiden, – Karotten schälen in Scheiben schneiden, – Zwiebeln schälen, fein hacken, – Speck und Schinken in Würfeln schneiden. **Zubereitung:** – Zwiebeln in Butter andünsten, Speckwürfel und Schinken begeben und mitbraten, danach alles Gemüse beifügen und gut dünsten, – Mit Schlagcrème, Magerquark und geriebenen Sprinz auffüllen, gut vermengen und zugedeckt einige Minuten sanft köcheln lassen, – Vollkornnudeln mit allen Zutaten vermischen, mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken, – In einer grossen Gratinform verteilen, ca. 25 Minuten im Ofen backen.

REKLAME

Frisuren - Studio für Damen und Herren ab 1. März

Zuschggasse 90, Nendeln • Telefon: +423/373 43 49

J. Podlogar-Kranz • Telefon Privat: +423/373 21 92

Vorsorgliche Mammographie

Die vorsorgliche Mammographie dient der Früherkennung von Brustkrebs

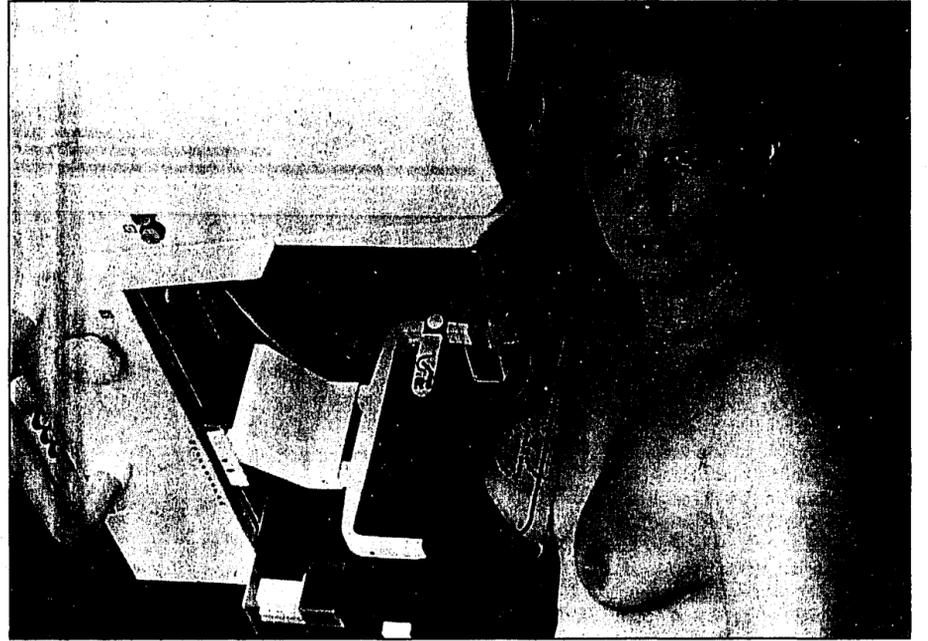
Die Mammographie ist eine Röntgenuntersuchung der Brust. «Mamma» ist der medizinische Fachausdruck für Brust und «-graphie» bedeutet soviel wie Darstellungsverfahren. Die Mammographie kann Knoten auch unterhalb der tastbaren Grösse von etwa einem Zentimeter sichtbar machen.

Hartmut Neuhaus

Kleine in Gruppen liegende Kalkherde (Mikrokalk) auf dem Röntgenbild sind Zeichen für Umbauvorgänge und können auch erste Hinweise auf eine bösartige Erkrankung sein. Mit der Mammographie kann man aber nicht mit letzter Sicherheit feststellen, ob es sich bei einer auffälligen Stelle um Krebs handelt oder nicht.

Wann ist eine Mammographie nötig?

Die Mammographie kann immer dann durchgeführt werden, wenn ein begründeter Verdacht auf eine Erkrankung bzw. ein entsprechendes Risiko vorliegt. Grosse internationale Untersuchungen haben gezeigt, dass die regelmässige Durchführung der Mammographie vom 50. Lebensjahr an die Zahl der an Brustkrebs sterbenden Frauen deutlich vermindern kann. Möglicherweise gilt das auch, wenn vom 40. Lebensjahr an mit den Untersuchungen begonnen wird. Wird die Mammographie vorsorglich und regelmässig durchgeführt, sollte mit einem Facharzt das Risiko der Strahlenbelastung und mögliche andere Nachteile abgewogen werden. Wie oft und von welchem Alter an eine Frau ohne Symptome oder besonderes Risiko eine Mammographie machen lassen sollte, dafür gibt es keine generell anerkannten



Die Mammographie ist eine Untersuchungsmethode, bei der die Brust auf Krebs oder Knoten untersucht werden kann.

Empfehlungen. Ergänzend zu dieser Methode kann eine Ultraschalluntersuchung sinnvoll sein, mit der man vor allem Zysten sehr gut erkennen kann.

Welche Symptome machen ein Mammographie nötig?

Brustkrebs bereitet in seinem frühen Stadium keine Beschwerden oder Schmerzen. Es gibt aber einige Anzeichen, die auf Krebs hindeuten können, aber nicht müssen. Sie sollten jedoch immer ein Anlass dafür sein, einen Arzt aufzusuchen, um die genaue Ursache feststellen zu lassen. Die häufigsten Anzeichen sind: Neu aufgetretene Knoten oder Verhärtungen in der Brust, eine neu aufgetretene Grösendifferenz der Brüste, ein unterschiedliches Verhalten der Brüste

beim Heben der Arme, Einziehung einer Brustwarze, einseitig wasserklare oder blutige Absonderungen aus einer Brustwarze, eine plötzlich auftretende, nicht mehr abklingende Rötung einer Brust oder Knoten in der Achselhöhle. Bei jedem Anzeichen, das auf Brustkrebs hindeuten könnte, muss in weiteren Untersuchungen geklärt werden, welcher Art die beobachteten Veränderungen sind, ob es sich dabei um Krebs oder um gutartige Veränderungen handelt.

Wie erfolgt die Durchführung der Mammographie?

Der beste Zeitpunkt für eine Mammographie ist während der Periode oder in der ersten Woche danach. In dieser Zeit ist der Flüssigkeitsgehalt der Brust am geringsten.

Für die Untersuchung wird die Brust zwischen zwei strahlendurchlässigen Kunststoffscheiben möglichst flach zusammengedrückt. Je flacher die Brust dabei zusammengedrückt wird, desto aussagekräftiger ist das Röntgenbild. Abhängig von der Beschaffenheit der Brust kann dies unangenehm sein oder bisweilen auch ein wenig weh tun. Von jeder Brust werden in der Regel zwei Aufnahmen aus senkrecht zueinander stehenden Blickwinkeln angefertigt. Es entstehen dadurch zweidimensionale Schwarzweissbilder von den einzelnen Geweben der Brust, also von Fett-, Binde- und Drüsengewebe. Durch die Zusammenschau der beiden Bilder kann der Arzt sich einen Eindruck von der Lage einzelner Strukturen in der Brust verschaffen.

«Für eine Verbesserung kann man selber viel beitragen»

Die Astrologin Pia Steiner aus Frauenfeld antwortet auf Leserfragen

Die bekannte Astrologin Pia Steiner aus Frauenfeld hat schon vielen Menschen bei Problemen geholfen. Mit Hilfe ihrer Tarokarten und mit einem Blick in die Sterne kann sie auf konkrete Fragen antworten. Senden Sie Ihre konkreten Fragen sowie Ihr genaues Geburtsdatum, Ort und Zeit mit einem erfundenen Namen an das Liechtensteiner VOLKSBLATT, «Pia Steiner», 9494 Schaan. Die Fragen werden jeweils montags auf der Familienseite beantwortet.

Frage von Beate: Kürzlich habe ich mich selbstständig gemacht. Habe ich damit Erfolg und kann ich mich davon ernähren? Wie steht es im privaten Bereich?
Liebe Beate

Sie haben in Ihrem Leben sehr viel Glück. Sie bekommen immer das, was Sie brauchen. Auch die Mitmenschen meinen es gut und sind stets hilfsbereit. Dies kommt aber nicht ohne Grund. Denn Sie sind ein positiv eingestellter Mensch. Mit allen Mitmenschen freundlich und ebenfalls immer für andere Menschen in Not zur Stelle. Sie sollten immer im Wissen leben,



Mit Hilfe ihrer Karten kann Pia Steiner auch für Sie in die Zukunft blicken.

das wenn einmal etwas schief läuft, es nie von langer Dauer sein wird. Das ist doch schon sehr beruhigend!

Das neue Geschäft ist gut bestrahlt. Zum Glück sind Sie aber in der vorteilhaften Lage, dass Sie nicht davon leben müssen. Für die

Alltagsausgaben sorgt Ihr Mann. Doch zeigen mir die Karten, dass dieses Geschäft noch sehr ausbaufähig ist. Aber es braucht eine persönliche Entwicklung. Da wachsen Sie langsam hinein. Mit Ausdauer wird es immer lukrativer. Probieren Sie vieles aus, oder sprechen Sie mit Bekannten, was man noch machen könnte. Sie brauchen vor allem neue Ideen, die Sie verwerten und umsetzen können. Denn zur Zeit liegt in den Karten der Berg vor Ihnen, welcher die Klarsicht nimmt. Nach dem Berg liegen aber neue Möglichkeiten und dann die Sonne. Also auch hier wird das Glück nicht ausbleiben. Um schneller ans Ziel zu kommen, wäre ein privates Beratungsgespräch, in dem Sie mir mehr Details erzählen, von Vorteil.

Im privaten Bereich sind die Gespräche mit Ihrem Partner enorm wichtig. Die Gefahr von einem Auseinanderleben ist angezeigt. Für eine Verbesserung kann man selber sehr viel beitragen. Wichtig sind die täglichen Gespräche am Abend, wo man das Erlebte vom Tag und seine Empfindungen für die Dinge, die einem fehlen, bespricht.