

## IN KÜRZE

## Tapes als Unterstützung

An etlichen Körperstellen werden die bunten Baumwoll-Tapes eingesetzt. Die elastischen Klebebänder sorgen für ein verbessertes Bewegungsgefühl.

Früher vorwiegend im Sportbereich eingesetzt, finden Tapes immer mehr den Weg in den klinischen Alltag. Tapes sind meist eine begleitende Therapie und werden bei Schmerzbehandlungen, zur Haltungskorrektur, im neurologischen und mittlerweile sogar im gynäkologischen Bereich angewendet.

**Diagnose.** Zunächst erfolgt die Diagnose. Scheint Taping für die Genesung des jeweiligen Bereichs zielführend, bringt der Experte die Tapes an. „Bei längerfristigen Behandlungen kann der Therapeut den Patienten schulen, so dass dieser die Tapes zu Hause erneuern kann. Tapes wirken sieben bis zehn Tage. Neue Tapes sind in Apotheken erhältlich“, sagt Christoph Aglas, Physiotherapeut im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz.

**Einsatz.** Tapes haben eine unterstützende Wirkung bei Sehnenentzündungen sowie bei Bänder- und Muskelverletzungen. Sie sollen nicht ständig eingesetzt werden, da sonst die natürlichen Funktionen verkümmern. Bei Blutergüssen, offenen Wunden, Hautproblemen, Gelenkerkrankungen u.Ä. dürfen Tapes nicht verwendet werden. Der Heilmasseur Peter Kreil wendet die Kinesio-Taping-Methode an und gibt folgenden Hinweis: „Das elastische Tape muss an der richtigen Stelle angebracht sein, da es sonst zu Stauung und Schmerzen kommt. Dafür sind sachliche Vorkenntnisse notwendig.“



Heilmasseur Kreil bringt Tapes am Unterschenkel an. PETERKREIL.AT



**Einladende Sortenvielfalt.** Von der Fleischtomate über die italienischen Pelati, die Cocktailtomaten bis hin zu den gelben und violetten Tomaten ist hier alles versammelt.

PIXELOT — FOTOLIA.COM

Tomate oder Paradeiser: Nur der Name ist eine Frage des Geschmacks

# Paradiesischer Genuss

**Rot und rund kann sie auch sein, die Vielfalt der Paradiesfrucht hat aber längst mehr Farben und Formen erlangt. Doch egal ob länglich, rund, groß, klein, rot oder gestreift – kaum eine(r) kann ihr widerstehen.**

BRIGITTA HASCH

Die Tomate zählt weltweit zu den meistkonsumierten Gemüsesorten. Und wirklich ist ein Küchenalltag ohne Tomaten kaum noch vorstellbar.

**Alles Tomate.** Einen großen Beitrag dazu haben die in Österreich sehr beliebten italienischen Speisen wie Spagetti und Pizza geleistet. Auch getrocknet oder im Duett mit Mozzarella und garniert mit Olivenöl und Basilikumblättern sind Tomaten häufig am heimischen Speiseplan zu finden. Schon der Namen „pomodoro“, also Goldapfel, verrät übrigens das besondere Verhältnis der Italiener zur Tomate. Trotz schlechten Rufes („Untergang des guten Geschmacks“) in vielen Küchen zu finden: das Tomaten-Ketchup. Es wird leider oft exzessiv verwendet und fast ausschließlich industriell produziert. Das sollte aber niemanden von einem lohnenden Versuch abhalten, es ganz einfach selbst herzustellen (siehe Rezeptvorschlag unten).

Nicht vergessen sollte man gerade im Sommer auf den echten „österreichischen“ Tomaten- bzw. Paradeis-Salat: In die Marinade aus Apfelessig und Kürbiskernöl kommt etwas Salz und Zucker, über den Salat fein geschnittener roter Zwiebel.

**Zur Geschichte.** Ursprünglich war das Nachtschattengewächs eine wild wachsende Pflanze in Mittel- und Südamerika. Man schreibt

die Einfuhr nach Europa – wie vieles andere auch – Christoph Kolumbus zu. Hier wurde die Tomate kultiviert, war allerdings lange Zeit nur als Zierpflanze mit medizinischen Wirkstoffen bekannt. Erst Ende des 18. Jahrhunderts wurde laut Encyclopedia Britannica die Verwendung von Tomaten in der Küche als „alltäglich“ bezeichnet. 1873 war die Tomate sogar Ausstellungsobjekt bei der Wiener Weltausstellung.

**Sorten und Anbau.** Im Gegensatz zur übersichtlichen Auswahl an Tomatensorten im Supermarkt gibt es für das Selbst-Anbauen eine wunderbare Vielfalt an Samen. Wer die vorgekeimten Pflänzchen an einem windgeschützten, sonnigen Standort liebevoll pflegt und reichlich bewässert, kann den ganzen Sommer über aromatische Früchte genießen. Die Tomate bietet Mineralstoffe und Vitamine und ist grundsätzlich ein sehr wertvolles Lebensmittel. Zum Problem statt zum Genuss werden Tomaten allerdings dann, wenn der Körper empfindlich auf die enthaltenen Histamine reagiert – sei es in Gestalt einer Allergie oder einer Intoleranz.

**Tomatenketchup:** 1 kg Fleischtomaten in kochendes Wasser legen. Wenn die Haut aufspringt herausnehmen, häuten und in grobe Würfel schneiden. Mit 4 kleinen Schalotten (geschneitten), 1 Apfel (geschält und gewürfelt) und 1 EL Zucker in einem Topf unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei einkochen (20 bis 30 Minuten). Mit Salz, Rotweinessig, Koriander und Worcester-Sauce abschmecken (für Hot-Ketchup mit Tabasco würzen). Durch ein feines Sieb streichen. Ist die Konsistenz noch zu flüssig, einfach weiter einkochen.