

# Warum Spargel und Zander Darmkrebs vorbeugen können

**GESUNDHEIT** Gastronom Olaf Stamsen setzt auf regionale und saisonale Produkte – Erfahrung mit der Krankheit

VON PAULINA BOMBEL

**WILHELMSHAVEN** – Eine „schöne Aussicht“ auf die Zukunft mit einem gesunden Darm – das ist das Ziel der Präventionskampagne „Schöne Aussicht“ des Klinikums Wilhelmshaven. Das Klinikum setzt sich dafür ein, die Darmkrebsvorsorge zu fördern, so dass weniger Menschen überhaupt erst an Darmkrebs erkranken.

Denn: Vorsorge kann Krebs verhindern.

Neben der Vorsorge ist auch die Er-

nährung ein zentraler Baustein für einen gesunden Darm. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung ist gut für die Darmgesundheit. Die Kampagne wird von Studierenden der „Medienwirtschaft und Journalismus“ von der Jade Hochschule unterstützt. Jede Woche stellen sie ein Restaurant vor, das gesunde und gleichzeitig köstliche Gerichte anbietet und damit die Gesundheit des Darms fördert.

In Zeiten von Corona hat

Olaf Stamsen, der nicht nur Inhaber der Strandhotels Seestern und Delphin, sondern auch 1. Vorsitzender des Hotels- und Gaststättenverbandes Dehoga in Wilhelmshaven ist, viel um die Ohren. Was macht man also, wenn man zu viel von Corona hat und den Kopf frei kriegen möchte? „Die Lösung suche ich auch noch“, so Stamsen mit einem Schmunzeln. „Seit Beginn des

Lockdowns gibt es gar keine ruhige Minute. So kann ich mich nur in kleinen

Momenten mal auf die Mauer am Südstrand setzen und aufs Meer schauen.“

Für ihn ist Darmkrebs ein präsentés Thema: „Mein Vater ist an Darmkrebs verstorben. Das ist jetzt 14 Jahre her und war eine ganz grausame und schlimme Geschichte.“ Für Stamsen gehört es daher zum Alltag, darauf zu achten, was er isst. „Im gastronomischen Bereich ist es teilweise schwierig. Wir versuchen darauf zu achten, eine ausgewogene Ernährung anzubieten. Nur lei-



Olaf Stamsen, Inhaber der Strandhotels Seestern und Delphin.

FOTO: WZ-BILDDIENST

der müssen wir oft dem Mainstream folgen und der Gast fordert manchmal Sachen, bei denen einem die Haare zu Berge stehen.“

Nichtsdestotrotz achtet er mit seinem Team darauf, eine ausgewogene Karte zu erstellen. Auch die Speisekarte wurde durch Corona verändert. „Das Angebot ist wesentlich schlanker geworden, wir versuchen, mit wenigen Sachen tolle Frische zu bieten und massiv auf regionale und sai-

sonale Produkte einzugehen. Im Moment ist Spargel sehr beliebt“, so der Gastronom. Daher gibt es in dieser Woche – zum Abschluss der Serie – ein Rezept für Spargel und Zander.

Spargel ist aus vielen Gründen gesund. Er enthält die Vitamine C, E und Beta-Coratin, die im Körper als Antioxidantien wirken. Zudem enthält er Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Kalium und Magnesium. Die Aminosäure Asparaginsäure fördert zusätzlich die Nierentätigkeit.

Der Zander steckt voller gesunder Fette, Eiweiß, Zink und Eisen sowie wertvoller B-Vitamine, die für Energiegewinnung wichtig sind, eine stimmungsaufhellende Wirkung haben und die Nerven bei psychischer Anstrengung stärken. Nervennahrung kann man nicht nur in Corona-Zeiten gut gebrauchen.

Zum Ende dieser Serie ziehen wir Studenten ein positives Fazit. Wir haben selbst einiges gelernt. Um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun und Darmkrebs vorzubeugen, sollte auf eine ausgewogene

und gesunde Ernährung sowie ausreichend Bewegung geachtet werden. Neben dem körperlichen Vorteil hilft Bewegung auch beim Stressabbau. Denn auch Stress ist ungesund. Vielleicht führt der nächste Spaziergang ja an den Südstrand und Sie machen es wie Olaf Stamsen, indem Sie sich auf die Mauer setzen und

aufs Meer schauen.

**Die Autorin dieses Artikels, Paulina Bombel, ist Studentin der Jade Hochschule Wilhelmshaven. Gemeinsam mit einigen Kommilitonen begleitete sie die Serie „Rezepte für den gesunden Darm“ im Zuge der Präventionskampagne „Schöne Aussichten“ des Klinikums Wilhelmshaven. Zugleich ist dies die letzte Folge dieser Reihe.**

## ZANDER MIT SPARGEL UND KARTOFFELSCHNEE

**Zutaten** (für 4 Personen): 1,2kg weißer Spargel, 720g Zander, 800g Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Butter, Zucker, Muskat

**Zubereitung:** Kartoffeln schälen und in einen Topf mit Salzwasser weich kochen. Spargel schälen und für etwa zehn Minuten bissfest kochen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Zanderfilets auf der Hautseite kross anbraten (3-4 Minuten). Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Zan-

der in der Nachhitze glasig durchziehen lassen. Den Zander mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken oder gründlich stampfen. Den Kartoffelschnell am Tellerrand anrichten, mit einer Butterflocke garnieren und mit etwas Muskat würzen. Zuletzt den Zander und Spargel auf den Teller geben. Zu diesem Gericht passt eine Dillrahmsoupe.

**Tipp:** Aus den Spargelschalen kann – mit wenigen Zutaten – eine Spargelsuppe zubereitet werden.