

FEIN

Das Magazin für gesunde Ernährung

OKTOBER 2016



KINDERERNÄHRUNG

Bereits in der Kindheit werden die Weichen für unsere späteren Essgewohnheiten gestellt.

Wie können wir frühzeitig die Entwicklung positiv beeinflussen?

Seite 06-07

EINKAUFSRATGEBER

Das dicke Geschäft mit den Light-Produkten.

Sind die vermeintlichen Schlankmacher wirklich gesünder?

Seite 14-15

Diese Ausgabe wurde Ihnen überreicht durch:

Nur 3,90 €

FEIN

Das Magazin für gesunde Ernährung

Unser ABO bestellen

Oder Online bestellen:



hoppe-medien.de/abo

Coupon bitte Ausfüllen und senden an:

FEIN
Aboservice
Hoppe Medien, Lorenzo Hoppe
Kölner Str. 36
60327 Frankfurt am Main
Fax: 069 / 75 89 36 25



Ja, ich bestelle das Abo für nur 3,90 €/Ausgabe einschließlich Porto im Jahresabo. Die Mindest-Laufzeit des Abos beträgt ein Jahr. Wenn es nicht 6 Wochen vor Ablauf gekündigt wird, verlängert es sich automatisch um ein weiteres Jahr.

Name, Vorname

Strasse, Nr., Postfach

PLZ, Ort (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Telefon (für eventuelle Rückfragen)

Woher kennen Sie FEIN?

Datum, Unterschrift

Gewünschte Zahlungsweise:

Bequem und zeitsparend durch Bankeinzug

Konto-Nr.

BLZ

Geldinstitut

Gegen Rechnung an meine Adresse (nur Vorauszahlung)

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

in keiner anderen Epoche der Menschheitsgeschichte war die Vielfalt an Lebensmitteln so groß wie heute. Von uralten Kulturpflanzen, wie beispielsweise der Weintraube oder dem Reis, die in neuen Züchtungen den Erfordernissen der Zeit angepasst werden, bis hin zu einem riesigen Sortiment an High-Tech-Industrieprodukten aus den Labors der ‚Food Engineers‘.

Bei den stetig beliebter werdenden „Light-Produkten“ lohnt sich jedoch ein prüfender Blick auf die Nährstoffangaben. Denn nicht immer erfüllen die vermeintlichen Schlankmacher ihren Zweck, ganz im Gegenteil: Es gibt durchaus Stimmen, die darauf hinweisen, dass Light-Produkte Übergewicht nicht immer reduzieren, sondern dieses sogar fördern. Sind wir Verbraucher also wieder einmal bloß einem Schwindel der mehr als gutbezahlten Marketingabteilungen großer Lebensmittelkonzerne aufgesessen?

Auch bei der Auswahl unserer Getränke sollten wir nicht zu unbedacht in das Regal greifen. Denn sogar Fruchtsäfte, die auf den ersten Blick sehr gesund erscheinen, sind bezüglich der Kalorienzahl nicht zu unterschätzen und reichen an die berühmte braune Brause heran. Trotzdem konsumieren wir sie guten Gewissens und so unbekümmert wie Wasser. Hier ist ein stärkeres Bewusstsein für die Vorzüge und die Nachteile von Fruchtsäften notwendig, denn per se sind Fruchtsäfte ja durchaus gesund. So ist es allseits bekannt, dass sie große Mengen an Vitamin C enthal-

ten. Und was dieses bekannteste aller Vitamine kann, erfahren sie in dieser Ausgabe.

Außerdem stellen wir Ihnen einen Trend vor, der schon seit rund 40 Jahren existiert, aber erst jetzt und im Bewusstsein einer zunehmenden Kritik an den Bedingungen und Opfern der Globalisierung und unserer urbanen Realität an Bedeutung gewinnt: Urban Gardening. Handelt es sich dabei um ein letztes und verzweifelt Aufbegehren oder vielleicht doch um einen Weg, wie die Idee der Selbstversorgung im städtischen Raum gelebt werden kann und den Beginn einer neuen Tradition?

Denn wie wir uns zukünftig ernähren, wird von solchen Traditionen geprägt. Den Kern für diese Traditionen bildet die Familie. So schauen sich unsere Kinder ihre eigenen Gewohnheiten gerne von den Erwachsenen ab. Das birgt neben einer nicht zu unterschätzenden Verantwortung auch die Möglichkeit, in frühen Jahren den Grundstein für eine lebenslange gesunde Ernährung zu legen, über Jahrhunderte oder sogar Jahrtausende gewachsene und bewährte Traditionen zu bewahren, und Abstand zu Ernährungsformen zu schaffen, die multinationalen Konzernen scheinbar allzu oft bloß eine lukrative Nische auf einem gesättigten Markt eröffnen sollen.

Bei diesen und anderen Themen wünscht Ihnen das FEIN Team gute Unterhaltung und einen gesunden Appetit!

Ihr Fein-Redaktionsteam

INHALT

KINDERERNÄHRUNG



06-07

Was Hänschen nicht lernt –lernt Hans nimmermehr

Wie können wir Einfluss auf den Weg zu einer gesunden Ernährung unserer Kinder nehmen?

NÄHRSTOFFKUNDE



© stockWERK / fotolia

Vitamin C

Wichtig für den Stoffwechsel und ein guter Schutz für unser Immunsystem.

08-09

REZEPTE

Unsere Rezeptvorschläge für Sie:

Healthies, der ideale Mix aus Frucht und leckerem Tee. Wir haben vier Healthies für Sie rausgesucht. Außerdem zwei leckere Reisrezepte.

20-23

VEGETARISCH UND VEGAN



Urban Gardening – mehr als nur eine Modeerscheinung

Der Trend bringt Farbe ins graue Stadtbild und trägt zur Selbstversorgung mit Obst und Gemüse bei.

10-11

EINKAUFSRATGEBER

Fruchtsäfte

Die Auswahl an diversen Saftprodukten in den Supermarktregalen ist groß und unübersichtlich. FEIN bietet eine Übersicht zu den verschiedenen Varianten.

24-25

EINKAUFSRATGEBER

Light-Produkte auf dem Prüfstand
Kritische Inhaltsstoffe werden nicht weggelassen sondern ersetzt - Worauf muss man als Verbraucher achten?

14-15

ERNÄHRUNG INTERNATIONAL

FEIN Serie zum Thema Sättigungsbeilagen Teil 3 - Reis
Das kleine Körnchen ist eines der weltweit wichtigsten Lebensmittel überhaupt.

18-19

FRUCHT DES MONATS

Die Weintraube - weit mehr als ein bloßes Nahrungsmittel
Vor über 7000 Jahren begann der Siegeszug der leckeren Frucht

16-17

NÄHRSTOFFKUNDE

Fluoride

Sie sind für den menschlichen Körper nicht essentiell, wirken sich aber positiv auf die Zahngesundheit aus.

26-27

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Ernährung und Gesundheit: Männergesundheit

Steigerung der Manneskraft ohne Nebenwirkungen? Welche natürlichen Mittel die Libido des Mannes anregen können.

28-29

Was Eltern für eine gesunde Ernährung ihrer Kinder tun können

Die Grundsätze sind bekannt, nur an der Umsetzung hapert es

Den meisten Eltern sind die Kernelemente einer gesunden Kinderernährung bekannt: reichlich Gemüse und Obst essen, Wasser anstatt Limonade trinken, häufig Vollkorn anstatt Weißmehl verwenden. Diese Empfehlungen sind ernährungswissenschaftlich gut begründet, denn Gemüse und Obst sind reich an wichtigen Nährstoffen und sogenannten bioaktiven Substanzen, dabei aber relativ energiearm. Ein hoher Verzehr zuckerhaltiger Getränke fördert die Entstehung von Übergewicht. Und Vollkornprodukte enthalten sehr viel mehr Mineralstoffe und Vitamine, aber nicht mehr ‚schlechte‘ einfache Kohlenhydrate als Weißmehl-Produkte.

Im Alltag vieler Familien gelingt die Umsetzung dieser Empfehlungen aber oft nur unvollständig oder gar nicht, was bei Eltern Enttäuschung und Frustration auslöst. Anstatt das Wohlbefinden zu fördern, kann das Essen zum Anlass von Auseinandersetzungen zwischen Kindern und Eltern und manchmal auch Großeltern werden.

Da kann es für Eltern erleichternd sein, zu wissen, dass nicht nur ihr eigenes Kind oft keine Lust auf Gemüse hat, oder dass es Süßgetränke liebt und Wassertrinken verachtet. Tatsächlich bestätigen Ernährungsstudien für Deutschland und andere europäische Länder übereinstimmend, dass Kinder und Jugendliche im Mittel nur etwa die

© artshotphoto / fotolia

Hälfte der empfohlenen Menge an Gemüse verzehren, und dass der Anteil süßer Getränke am gesamten Getränkeverzehr mit zunehmendem Alter der Kinder ansteigt.

Der Geschmackssinn entwickelt sich bei Kindern erst allmählich

Für Kinder und Jugendliche ist der Geschmack das wichtigste beim Essen. Eine Vorliebe für die Geschmacksqualität ‚süß‘ besteht schon bei jungen Säuglingen und bleibt auch später bestehen – eine mögliche Erklärung dafür, dass Kinder laut Verzehrstudien mehr Obst essen als Gemüse, denn Obst enthält Fruchtzucker. Gemüse, vor allem dunkelgrüne Sorten und Salate, schmecken häufig leicht bitter. Säuglinge und Kinder lehnen Bit-

tergeschmack noch ab, eine Akzeptanz entwickelt sich oft erst mit dem Alter.

Vor diesem Hintergrund ist es aus naturwissenschaftlich-sensorischer und auch aus pädagogischer Sicht empfehlenswert, kindlichen Essensvorlieben mit Augenmaß entgegenzukommen, zum Beispiel die Lieblings-Gemüsesorten der Kinder bevorzugt zuzubereiten, oder Bekanntes mit Unbekanntem zu mischen, zum Beispiel süßen Saft mit Wasser.

Die Ernährungserziehung ist ein komplexes Feld mit praktischer Relevanz

In zahlreichen Ratgebern zur Kinderernährung ist die ‚Ernährungserziehung‘ ein großes Thema, zu dem Eltern vielfältige

praktische Ratschläge erhalten. In Lexika und wissenschaftlichen Abhandlungen wird Ernährungserziehung als Prozess sozialer Beeinflussung des Ernährungsverhaltens mit dem Ziel einer gesundheitsfördernden Ernährungsweise definiert, näher ausgeführt als ein Hineinwachsen in die familiäre Esskultur und die Auseinandersetzung mit deren esskulturellen Mustern durch Gewöhnung, damit verbundenen Geschmackskonditionierungen und Handlungs-routinen.

Eltern sind ihren Kindern immer ein Vorbild

Was für Laien kompliziert und theoretisch erscheinen mag, lässt sich für die praktische Anwendung vereinfachen:

Bei der Entwicklung des Ernährungsverhaltens wirken Eltern von Anfang an als Vorbild und haben damit eine einzigar-

tige Möglichkeit, ihren Kindern den Weg zu einer gesunden und vielfältigen Ernährung zu ebnen. Dieser Prozess beginnt schon mit dem Übergang von der Säuglingsernährung auf die Teilnahme am Familienessen gegen Ende des 1. Lebensjahres. Der bekannte Kinderarzt und Entwicklungsforscher Prof. Remo Largo sagte über das Erlernen von Essfertigkeiten: „Das Kind muss nicht zum Essen erzogen werden, sondern es eignet sich die Fertigkeiten am Familientisch selbständig an, wenn es den Eltern und Geschwistern zuschauen kann, wie sie aus Tassen und Gläsern trinken und mit Messer, Löffel und Gabel essen.“ Dieses Selbstaneignen durch Nachahmung kann auf die Entwicklung von Nahrungspräferenzen und Ernährungsgewohnheiten übertragen werden.

In der Konsequenz bedeutet dies, dass Eltern eine gesunde Lebensmittelauswahl bereitstellen und ein angenehmes Essensumfeld schaffen müssen – dann kann Ernährungserziehung ohne Worte und vor allem ohne erhobenen Zeigefinger funktionieren. Orientierung bietet das am FKE entwickelte Konzept der ‚Optimierten Mischkost für Kinder, Jugendliche und Familien‘ mit drei zentralen Botschaften für die Lebensmittelauswahl:

➔ **Reichlich Getränke (Wasser) und pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Brot, Getreideprodukte, Kartoffeln).**

➔ **Mäßige Mengen tierischer Lebensmittel: Milch(-produkte), Fleisch, Fisch, Eier.**

➔ **Kleine Mengen fett- und zuckerreicher Lebensmittel: Speisefette, Süßigkeiten.**



© S.Kobold / fotolia

Besonders Kinder haben eine Vorliebe für Süßes.

Wer sich an diesen einfachen Regeln ausrichtet ist auf dem richtigen Weg.

Das gemeinsame Essen mit der Familie ist das beste Mittel um Einfluss auf Ernährungsgewohnheiten auszuüben

Da das soziale Umfeld großen Einfluss auf die Entstehung von Ernährungsgewohnheiten ausübt, ist das gemeinsame Familienessen ein einfaches Vehikel der unterschweligen Ernährungserziehung. Im heutigen Familienalltag ist es allerdings oft schwierig, diese Tradition aufrechtzuerhalten. Bei guter Planung sollte es aber möglich sein, dass sich die Familie mindestens einmal am Tag zum Essen trifft, und das Essen gemeinsam entspannt genießt. ■

Gastbeitrag von
Frau Prof. Mathilde Kersting

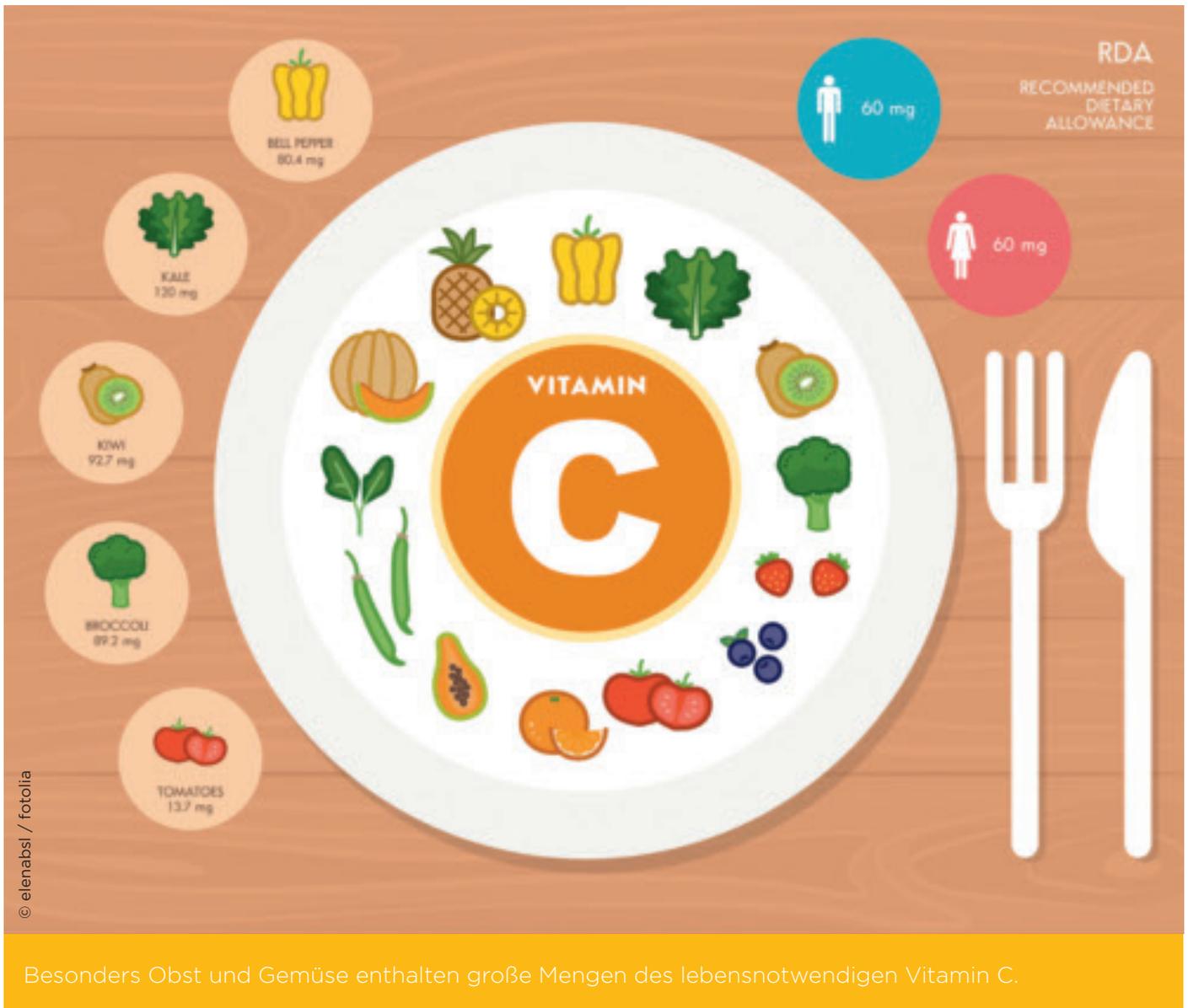
Beim gemeinsamen Kochen und Essen können wir früh Einfluss auf die späteren Essgewohnheiten unserer Kinder nehmen.



© Robert Kneschke / fotolia

Vitamin C

Der Weltstar unter den Vitaminen



Geht es um den Bekanntheitsgrad, kann ihm keiner das Wasser reichen. Kein anderes Vitamin prangt so häufig auf Lebensmittelverpackungen und verheißt Gesundheit und Vitalität. Und tatsächlich ist sein guter Ruf nicht unbegründet.

Jeder hat schon von ihnen gehört, aber was genau ist ein Vitamin?

Wie wichtig Vitamin C für uns ist, wusste man schon im 2. Jahrtausend v. Christus. Sowohl die Ägypter als auch die Griechen und später die Römer berichteten von einer Krankheit, die auf einen Mangel an Vitamin C zurückzuführen ist: den Skor-

but. Von diesem Namen leitet sich sogar die zweite, fachsprachliche Benennung des Vitamin C ab, die Ascorbinsäure. Übersetzt bedeutet sie ‚antiskorbische‘ Säure.

Bis weit ins 18. Jahrhundert forderte der Skorbut mehr Todesopfer unter den Seeleuten als jede andere Krankheit. Die Ursache war die einseitige Ernährung der Seeleute, die kaum Zugang zu frischen Lebensmitteln hatten, und auf lange haltbare, aber vitaminarme Lebensmittel wie Pökelfleisch und Schiffszwieback zurückgreifen mussten. Die Folge war eine Störung der Kollagenbildung, die für stabile und elastische Zellen unverzichtbar ist. So traten Zahnfleischbluten, Zahnausfall, schlechte Wundheilung und Hautentzündungen, Knochen-

schmerzen, Gelenkentzündungen, Durchfall und eine ganze Reihe weiterer Symptome auf, die die Matrosen zunächst schwächten und schließlich niederstreckten.

Obwohl ein britischer Schiffsarzt diesen Zusammenhang bereits Mitte des 18. Jahrhunderts erkannt und dokumentiert hatte, wurde erst Ende des Jahrhunderts damit begonnen, die Nahrungsmittelvorräte entsprechend zu ergänzen: Auf britischen Schiffen wurde Zitronen- bzw. Limettensaft verabreicht; auf deutschen Schiffen griff man auf Sauerkraut zurück. Das brachte den britischen Matrosen die abfällige Bezeichnung ‚Limey‘ und den deutschen den Namen ‚Krauts‘ ein. Auch wenn danach noch immer Fälle von Skorbut auftraten, war man der Bekämpfung bzw. der Prävention der Krankheit einen entscheidenden Schritt nähergekommen.

Besonders zur Zeit der großen Segelschiffe war die Vitamin-C-Mangelkrankung Skorbut gefürchtet.



© dechevm / fotolia

Wieviel Vitamin C benötigen wir und wo bekommen wir es her?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Tagesdosis zwischen 95 und 110 mg. Manche Mediziner setzen sich auch für eine deutlich höhere Dosierung ein und vertreten die Meinung, nur so könne eine präventive Wirkung erreicht werden. Die zusätzliche Einnahme von Vitamin C durch Nahrungsergänzungsmittel, z.B. bei Personengruppen, die ohnehin einen erhöhten Bedarf haben (z.B. Schwangere, Raucher, Diabetiker und Leistungssportler) gilt als unbedenklich, da überschüssiges Vitamin C über den Urin ausgeschieden wird.

Bei den natürlichen Lebensmitteln sind Zitrusfrüchte wie Orangen, Zitronen und Grapefruits die bekanntesten Vitamin-C-Lieferanten. Auch Kohl- und Krautarten weisen einen respektablen Gehalt auf, der sich durch das maßvolle Kochen paradoxerweise sogar noch steigern lässt. Folgende Lebensmittel eignen sich, um den Tagesbedarf zu decken: Kiwis, Erdbeeren und Äpfel, Hagebutte, Sanddorn und schwarze Johannisbeeren sowie Blumen- und Rotkohl, Sauerkraut, Spinat, Feldsalat, Tomaten, Brokkoli, Paprika, Kartoffeln und Wirsing.

Vitamin C in Nahrungsergänzungsmitteln und Nahrungszusätzen wird heutzutage meist industriell durch biotechnische Verfahren hergestellt. Passenderweise beginnt der Name des weltweit größten Produzenten von industriell hergestelltem Vitamin C ebenfalls mit einem C: China. Man muss nicht unbedingt das Lateinum in der Tasche haben, um in dem Wort ‚Vitamin‘ den lateinischen Begriff für ‚Leben‘, nämlich ‚Vita‘, zu entdecken. Das kommt nicht von ungefähr, denn der menschliche Organismus benötigt Vitamine für die vielfältigsten Aufgaben. Und damit ist er nicht allein. Auch Tiere benötigen Vitamine, um überleben zu können. Die einzige Ausnahme bilden die Pflanzen, die sich nicht darauf verlassen können, alle notwendigen Nährstoffe aus dem Boden und der Luft ziehen zu können. Sie synthetisieren alle für sie essenziellen Stoffe selbst. Da der menschliche Körper Vitamine hingegen gar nicht oder nicht in ausreichendem Maße synthetisieren kann, muss er sie über die Nahrung aufnehmen. Im Allgemeinen gilt, dass Obst und Gemüse die Hauptlieferanten für Vitamine sind. Das stimmt aber nur teilweise und ergibt sich daraus, dass Obst und Gemüse häufig roh und nicht gegart verzehrt werden. So bleiben die Nährstoffe, darunter eben auch die Vitamine, erhalten. Dennoch finden sich auch in Fleisch, Fisch, Getreide, Nüssen und Milchprodukten bedeutende Mengen wichtiger Vitamine ■



Auf diesem Flachdach inmitten der Stadt lag einst grauer Kies, nun bietet es Pflanzen und Insekten neuen Lebensraum.

Faszination ‚Urban Gardening‘

Immer mehr Städter entdecken das Gärtnern im städtischen Umfeld als Möglichkeit des Ausgleichs und der Selbstversorgung.

Ob liebevoll bestellte Beete auf Brachflächen, in Hinterhöfen und auf Hausdächern aufgestellte Kübel und Kästen oder Seitenstreifen, auf denen sich Ranken und Blumen gen Himmel strecken – immer öfter kann man nicht nur in deutschen Großstädten Orte entdecken, an denen Einzelne oder ganze Gruppen von grünen Enthusiasten Pflanzen aussäen, pflegen und schließlich ihre Ernte einbringen – oder sich einfach am Anblick erfreuen. Das Phänomen nennt sich ‚Urban Gardening‘, was frei übersetzt in etwa ‚städtisches Gärtnern‘ oder ‚Gärtnern im urbanen Raum‘ bedeutet.

Von der Graswurzelbewegung zum globalen Trend

Seine Ursprünge hat Urban Gardening in den USA, genauer gesagt in New York, von wo aus es sich als Möglichkeit der Selbstversorgung in zunehmend verwaisten und verarmten Städten, wie beispielswei-

se Detroit, ausbreitete. Der Öffentlichkeit bekannt wurde es vor allem durch die ‚Ökokathedrale‘ des Öko-Pioniers Louis le Roy und die ‚7000 Eichen‘ des Aktionskünstlers Joseph Beuys. Noch kontroverser wurde jedoch die Aktion von Globalisierungskritikern und Öko-Aktivisten diskutiert, die im Jahre 2000 den Parliament Square in London bepflanzten – die bisher öffentlichkeitswirksamste Aktion der ‚Guerilla Gardening‘-Bewegung.

Guerilla Gardening – Protoform des Urban Gardening und Mittel des Protests

Die Gründe für das gärtnerische Engagement sind vielfältig. Die einen versuchen, langweilig bewiesene Plätze durch Blumen und andere Zierpflanzen zu verschönern und kleine Oasen in das Stadtbild zu zaubern. So kann es passieren, dass man die Straße entlanggeht und plötzlich Sonnenblumen sprießen sieht, wo zuvor nur brauner Rindenmulch lag. Oder

man entdeckt beim Halt an der Ampel ganz unerwartet, dass auf dem Mittelstreifen nun Ringelblumen, Klatschmohn und Kornblumen gedeihen. Manchmal werden diese Pflanzungen zusätzlich mit kleinen Miniaturzäunen begrenzt oder die Pflanzen in Mustern angeordnet, die die Absichtlichkeit dieser Begrünung unmissverständlich unterstreichen.

In den seltensten Fällen sind diese Verschönerungsmaßnahmen legal, weshalb man sie unter dem Namen ‚Guerilla Gardening‘ zusammenfasst. Mittel zum Zweck sind häufig sogenannte ‚Samenbomben‘: kleine Pakete aus Blumenerde und Pflanzensamen, die einfach platziert oder an unzugängliche Stellen geworfen werden können. In den Bezeichnungen schwingt auch noch eine andere Motivation mit: Protest durch Schönheit und der Wille, den anonymen urbanen Raum durch zivilen Ungehorsam der – hoffentlich – unschädlichen Art wieder ‚in Besitz zu nehmen‘. Ohne Zustimmung des Pächters oder Grundstückseigentümers ist das jedoch eine Straftat. Manche Gemeinden sehen dennoch von einer Verfolgung dieser Sachbeschädigung, denn in rechtlichem Sinne handelt es sich genau darum, ab, sondern begrüßen sie angesichts klammer Kassen sogar.

Urban Gardening – Im wahrsten Sinne des Wortes ein Nischenphänomen

Beim ‚Urban Gardening‘ geht es weniger um den Protest, als vielmehr um den Aspekt der Gemeinschaft und der Selbstversorgung. Berühmteste Beispiele in

In immer mehr Städten verwandeln Anwohner Brachflächen in fruchtbares Ackerland – und können schließlich die Früchte ihrer Arbeit genießen.



© eyeQ / fotolia



© alisonhancock / fotolia

Sollte der Boden zu sehr mit Schadstoffen belastet sein, werden die Pflanzen eben in Hochbeeten gezogen.

Deutschland sind wohl der Prinzessinnengarten am Kreuzberger Moritzplatz und das Areal auf dem ehemaligen Flughafen Tempelhof – zwei Orte von rund 200, an denen in Berlin gestadtgärtner wird.

Doch nicht nur in der trendigen Hauptstadt breitet sich das Phänomen immer weiter aus. Auch in allen anderen deutschen Großstädten und vielen kleineren Städten gewinnt es an Raum. Sogar in Offenbach gibt es direkt am Main und mit Blick auf die Frankfurter Skyline ein Areal, auf dem Gartenarbeit im städtischen Raum verrichtet wird.

Was bei diesem Hafengarten und vielen anderen Projekten auffällt: die Pflanzen werden nicht etwa in Beeten gezogen, sondern in aufgebockten Kisten. Der Grund ist die vielerorts belastete Stadterde. In Offenbach befand sich am Ort des Hafengartens zuvor der Industriehafen mit seinen Öltanks. Keine gute Idee, Nutzpflanzen auf solchem Mutterboden großzuziehen. Denn darum geht es bei den meisten ‚Urban Gardening‘-Projekten: um die Selbstversorgung mit Obst und Gemüse. Angesichts der zunehmenden Nahrungsknappheit, die sich in den Industrieländern noch wunderbar hinter prall gefüllten Supermarktregalen verstecken lässt, ein nachvollziehbarer Gedanke. Und auch in Anbetracht immer stärker industrialisierter Produkte, die man aus Angst vor Pestizidrückständen minutenlang wäscht, und deren – im wahrsten Sinne des Wortes – Geschmacklosigkeit schon Alltag geworden ist, verständlich.

Und doch sind diese Gemeinschaftsgärten auch Orte der fröhlichen Anarchie, des Miteinanders und der Integration. So haben sich manche Projekte ganz bewusst die Bezeichnung ‚interkultureller Garten‘ gegeben, um Migranten und Einheimischen die Möglichkeit zu geben, sich über das Thema ‚Gartenarbeit‘ und auch darüber hinaus kennenzulernen und auszutauschen. Dort wachsen plötzlich nicht nur Tomaten, Kartoffeln und Zucchini, sondern auch Kohl und Chilis aus Fernost, deren Namen noch nicht einmal eine Übersetzung haben. Nicht nur geschmacklich eine Bereicherung. ■

Lärm, Geschrei	Gerichtsent-scheid	Teil des Beins	aktiv, rege	Kloster-leiterin	Wand-malerei auf Kalk	Märty-lerin † 304	Warm-wasser-zier-fisch	Film-licht-empfind-lichkeit	Frosch-lurch	zerstö-rerisch	tschech. Name der Stadt Brünn	unbestimmter Artikel
voll-ständig			9	ohne Schuhe und Strümpfe				Wund-mal				
Name der Europa-rakete				dt. Philo-soph † 1969	Heide-kraut			Vor-tragen eines Liedes	Kanton der Schweiz			
		Flachs		Kurort in Graubünden		erzäh-lender Dichter		Profit				
Ablage-ordner		seitliche Körperpartie			Leim	Märchen-gestalt			Weit-organisation (Abk.)			deut-scher TV-Sender
Wund-sekret				Werk-zeug, Apparat	Neben-dar-steller, Statist			5	skandi-navische Haupt-stadt		katho-lische Kult-person	
span. Doppel-konsonant		außer der Regel		Gegen-stand der Artus-sage		persön-liches Fürwort		kleine Abstell-kammer	Nadel-loch			
Brot-körper	Sisal-pflanze	Erinne-rungs-stück				Figur der ‚Sesam-straße‘	israe-lisches Parla-ment					
		10	je (latein.)	3	orienta-lisches Ober-gewand	Auf-schnitt auf Brot			zu Ende, voll-endet		Abk.: id est (latein.)	
				Parla-ment von Irland	gego-renes Milch-produnkt		preis-wert		Regel-verstoß beim Sport			poetisch: scheu
Spion	Hoch-gebirge im Iran		altrömi-sche Silber-münze			Priester-stand	weißer Süd-afrikaner			Rufname der Taylor		
Treue-bruch				Mix-becher	Nadel-baum					Stern in der ‚Leier‘		
Höhen-zug bei Braun-schweig			poetisch: England	Aus-drucks-form, Machart		Zahl-wort		Süd-frucht	Fußpfad			
Sitz-möbel	Bären-pfote	Buch-staben-reihenfolge		1		‚Irland‘ in der Landes-sprache		Flüssig-keits-maß				Massen-medium, TV
			niederl. Namens-teil		furcht-sam, resigniert	überein-stimmend				Rasen schnei-den	Fremd-wortteil: drei	
	8		4	Amts-tracht	tapfer, kühn			natür-licher Brenn-stoff	süd-amerika-nischer Tee			
kana-disches Rentier		Südost-asiat		Bruder von Romulus		enorme Kraft	süd-amerik. Wurf-waffe				kostbar, selten	
hierher	Auto-antrieb				Palast in Paris	Erste, Siegerin						
			bestimmter Platz		Strom zur Nordsee		heftiger Windstoß		kolumbi-anische Währung			Inhalts-losigkeit
talent-iert	Beiname Jesu Christi	schnelle Raub-katze	Meeres-säuge-tier				chirur-gisches Messer		Muschel-produkt			
				Fremd-wortteil: übel		röm. Göttin des Gerüchts	eine land-wirtsch. Arbeit		2		Auf-gaben-gebiet	
Tanz in der Reihe					Informa-tions-tafel	Flug-abwehr-kanonen (Kw.)		soziales Umfeld		Wende-ruf beim Segeln		
			ehem. Einheit für den Druck	Ältesten-rat			See-otter	faulen				
Hoch-gebirgs-weide		Gestalt ‚... im Wunder-land‘				munter, vorwitzig	entwäs-serter Schlick		germa-nische Gottheit			Holz-raum-maß
			6	griechi-scher Buch-stabe	Schleu-der-gesäß			7	brutal		förm-liche Anrede	
Malz-grund-stoff		eiszeit-licher Höhen-zug	Zeit-druck			spani-scher Ausruf		männ-licher franz. Artikel		gitter-förmige Unter-lage		
zwölf Dutzend	lokal						bild-haftes Gleich-nis					
			‚Draht-esel‘ (Kw.)			mehr-armige Lampen-art						

DEKE-PRESS-2128-3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Schlagballspiel	▽	▽	verfallenes Gebäude	Wanderstock	▽	weit entfernt, ablegen	Nachtvogel	▽	ein Körperteil	Benzin	Fleischgericht	▽	altröm. Kalendertage	▽	Hochschulreife	▽	Fremdwortteil: vor
Wärter, Wächter	▷			▽				10	Richtschnur	▷				1			
spanisch: ja	▷		Schlaf-erlebnis	▷	8				diebischer Vogel	4	Stadt am Meer	▷					
	▷					ehem. dt. Tennisprofi (Boris)			griechischer Gott der Liebe	▷			zu keiner Zeit	▷			kleine Fahne
Post verschicken			fleißiges Insekt			deutscher Hauptstädter	▷						Lotteriescheine				Vogelkiefer
andalusischer Tanz			ein Hautauschlag	▷					starker Zweig	▷			große Anstrengung				
	▷				3				überdrüssig		Balearen-Insel	▷					
	▷					ital. Geheimgesellschaft			mada-gassischer Halbaffe	▷				exotisch, ungewohnt			Kfz-Z. Heilbronn
scherzen	frostig	franz. Weltgeistlicher		ein Längenmaß	▷						Backmasse		erbit-terter Gegner	5			
einer der Heiligen Drei Könige	▷	▽							griechische Unheilsgöttin		Vorn. von Heyerdahl	▷					Schlan-ge im 'Dschun-gebuch'
	2			Teil der Bibel (Abk.)			Post-an-schrift	▷									
Wachs-zelle der Biene			Metall-boizen	▷					Glas-licht-bild (Kw.)	▷			antike griech. Küsten-stadt	▷			
Fangarm	▷								Schwert-lilie	6							

DEKE-PRESS-1873-2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ANZEIGE

Chia - das Extra-Plus für eine cholesterinbewusste Ernährung



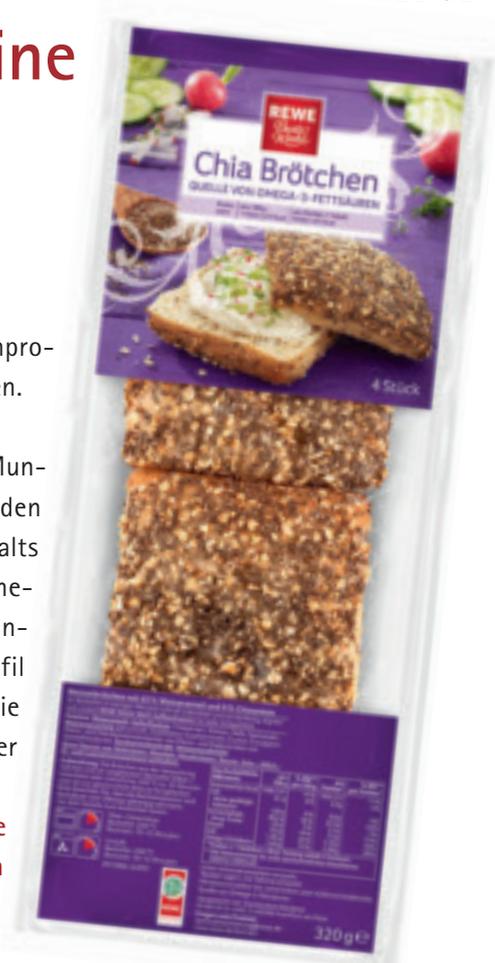
Während man sich in der Vergangenheit überwiegend darauf konzentrierte, cholesterinreiche Lebensmittel zu meiden, um die Blutfettwerte zu senken, zeigen aktuelle Erkenntnisse, dass sich eine deutliche Cholesterinsenkung nur durch eine ganzheitliche Ernährungsumstellung und Bewegung erreichen lässt.

Wie festgestellt wurde, können ballaststoffreiche Lebensmittel und solche mit einem hohen Anteil an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren tatsächlich aktiv zu einer Verbesserung der Cholesterinwerte

beitragen. Konkret geht es um Vollkornprodukte, Nüsse, Gemüse, Fisch und Saaten.

Ganz aktuell sind Chia-Samen in aller Munde. Und das zu Recht! Chia-Samen werden aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts und ihres hohen Gehalts an der Omega-3-Fettsäure α -Linolensäure unter anderem positive Effekte auf das Lipidprofil des menschlichen Bluts nachgesagt. Sie sind somit die ideale Ergänzung einer gesunden Ernährung und Lebensweise.

■ **Probieren Sie doch einmal das neue Chia Brötchen zum Aufbacken von REWE Beste Wahl.** ■



Die Mär von den Light-Produkten



© dream79 / fotolia

Der sicherste Weg zu Gesundheit und einem flachen Bauch ist eine Ernährungsumstellung mit viel Obst und Gemüse.

Bloß eine Mogelpackung oder tatsächlich gesünder als herkömmliche Produkte?

Light-Produkte werben damit, dass sie im Vergleich zu herkömmlichen Produkten weniger oder gar keine ‚kritischen‘ Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel Kalorien, Fett oder Zucker, beinhalten. Und Low-Fat und Low-Carb laufen gut. Einer Studie der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) zufolge, greift jeder vierte Konsument regelmäßig zu solchen ‚leichten‘ Lebensmitteln. Die Begeisterung für Light-Produkte geht sogar so weit, dass manche Forscher, Experten und Blogger bereits von einer Null-Fett-Generation sprechen. Darüber, ob Light-Produkte tatsächlich gesünder sind oder der gesundheitsbewusste Kunde bloß einem geschickten Werbe-

schwindel aufliegt, wird jedoch immer wieder heftig gestritten.

Der Teufel steckt im Detail

Ein grundsätzliches Problem bei Light-Produkten ist die Tatsache, dass der Begriff ‚light‘ gesetzlich nicht für alle Produkte umfassend reguliert ist. Theoretisch könnte man auf so ziemlich jedes Etikett ‚light‘ schreiben. Bei manchen Produkten, sagen wir mal Schweinshaxe, würde sich der Hersteller dadurch wahrscheinlich unglaublich machen – strafbar aber nicht. Außer bei Zigaretten, die in der Europäischen Union seit 2003 grundsätzlich nicht mehr mit dem Begriff ‚light‘ beworben werden dürfen. Juristisch

relevant wird es bei dem meisten anderen Produkten erst, wenn man ins Detail geht. So muss ein ‚fettreduziertes‘ Light-Produkt 30 % weniger Fett haben, als ein vergleichbares herkömmliches Produkt. Derselbe Grenzwert gilt für den Brennwert ‚energiereduzierter‘ Light-Produkte. Und möchte der Hersteller damit werben, dass sein Produkt besonders ‚energiearm‘ ist, darf es höchstens 170 Kilojoule bzw. 40 Kilokalorien auf 100 Gramm aufweisen. Handelt es sich dabei um ein flüssiges Lebensmittel, z.B. einen Saft, gilt ein Höchstwert von 80 Kilojoule bzw. 20 Kilokalorien auf 100 Gramm. Das kann dann aber zu der paradoxen Situation führen, dass z.B. ein fettreduziertes

Light-Produkt exorbitant hohe Zuckermengen aufweist – was der Gesundheit wiederum auch nicht zuträglich ist.

Kritische Inhaltsstoffe werden nicht einfach weggelassen – sondern ersetzt

Der Verbraucher erliegt bei Light-Produkten häufig dem Irrtum, dass sie besonders gesund seien. Doch jeder, der schon einmal eine Colabrause ‚light‘ getrunken hat, um Kalorien einzusparen, weiß, dass sie keineswegs weniger süß ist. Das liegt an den enthaltenen Zuckeraustauschstoffen, die kritischen Meinungen zufolge auch nicht unproblematisch sind. In manchen Fällen halten Verbraucher Light-Produkte auch für Diäten geeignet – und verzehren sie guten Gewissens in rauen Mengen. Dabei haben Studien belegt, dass der übermäßige Verzehr von Süßstoffen unser Geschmackszentrum so durcheinander bringt, dass wir am Ende deutlich mehr Kalorien zu uns nehmen. Denn ‚süß‘ bedeutet für unser Gehirn auch immer ‚nahrhaft‘. Das falsche Versprechen wird dann mit einem simplen ‚Mehr‘ quittiert – was sich schließlich auf den Hüften zeigt. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät daher dazu, die Etiketten von Light-Produkten genau zu prüfen und auch beim Konsum auf ein ge-

sundes Augenmaß zu achten. Sich bei einer Diät lediglich auf vermeintlich schlankmachende Light-Produkte zu verlassen, ist jedenfalls der falsche Weg. Eine Ernährungsumstellung mit generell weniger Fett und Zucker bringt da wesentlich mehr. Der Körper gewöhnt sich vergleichsweise schnell an diese Umstellung, so dass ihm die zuckrige Mahlzeit schließlich viel zu süß erscheint – was sie ja auch ist. Außerdem sollte man auch Limonaden und Fruchtsäfte wegen ihrer Nährstoffdichte als Nahrungsmittel und nicht als Durstlöscher begreifen. Schon alleine die Umstellung auf Wasser als Mittel gegen den Durst lässt die Pfunde purzeln.

Light-Produkte ersetzen keine vollwertige Ernährung

Was wir unter der Bezeichnung ‚light‘ im Supermarktregal finden, sind industriell hochgradig verarbeitete Lebensmittel. Die wirklichen Schlankmacher verstecken sich jedoch in der Obst- und Ge-

→ **Übrigens: Zucker ist für Liebhaber von Light-Produkten ein Todfeind. Dabei sind Süßstoffe wie Aspartam auch nicht unproblematisch.**



müsausage. Auch Vollkornprodukte, fettarmes Fleisch, z.B. Geflügel, und Fisch haben aufgrund ihrer hohen Konzentration an Vitaminen und Nährstoffen einen deutlich positiveren Effekt auf unsere Gesundheit. Dabei sollte

man auch nicht der ‚Fett-Hysterie‘ verfallen und sich alles, was vermeintlich fett macht, vom Brot nehmen lassen. Denn erstens sättigt Fett, weshalb wir weniger essen, wenn unsere Nahrung Fett enthält. Und zweitens ist das körpereigene Fettgewebe keineswegs der unnütze Ballast, für den ihn viele halten. Ernährungsexperten sehen sich immer wieder genötigt, darauf hinzuweisen, dass der menschliche Stoffwechsel und Hormonhaushalt ohne ein gewisses Maß an Fett nicht richtig funktioniert. Auch für die Aufnahme bestimmter Vitamine ist Fett unerlässlich. Dieser Expertenmeinung zufolge sollte Fett rund ein Fünftel des Körpergewichts ausmachen. Eine Einschränkung gibt es jedoch, und die ist auf der Erkenntnis begründet, dass ungesättigte Fettsäuren, wie sie zum Beispiel in rotem Fleisch und vielen Milchprodukten enthalten sind, sowie Transfette, beispielsweise in Knabbergebäck, das Risiko für Gefäß- und Krebserkrankungen erhöhen. Auf sie sollte man daher verzichten. Dagegen wirken sich ungesättigte Fettsäuren positiv auf den menschlichen Körper aus. Diese sind vor allem in kaltgepressten Speiseölen, Nüssen und Fisch enthalten. Also lieber Nüsse als Chips knabbern. Und das Rindersteak nicht in billigem Bratfett schmurgeln, sondern lieber das Lachsfilet in hochwertigem Pflanzenöl anbraten. ■

Grund Nummer 1 für den Kauf von Light-Produkten: Der Kampf gegen Übergewicht.



© Kurhan / fotolia

Die Frucht des Monats Oktober: **Die Weintraube**

Seit Jahrtausenden wird sie gefeiert. Wir schließen uns mit einer Hommage an eine der ältesten Kulturobstsorten an und erklären die Weintraube zur ‚Frucht des Monats‘!



© flairimages / fotolia

Eine Weinprobe auf einem Weingut ist die ideale Gelegenheit, um verschiedene Weine einer Region kennenzulernen.

Seit jeher beflügelt die Weintraube den Geist und erregt die Gemüter. Ob an der Decke des altägyptischen Grabs des Sennefer, dessen Nachbildung man in Hildesheim bewundern kann, auf einer Amphore aus der Epoche der alten Griechen, auf der zu sehen ist, wie Athene Herakles Wein in einen Kelch eingießt, auf zahlreichen antiken römischen Keramiken, auf deren Wänden und Decken sich Weinranken winden, oder schließlich auf den Stillleben des Barock, in denen Weintrauben symbolisch für das Opfer des Jesus Christus eintreten – die Kunst hat die Bedeutung der Weintraube zu allen Zeiten hervorgehoben. Nie war sie bloßes Nahrungsmittel, sondern stand für das Leben selbst.

Wie die Weintraube nach und nach die Welt eroberte

Die ältesten Zeugnisse ihres kulturellen Anbaus datieren aus der Zeit Sumers, eines uralten Reichs im heutigen Irak. Damals, also um 5.000 v.Chr., war das Zweistromland zwischen Euphrat und Tigris von blühenden Landschaften geprägt. Von dort verbreitete sich die Weintraube im gesamten Nahen Osten. Ab diesem Zeitpunkt nahm sie in allen Hochkulturen eine herausragende Rolle ein: bei den Ägyptern, den Griechen, den Römern – bis hinein ins finstere Mittelalter, als vor allem die Klöster neben der Bierbrauerei auch den Weinanbau weiter kultivierten. Es kommt nicht von un-

gefähr, dass sich auch heutzutage noch große Anbauflächen in den Händen von Abteien und Stiften befinden. Doch die Ausbreitung der Weintraube kam nie ins Stocken: Anbaugebiete in Australien, an der Westküste der USA, Südafrika und Südamerika gewinnen immer mehr an Renommee – und China, wo der Weinanbau bereits seit circa 4600 Jahren praktiziert wird, soll Prognosen zufolge um das Jahr 2020 zum größten Weinmarkt der Welt aufsteigen.

Von grün über gelb und rot bis dunkelblau – Es gibt mehr Sorten als Trauben an einer Rebe

Die vielen Jahrtausende der Kultivierung haben sage und schreibe rund 16.000 verschiedene Weinrebsorten hervorgebracht. Der Laie unterscheidet meist nur zwischen dunklen und hellen, kernlosen und solchen Trauben mit Kern – und macht dabei meist noch den Fehler, die Trauben im Supermarkt Weintrauben zu nennen. Denn eigentlich handelt es sich dabei um Tafeltrauben, die nicht für die Weingewinnung gezüchtet und angebaut wurden. Bei den tatsächlichen Weintrauben gilt der Cabernet Sauvignon weltweit als meistangebaute Rebsorte. Er zeichnet sich durch seine feinen Aromen von Johannisbeere, Lakritz und Paprika aus, und eignet sich hervorragend für Verschnitte. Diesem Umstand zum Trotz gelten gerade reine Cabernets aus Kalifornien als absolute



© akf / fotolia

Traditionsbewusste Abfüller setzen auch im Zeitalter der Schraubverschlüsse weiterhin auf solche Korken, die aus der Rinde der Korkeiche gewonnen werden.

Spitzenweine. Unangefochtener Spitzenreiter in Sachen Anbaufläche in Deutschland ist der Riesling, der sich aufgrund seiner ausgeprägten Winterfestigkeit nicht nur hervorragend für nördlichere Anbauggebiete eignet, sondern dort auch noch die qualitativ besten Weine hervorbringt.

Tafeltrauben – Wertvolle Inhaltsstoffe, aber häufig belastet

Weltweit gilt bei den weißen Tafeltrauben die ‚Sultana‘ als Spitzenreiterin, dicht gefolgt von der goldgelben ‚Regina‘. Neben diesen existieren aber noch mehrere tausend weitere Sorten.

Tafeltrauben schmecken meist sehr süß, haben eine große Frucht mit festem Fruchtfleisch und sind zunehmend kernlos. Sie enthalten nicht nur viel Vitamin C und B, sondern versorgen den Körper auch mit Calcium, Magnesium, Eisen und Kalium. Ihre gesundheitsfördernde Wirkung soll die



© magicbeam / fotolia

In Deutschland sind viele Regionen an Rhein, Main, Nahe, Neckar und Mosel seit rund 600 Jahren vom Weinanbau geprägt.

Blutbildung und -reinigung sowie die Unterstützung einer gesunden Verdauung umfassen. Die enthaltenen Antioxidantien, vor allem Polyphenole, sollen unter anderem den Gefäß- und Immunschutz verbessern, die Blutzirkulation anregen und bei niedrigem Blutdruck helfen.

Ein großes Problem bei den Tafeltrauben ist jedoch die hohe Belastung mit Pflanzenschutzmitteln. Immer wieder erweisen sich ganze Chargen als ‚nicht

verkehrsfähig‘ – also aufgrund von Belastungen eigentlich unverkäuflich. Das Problem dabei ist, dass bis zum Ergebnis entsprechender Untersuchungen die Trauben längst verkauft und verzehrt wurden. Biotrauben sind ihr Geld also durchaus wert. Wer dennoch lieber zu den herkömmlichen Tafeltrauben greift, sollte sie zumindest sorgfältig unter lauwarmem Wasser abwaschen und anschließend trockentupfen. ■

➔ **Übrigens: Trauben reifen nach der Ernte nicht nach. Kaufen Sie daher immer nur reife Früchte, deren trüb-wachsige Schicht auf der Oberfläche noch vorhanden ist.**





**Aktiv & Vital Hotel
Thüringen**

Inhaber M. Schienemann
Notstr. 33 • 98574 Schmalkalden
Telefon 03683 466570



Wellness-Genuß Tage im Thüringer Wald

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und erleben Sie mit allen Sinnen unsere herzliche Thüringer Gastfreundschaft.

Das Aktiv & Vital Hotel Thüringen liegt in Alleinlage oberhalb der Lutherstadt Schmalkalden, mit Blick auf die Rhön und den Rennsteig. Unweit von Eisenach mit seiner Wartburg direkt am Naturpark Thüringer Wald. Unser Wellnesshotel bietet komfortable Hotelzimmer für Ferien, Urlaub, Wandern, Geschäftsreise oder auch eine Tagung. Die gemütlich, geschmackvoll eingerichteten Restaurants mit Festsaal für Hochzeiten & Events, Räumen für Feiern und der Biergarten, laden zum Verweilen ein und bieten mit ihrer bekannt guten Küche und aufmerksamen Service ein vielfältiges Angebot. Aktiv genießen Sie unsere Bowlingbahn, das Hallenbad, den Tennisplatz oder die Wander & Nordic Walkingrundwege die direkt am Hotel starten. „Die schönste Zeit mit allen Sinnen genießen“ ist unsere Philosophie.

- 3 Übernachtungen in der gebuchten Kategorie
- 3x Frühstücksbuffet inkl. Kaffeespezialitäten
- 3x Vital-Halbpension als 3-Gang Wahl-Menü
- 1x Wellness-Fruchtcocktail zur Begrüßung
- 1x Fußreflexzonen oder gleichwertige Massage für 25 Minuten
- 1x Ganzkörpermassage mit Aromaöl ca. 60 min pro Person
- kuscheliger Leihbademantel und Slipper
- kostenfreie Nutzung des Hallenbades und Saunabereiches
- kostenfreier Parkplatz am Hotel

schon ab 289,00 € pro Person im DZ

www.aktivhotel-thueringen.de

Überlebenswichtige Nebenrollen

© HandmadePictures / fotolia



Reis gehört zu den ältesten und wichtigsten Nahrungsmitteln der Menschheit.

FEIN-Serie zum Thema „Sättigungsbeilagen“ Teil 3 des weltweiten Überblicks: Der Reis

Reis als ‚Sättigungsbeilage‘ zu betiteln, ist ungefähr so zutreffend, wie einen Supersportwagen ein Kfz oder die Petronas Towers in Kuala Lumpur ein Haus zu nennen – es entspricht im Grunde der Wahrheit, greift aber viel zu kurz. Denn Reis ist eine der ältesten und wichtigsten Kulturpflanzen der Menschheit. Besonders in asiatischen Ländern hielt er Einzug in verschiedenste Bereiche des Lebens. Doch auch in Europa hat er seine Spuren hinterlassen – und hinterlässt sie noch heute.

Reis und Kultur – Eine Erfolgsgeschichte

Reis ist nicht nur eine der wichtigsten Kulturpflanzen, er war und

ist auch die wichtigste Pflanze für ganze Kulturen. In Thailand, Laos und Bangladesch bedeutet das Wort ‚Reis‘ auch ‚Essen‘ oder ‚Mahlzeit‘. In China spricht man nicht von Frühstück, Mittag- und Abendessen, sondern vom Morgen-, Mittag- und Abendreis. Bei Familienfesten wird ein Schälchen Reis für die Verstorbenen aufgestellt, damit sie an den Feierlichkeiten teilhaben können. Und in Japan galt eine Mahlzeit ohne Reis lange Zeit als keine ‚richtige‘ Mahlzeit. Mindestens 7.000 Jahre reicht seine Geschichte als Kulturpflanze zurück.

Auch hierzulande ist der Reis mittlerweile symbolisch aufgeladen. So hat er bei Hochzeiten den Weizen abgelöst, den man früher über das Brautpaar warf.

Und wer schon einmal die Rocky Horror Picture Show im Kino gesehen hat, wird zuhause auch erst einmal gründlich die Klamotten ausgeschüttelt haben. Dabei gelangte die Reispflanze erst relativ spät nach Europa, nämlich im 10. Jahrhundert. Importiert wurde er von den Mauren. Aus dem arabischen Namen ‚ar-ruzz‘ wurde das spanische ‚arroz‘ – und über Umwege schließlich der deutsche ‚Reis‘.

Heutzutage gibt es nur zwei Nutzpflanzen, die in noch größeren Mengen angebaut werden: Zuckerrohr und Mais. Und das auch nur deswegen, weil Mais zum großen Teil als Futtermittel in der Tierhaltung verwendet wird. Die Zahlen sprechen für sich: Mit 80 % nimmt Reis den absoluten

Mammutanteil der Ernährung der Menschen in Asien ein. 700 Millionen Tonnen werden jährlich geerntet. Über 95 % des weltweit produzierten Reises stammt aus Asien. Jahrhunderte und Jahrtausende der Züchtung haben über 8.000 verschiedene Reissorten hervorgebracht, die an die unterschiedlichsten klimatischen Bedingungen angepasst wurden. Doch während in Asien jedes Jahr über 150 Kilogramm Reis pro Kopf verbraucht werden, sind es in Deutschland lediglich zwischen drei und fünf Kilogramm.

Produktion und Verarbeitung - Nahe an der Tradition

Trotz der gewaltigen Produktionsmengen wird der Großteil des Ertrags noch immer ohne umfassende Automatisierung und Mechanisierung erwirtschaftet. Die typischen überfluteten Reisterassen, die von einem Wasserbüffel durchpflügt werden, sind also keine romantische Verklärung, sondern vielerorts noch Produktionsalltag. Lediglich in den hochentwickelten Industrienationen, wie z.B. den USA, erfolgen Aussaat, Düngung und Pestizideinsatz mithilfe von Maschinen, beispielsweise Flugzeugen. Nur so kann der Reis dort profitabel produziert werden. Nach der Ernte werden die Reiskörner gedroschen, getrocknet und gereinigt. Dafür werden die Spelzen, das sind die Ährenblättchen, entfernt. Das so geschälte Korn kann durch Abschleifen noch weiter gereinigt werden, allerdings hat ungeschälter Reis einen deutlich höheren Nährwert, da die Vitamine vor allem im Silberhäutchen vorkommen, das durch das Abschleifen entfernt wird. So behandelt, landet der Reis dann auf Tellern und in Schüsseln - und in unserem Magen.

In Deutschland existieren verschiedene Qualitätsstufen, die sich durch den Anteil an Bruchreis, also Bruchstücke, unterscheiden. Das macht sie für bestimmte Gerichte mehr und für andere



Ungeschält ist Reis besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen.

weniger geeignet. Am weitesten verbreitet und häufigsten nachgefragt ist hierzulande die Premium-/Spitzenqualität mit einem maximalen Bruchreisanteil von 5 %.

Doch auch die ‚Abfallprodukte‘ erfüllen noch einen Zweck: Kleie, Schrot und Stroh können als Tierfutter, Füllmaterial für Kissen und Matratzen oder als Pack- und Dämmstoff verwendet werden. In manchen Regionen fertigt man aus dem Stroh auch Hüte und Schuhe - denn Reis kleidet.

Eine ganz besondere traditionelle Verwendung soll hier nicht unterschlagen werden: die Destillation. Denn was mit Gerste und Weizen funktioniert, geht natürlich auch mit Reis. So entstehen beispielsweise der südostasiatische Arrack und der japanische Sake.

Inhaltsstoffe - Satt und schlank durch Reis

Reis verfügt über einen sehr hohen Anteil, rund drei Viertel seiner Masse, an komplexen Kohlenhydraten. Somit ist er ein perfekter Energielieferant und macht lange satt. Durch das Kochen reduzieren sich außerdem die enthaltenen Kalorien, so dass eine vergleichbare Menge gekochter Nudeln über die doppelte Menge verfügt. Mit Reis, der obendrein noch glutenfrei ist, lässt sich eine Diät also besonders gut durchhalten. Besonders gesund ist hierbei der ungeschälte Reis, denn in der Schale sind zum einen viele wertvolle Vitamine enthalten, z.B. die Vitamine E, K und mehrere Vitamine aus der B-Gruppe, und zum anderen Ballaststoffe, die eine gesunde Verdauung unterstützen. Auch ein reichhaltiges Angebot an Mineralstoffen, z.B. Magnesium, Eisen, Zink und Kalium, sowie Eiweiß aus essentiellen Aminosäuren machen Reis zu einem wertvollen Nahrungsmittel und der idealen Sättigungsbeilage - falls Sie das zu diesem Zeitpunkt überhaupt noch bezweifeln sollten.

In diesem Sinne: 你吃过了吗? (chinesischer Gruß, auf Deutsch: Haben Sie heute schon Ihren Reis gegessen?) ■

Ein großer Teil des weltweit produzierten Reises wird noch immer auf solchen Reisfeldern angebaut.



Fruchtiger Reissalat mit Chia



Zutaten (für 4 Personen):

• 250 g Naturreis • 2 EL Chia-Samen • 2 Kiwis • 150 g Erdbeeren • 2 Äpfel • Zitronensaft • Zimt • 2 EL Rohrohrzucker • 1 Orange • 800 ml Tomatensaft • 80 ml Brennnessel-Presssaft

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen, dabei die Chia-Samen unterrühren. Die Kiwis schälen und würfeln. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Äpfel vierteln, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Orange entsaften. Das Obst mit dem Reis in einer Schüssel mischen, mit Zimt und Rohrohrzucker süßen, mit Orangensaft beträufeln. Tomatensaft mit Brennnessel-Presssaft (fördert die Entwässerung und Entgiftung) mischen und dazu trinken.

Pro Person: 385 kcal (1612 kJ), 8,6 g Eiweiß, 4,1 g Fett, 74,2 g Kohlenhydrate

➔ **Was ist eigentlich Chia?** Die kleinen, nussigen Chia-Samen hielten schon die Mayas und Azteken fit. Jetzt wurden sie von der modernen Wissenschaft wieder entdeckt. Ihre hohe Konzentration essentieller Nährstoffe verleiht Gerichten wie Salaten, Suppen, Müslis, Broten, selbst gebackenen Riegeln, Smoothies und sogar Süßspeisen die Extraportion Gesundheit. Hochwertiges, pflanzliches Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren für Herz und Hirn, Eisen und 5mal soviel Calcium wie Milch sind ebenso enthalten wie wertvolle Ballaststoffe, die die Verdauung regulieren. Chia kann roh verzehrt oder zuvor in Wasser eingeweicht werden, um die Nährstoffe besser aufzuschließen.

Zutaten (für 4 Personen):

• 400 g gemischte Meeresfrüchte (Muscheln, Krabben, Langusten, Tintenfische), frisch oder tiefgefroren • Zitronensaft • 2 kleine Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 1 Frühlingszwiebel • 6 EL Olivenöl • 250 g Risottoreis • 500 ml Gemüsebrühe • 125 ml Weißwein • Petersilie • Kerbel • Thymian • Salz • Pfeffer • 4 Tassen Wohlfühltee Ingwer

Zubereitung:

Meeresfrüchte mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen (tiefgefrorene Ware auftauen lassen) und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und würfeln, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und in 4 EL Öl andünsten. 250 g Risottoreis zugeben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Körner glasig sind und glänzen. Gemüsebrühe und 125 ml Weißwein angießen und alles leise kochen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Die Meeresfrüchte mit 2 EL Öl anbraten und unter den Reis heben. Mit Petersilie, Kerbel, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmeckt ein erfrischender Ingwertee mit einem Hauch Lemongras und Zitronenverbena.

Pro Person: 446 kcal (1867 kJ), 20,2 g Eiweiß, 18,2 g Fett, 50,4 g Kohlenhydrate

Risotto mit Meeresfrüchten



Krach, Radau	Teil dori-scher Säulen	US-Schrift-steller, † 1849	Direkt-verbin-dung (EDV)	Vorname der Aichin-ger	geistig über-ragend	eine offizielle südafrik. Sprache	Roman von Maupas-sant	deutsche Vorsilbe	Rock'n'-Roll-Star der 50er (Elvis)	3./4. Fall von ‚wir‘	Schliff im Beneh-men	Priem	abwärts, hinunter
					6	Pferde-laut				Orientie-rungs-karte			
Quatsch, Unsinn						veraltet: Oberst	altrömi-scher Grenz-wall			offi-zialer Ratgeber		Titel-figur bei Brecht (Arturo)	
				Kosewort für Therese	Welt-meer				ichbezo-gener Mensch	geäu-berter Wunsch			
altgriechische Grab-säule		ererbtes Ver-mögen		Ehrentitel jüdischer Gelehrter			krank-hafte Angst	Unter-arm-knochen			Prophet zur Zeit Davids (A.T.)		3
Schuh-schnür-band						Salz der Schwe-felsäure	über-ge-nau, kleinlich					Rufname Laudas	
franzö-sisch: Ära				Morast, Schlamm	ein Fürwort			Hotel-diener, Bote (engl.)		Richtung und Ort bestim-men		Walart	
europ. TV-Satelliten-system	frühere soziale Gruppe		negative Elek-trode					Fremd-wortteil: Luft		Massen-angst			Waren-angebot
				ober-gäriges Bier			Wurf-scheibe	enthalt-samer Mensch			span-nende Filme (Kw.)		Busch-gelände
Tasche aus Papier				Locken-kopf bei Michael Ende		Schon-kost				regel-mäßiges Vieleck		Gewichts-maß (Kw.)	
kurz für: an dem		eine Pflan-zenform		Beses-senheit				dt. Astro-nom † 1846		Gerät zur Kammerherstellung			Halbton über C
Vorname der Piaf †		Segel-leine				Erd-schicht im Tagebau	schlech-ter Mensch				10		
				Lock-mittel zum Tierfang		Ent-zündung der Talgdrüsen			Töpfer-material			Fahrrad (engl.)	span-nisch: Freund
gelände-gängiges Motorrad	diesig	Bienen-männchen		Schiffs-küche			4			Rotwein aus Piemont		Pelzart	
						latei-nisch: Kunst		arabi-sches Segel-schiff		Vorname Beckers			Hunde-laute
Benzin-rohstoff						kleines Zimmer		Fakul-tätsvor-steher			ein Lösungs-mittel		Wachol-der-branntwein
				Fremd-wortteil: halb		mäßig kalt				Gemüse-pflanze		ergrif-fen	
Blas-instrument			Öl-pflanze				Blüten-trieb		Diebes-gut			Dauer-bezug (Kw.)	durch-lässig
Fremd-wortteil: zwischen						Gesuch		Kfz-Ge-triebet-eil			7		Lebens-hauch
indiani-sche Sprach-familie			ver-dorren (Blumen)		Stadt-gott von Theben		8		TV-Mode-rator (Kurz-name)		von Moses her-rührend		folglich, deshalb
Zitter-pappel	Hunde-rasse	Titelfigur bei Karl May							franzö-sische Käseart		Unter-händler, Agent		
				Gestalt der Edda			Arbeits-lied der Matrosen		Frei-herr			beruf-liche Tätig-keit	Box-begriff (Abk.)
						Radio-direkt-über-tragung	Körper-training				ein Trink-spruch	italie-nisch: Liebe	
Draht-wicklung		Wortteil: natürlich, naturbe-lassen		Pfütze					Fremd-wortteil: Milliarde		zusam-menge-hörige zwei		rote Filz-kappe
er-forderlich						Roman von Wole Soyinka		Räder-werk					5
											chem. Zeichen für Helium		chinesi-scher Politiker †
vollstän-diges Bienen-volk			während der Arbeits-woche				1						
hoher engl. Adels-titel					deutsche Pianistin (Eily) †			Freund des Schönen					Land-enge in Hinter-indien

DEKE-PRESS-2123-4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

HEALTHIES STATT SMOOTHIES

Healthies sind der ideale Mix aus Frucht und leckerem Tee. Der Tee enthält keine Kalorien, gibt einen runden, vollen Geschmack und liefert zusätzlich wichtige sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders geeignet sind Matcha- oder SuperFruits-Tee sowie Ginkgo-Tee, den es in der Apotheke gibt. Wer den Healthie süßen will, nimmt dafür am besten Honig. Honig wirkt antibakteriell und unterstützt das Immunsystem.



Tropicana-Healthie

Zutaten (für 2 Personen):

• 1 Filterbeutel Grüntee Matcha mit Minze • 150 g Ananas (aus der Dose) • 2 Orangen • 100 g Vollmilch-Joghurt • 15 ml Acerolasaft

Zubereitung:

Den Filterbeutel mit 150 ml frischem, sprudelnd kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen und danach abkühlen lassen. Den Grüntee Matcha mit Minze anschließend gut durchkühlen lassen. Ananas in Stücke schneiden. Aus einer Orange für die Dekoration zwei Schnitze heraus schneiden, den Rest der Frucht sowie die zweite entsaften. Die Ananas, den frisch gepressten Orangensaft und den Joghurt in den Mixer geben und gut pürieren. Den abgekühlten Grüntee Matcha und für die Extraportion Vitamin C den Acerolasaft zugeben. Nochmals gut durchmischen und den Drink in zwei Gläser gießen.

Pro Person: 125 kcal (523 kJ), 2,7 g Eiweiß, 2,1 g Fett, 22,1 g Kohlenhydrate

Zutaten (für 2 Personen):

• 1 Filterbeutel SuperFruits mit Mango, Goji, Maracuja, Aronia • 100 g Aprikosen • 100 g Himbeeren • 100 g Banane • 150 g Vollmilch-Joghurt • 1-2 TL Honig

Zubereitung:

Den Filterbeutel mit 150 ml frischem, sprudelnd kochendem Wasser übergießen. 8 Minuten ziehen und danach abkühlen lassen. Inzwischen die Aprikosen und Himbeeren waschen. Die Aprikosen halbieren, vom Stein befreien, die Himbeeren putzen, einige Himbeeren zurücklegen. Aprikosen, Himbeeren, die geschälte Banane und den Joghurt in einen Mixer geben, gut verquirlen. Den gekühlten SuperFruits-Tee zugießen. Alles nochmals durchmischen und den Drink nach Geschmack mit Honig süßen. Den VMB-Healthie – VMB steht übrigens für Vitamin, Mineral- und Ballaststoffe – in zwei große Cocktail-Gläser geben und mit den restlichen Himbeeren garnieren.

Pro Person: 142 kcal (594 kJ), 4,2 g Eiweiß, 3,0g Fett, 22,7 g Kohlenhydrate

VMB-Healthie



➔ **Matcha** – der Top-Tee für Healthies: Im Gegensatz zu Smoothies enthalten Healthies kaum Zucker. Während Smoothies aus reinem Fruchtピューre bestehen, werden Healthies mit kalorienfreiem, vitalstoffreichem Tee gemixt. So bekommen sie einen runden, vollen Geschmack, enthalten aber deutlich weniger Kalorien. Matcha ist eine speziell hergestellte, supergesunde Grünteesorte, die mit Zitrusfrüchten und Exoten harmoniert.



Avocado-Healthie „Schöne Haut“

Zutaten (für 2 Personen):

• 1 Filterbeutel Grüntee Matcha mit Minze • 100 g Avocadofleisch (möglichst gut gereift) • 150 ml Buttermilch • 1 TL Honig • 20 ml frisch gepresster Orangensaft • Salz • Pfeffer

Zubereitung:

Den Filterbeutel mit 150 ml frischem, sprudelnd kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Den Grüntee Matcha mit Minze anschließend gut durchkühlen lassen. Das Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel herauslösen. Sofort mit Orangensaft beträufeln, und mit der Buttermilch und dem Honig im Mixer gut verquirlen. Grüntee Matcha zugeben und gut unterrühren. Den Healthie ganz dezent mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Kelchgläser füllen.

Pro Person: 151 kcal (632 kJ), 3,7 g Eiweiß, 12,2 g Fett, 6,2 g Kohlenhydrate

Zutaten (für 2 Personen):

• 1 Filterbeutel Wohlfühltee Ginkgo • 150 g Papaya • 150 g Mango • 150 g Vollmilch-Joghurt

Zubereitung:

Den Filterbeutel mit 150 ml frischem, sprudelnd kochendem Wasser übergießen und 8 Minuten ziehen lassen. Den Ginkgo-Tee anschließend gut durchkühlen lassen. Die Mango halbieren und den Stein herauslösen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Papaya in Spalten schneiden, die Kerne heraus nehmen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke zerteilen. Mit dem Joghurt und dem Ginkgo-Tee im Mixer gut pürieren. Sofort servieren und nicht zu lange stehen lassen. Frische Papayas enthalten das eiweißspaltende Enzym Papain. Dieses spaltet das im Joghurt enthaltene Eiweiß in Aminosäuren und lässt dadurch den Drink nach 20-30 Minuten bitter werden.

Pro Person: 115 kcal (481 kJ), 3,3 g Eiweiß, 4,1 g Fett, 17,7 g Kohlenhydrate

Mango-Papaya-Healthie



Die bunte Welt der FRUCHTSÄFTE

Fruchtsäfte gelten als gesunde Durstlöscher und fehlen auf kaum einem Frühstückstisch. Die Auswahl an verschiedenen Obstsorten und Saftvarianten ist entsprechend groß und manchmal sogar verwirrend.

Wussten Sie, dass Fruchtsäfte offiziell keine Getränke sind? Klingt komisch, ist aber so. Das, was da in Ihrem Glas schwappt, ist laut Lebensmittelverordnung nämlich ein ‚pflanzliches Lebensmittel‘. Der Grund dafür ist der hohe Nährstoffgehalt von Fruchtsäften. Der ist so hoch, dass man eine der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen täglichen Portionen Obst durch ein Glas Fruchtsaft ersetzen kann. Trotzdem konsumieren wir Fruchtsäfte eher wie Wasser als Durstlöscher. Mitunter kann das problematisch werden – gerade für Diabetiker und Menschen, die abnehmen wollen und im Glauben, sich etwas Gutes zu tun, statt zur Cola zum Fruchtsaft greifen.

Variantenreichtum und Sortenvielfalt

Die Supermarktregale sind voll von ihnen. Aber nicht überall wo ‚Saft‘ draufsteht, ist auch bloß Saft drin. Um alle Geschmäcker und Bedürfnisse zu befriedigen reicht das Angebot von Direktsaft über Schorlen bis hin zum Trend-Saft namens Smoothie, den wir schon in der August-Ausgabe näher unter die Lupe genommen haben. Hier ein kleiner Überblick:

Der Deutschen liebster Saft: der Apfelsaft. Besonders appetitlich sieht er mit einigen frischen Apfelscheiben und etwas Zimt aus.



Direktsaft

Direktsaft hat einen Fruchtanteil von 100 Prozent und kommt ohne Farb- und Konservierungsstoffe und ohne zusätzlichen Zucker aus. Er gilt damit als die gesündeste Variante unter den Säften. Geeignete Früchte: Äpfel, Zitrusfrüchte, Trauben.

Fruchtsaftkonzentrat

Säfte aus Konzentrat weisen ebenfalls einen Fruchtanteil von 100 Prozent auf. Allerdings wird ihnen zunächst alles Wasser entzogen, was Transport und Lagerung erleichtert. Erst im nächsten Schritt werden sie wieder verdünnt und mit Fruchtfleisch und natürlichen Aromen angereichert. Farb- und Konservierungsstoffe sowie zusätzlichen Zucker findet man auch hier nicht. Geeignete Früchte: die gleichen wie für Direktsäfte.

Nektar

Im Nektar beläuft sich der Fruchtgehalt auf 25 bis 30 Prozent. Die fehlende Süße wird mit zusätzlichem Zucker ausgeglichen. Farb- oder Konservierungsstoffe dürfen ihm nicht zugesetzt werden. Geeignete Früchte: Mango, Johannisbeere, Sauerkirsche, Banane.

Fruchtsaftschorle

Der Fruchtanteil bei Schorlen ist sehr unterschiedlich und abhängig von der verwendeten Frucht. Meist liegt er aber um die 50 Prozent. Eine zusätzliche Zuckering ist ebenso erlaubt wie Farb- und Konservierungsstoffe. Geeignete Früchte: Äpfel, Trauben, Zitronen, Grapefruits und Mischungen daraus.

Fruchtsaftgetränk

Fruchtsaftgetränke weisen den niedrigsten Fruchtanteil auf, da der natürliche Fruchtgeschmack hier nicht im Vordergrund steht. Er liegt zwischen 6 und 30 Prozent. Erlaubt sind außerdem verschiedenste Zusätze, z.B. Farbstoffe, Aromen und Zucker. Geeignete Früchte: je nach gewünschtem Geschmack jede, z.T. auch Mischungen aus verschiedenen Obstsorten.





➔ **Übrigens: Das nennt man ‚geschmackliche Vielfalt‘: Nahezu jede genießbare Frucht kann zu Saft verarbeitet werden.**

Säfte sind wahre Vitaminspeicher

© stevecuk / fotolia

Welche Nährstoffe in Fruchtsäften enthalten sind, hängt in einem hohen Maß von der Art des Fruchtsaftes ab. Frisch gepresster Saft ist grundsätzlich am gesündesten, da durch den Verarbeitungsprozess enthaltene Vitamine und Mineralstoffe teilweise verlorengehen und weniger Faserstoffe aus dem Saft herausgefiltert werden. Das bedeutet einen höheren Gehalt an nützlichen Ballaststoffen. Allerdings können diese Industriesäfte mit zusätzlichen Vitaminen und sogenannten Hilfs- oder Zusatzstoffen angereichert werden, was ihren Nutzen für den menschlichen Organismus wiederum steigert. Die bekannteste Variante ist der ACE-Saft, dem das Provitamin A sowie die Vitamine C und E zugesetzt werden.

Generell enthalten Säfte aus Zitrusfrüchten, z.B. Zitronen, Limetten, Orangen und Apfelsinen, große Mengen Vitamin C. So deckt ein Glas Orangensaft (200 ml) den Tagesbedarf eines durchschnittlichen Erwachsenen von 100 mg zu über 80 %. Gießt man noch etwas nach, hat man das Soll erfüllt. Auch die schwarze Johannisbeere kann mit einer ordentlichen Dosis des wohl berühmtesten aller Vitamine aufwarten.

Tiefgelbe bis orangefarbene Früchte und Gemüsesorten (u.a. Tomaten, Karotten, Aprikosen, Mangos und Pfirsiche) enthalten das Provitamin A, besser bekannt unter der Bezeichnung Beta-Karotin. Raucher und Trinker sollten hier jedoch Vorsicht walten lassen: Studien zufolge erhöht sich bei dieser Gruppe bei gleichzeitiger hoher Aufnahme von Beta-Karotin das Risiko, an Krebs zu erkranken.

In geringeren Konzentrationen enthalten alle Fruchtsäfte auch Vitamine aus der B-Gruppe, deren Vertreter an nahezu allen Stoffwechselprozessen des Körpers beteiligt sind.

Reich an Mineralstoffen und Spurenelementen

Auch Kalium, Magnesium und Eisen ist in Fruchtsäften enthalten. Magnesium, Eisen und Zink werden

Säften auch vermehrt hinzugefügt, um ihren Nährwert zu steigern. Gerade Eisen wird bei gleichzeitiger Vitamin-C-Zufuhr vom Körper besser aufgenommen.

Sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe gehen bei der industriellen Verarbeitung hingegen weitgehend verloren, da sie sich vorwiegend in der Schale bzw. dem Fruchtfleisch befinden und als Maische oder Trester weiterverarbeitet werden. Wer möchte, greift daher lieber selbst zur Presse oder möglichst ungefiltertem Saft.

Fruchtsäfte sind wahre Kalorienbomben

Aufgrund der hohen Konzentration an Fruchtzucker liefern Fruchtsäfte sehr viele Kohlenhydrate, die sich direkt auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Die großen Unterschiede lassen sich anhand des glykämischen Index (GI) erklären: Je höher der Index, desto stärker steigt der Blutzuckerspiegel an. So haben zwar sowohl Orangendirektsaft (GI von 50), Grapefruitdirektsaft (GI von 48) als auch Ananasdirektsaft (GI von 46) einen niedrigen glykämischen Index. Der von Apfeldirektsaft liegt mit 37 jedoch noch deutlich darunter, weshalb er gerade für Diabetiker empfehlenswert ist.

Künstlich gesüßte Säfte sollte man hingegen nach Möglichkeit meiden. Seit 2013 darf Direktsäften und Konzentraten ohnehin kein sogenannter ‚Korrekturzucker‘ hinzugefügt werden. Wer ganz sicher gehen will, sollte Säfte wählen, die mit dem eindeutigen Aufdruck ‚Ohne Zuckerzusatz‘ und ‚Ohne Süßungsmittel‘ versehen sind.

Außerdem sollte man sich darüber im Klaren sein, dass ein Liter Fruchtsaft in etwa die gleiche Kalorienmenge aufweist, wie ein Liter Cola. Durchschnittlich enthält ein Glas Saft (200 ml) nämlich rund 100 Kilokalorien. Doch auch hier gibt es deutliche Unterschiede: 200 ml Orangensaft bringen es auf 88 kcal, die gleiche Menge roter Traubensaft auf 138 kcal. Eine Alternative sind Gemüsesäfte. Die enthalten gerade einmal rund die Hälfte an Kalorien, schmecken aber auch nicht jedem. ■

Fruchtsäfte eignen sich nur bedingt zum Abnehmen. Gemüsesäfte sind zwar nicht jedermanns Sache, lassen die Pfunde jedoch deutlich schneller purzeln.



Nur in Maßen nützlich:

FLUORIDE sind seit Jahrhunderten umstritten



Sie kommen natürlicherweise vor allem im Trinkwasser, aber auch in verschiedenen Lebensmitteln vor. Einig sind sich die Wissenschaftler hauptsächlich darin, dass Fluor - beziehungsweise Fluoride, denn Fluor selbst ist ein hochgiftiges Gas - nicht essentiell für den menschlichen Körper ist. Wir können also auch gut ohne Fluoride auskommen. Für unsere Zähne gilt das jedoch weniger. Denn in niedrigen Dosen wirkt sich Fluor - so die überwiegende Meinung - positiv auf die Zahngesundheit aus, indem es die Kariesgefahr verringert.

Soviel zu den weitgehend unumstrittenen Fakten. Andere Dinge werden schon seit dem 19. Jahrhundert heftig diskutiert: Zahnärzte empfehlen andere Strategien als Kinderärzte, in manchen Ländern der Erde wird das Trinkwasser

zur Kariesprophylaxe mit Fluoriden angereichert, in anderen maximal das Speisesalz fluoridiert. Karies wird durch säurebildende Bakterien verursacht, die sich besonders gut vermehren, wenn zuckerhaltige Lebensmittel gegessen werden. Kariesprophylaxe wäre also ebenso gut über eine Reduktion der Zuckeraufnahme zu erreichen. Da das wenig erfolgversprechend und vor allem aus wirtschaftlichen Gründen nicht opportun schien - insbesondere den Interessen der Zuckerindustrie zuwiderlaufend - wird in den USA seit Mitte des vergangenen Jahrhunderts das Trinkwasser fluoridiert. In Deutschland gab es zwar vereinzelt Versuche, doch durchgesetzt hat sich die Maßnahme nicht. Seit 1991 ist es erlaubt, dem Speisesalz Fluoride zuzusetzen, um die Fluoridversorgung der Bevölkerung zu verbessern, ohne Gefahr zu laufen, dass

Risiken durch eine Überdosierung entstehen. Salz eignet sich dafür bestens, da die verzehrte Menge geschmacksbedingt selbstlimitierend ist. Denn während Gefahren durch eine zu hohe Zufuhr von Fluoriden nachgewiesen sind, gibt es keine bestätigten klinischen Symptome eines Fluorid-Mangels - es gilt daher nicht als essentielles Spurenelement. Deshalb hat die WHO (World Health Organisation) keinen Richtwert für die tägliche Fluorid-Zufuhr festgelegt.

Wie viel Fluorid darf es sein?

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) hat hingegen schon einen Richtwert veröffentlicht. Die als angemessen geltende Fluoridzufuhr reicht von 0,25 mg für Säuglinge bis vier Monate über

→ Fluorid wird in den meisten Zahnpasten verwendet, denn es dient zur Kariesprophylaxe

Zähneputzen oder Tabletten schlucken?

Statt der weit verbreiteten Fluoridtabletten oder -tropfen, die Kinderärzte den meisten Säuglingen verschreiben, empfehlen die Deutsche Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde (DGKiZ) und die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) Eltern, ab dem Durchbruch der ersten Milchzähne diese einmal am Tag mit einer höchstens erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (500 ppm Fluorid) zu putzen. Solange das Baby noch keine Zähne hat, sei eine Fluoridgabe nicht notwendig. Von Kinderzahnpaste mit Obst- oder Bonbongeschmack raten Zahnärzte ab – Kinder könnten sie schlucken. Ab dem Schulalter wird Zahncreme mit einem Fluoridgehalt von 1000 ppm bis 1500 ppm empfohlen. Zusätzlich sollte fluoridiertes Speisesalz verwendet werden. Nur wenn beides nicht möglich ist, raten die Zahnärzte zur Tablettengabe. Besser als Fluoridtabletten zum Schlucken seien Lutschtabletten, weil Fluorid die höchste Wirkung erzielt, wenn es die Zähne direkt umspült. Das ist allerdings erst ab einem höheren Lebensalter möglich. Auf jeden Fall sollte zuvor der individuelle Fluoridstatus erhoben werden, wobei fluoridhaltige Lebensmittel mitberücksichtigt werden müssen. Eine Rolle spielt auch der Fluoridgehalt des Trinkwassers, der regional sehr unterschiedlich ist. In der Eifel beispielsweise ist der Fluoridgehalt von Natur aus stark erhöht. Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin und die Deutsche Akademie für Kinder- und Jugendmedizin (DAKJ) empfehlen grundsätzlich die

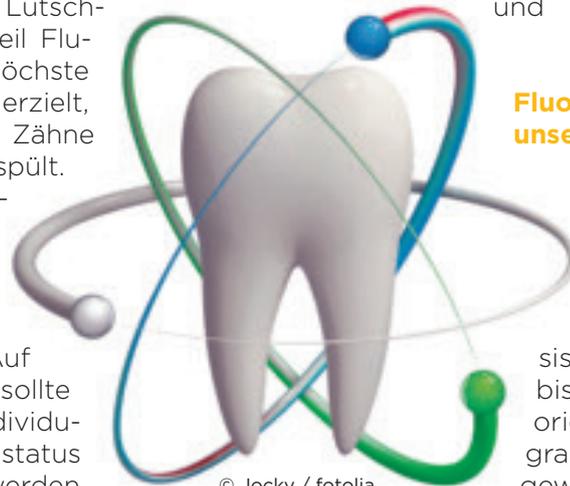
Gabe von Fluoridtabletten, weil befürchtet wird, dass die Zähne bei Kleinkindern nicht zuverlässig geputzt werden.

Kritiker wie das Zentrum für Gesundheit führen ins Feld, Fluoride seien giftig, und zweifeln auch die positive Wirkung auf den Zahnschmelz an. Ein härterer Schmelz splittere leichter, sei demnach sogar anfälliger.

Symptome der Überdosierung

Unbestritten ist, dass empfohlene Richtwerte eingehalten werden sollten. Symptome einer Fluoridvergiftung, einer sogenannten Fluorose, sind vermehrter Speichelfluss, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen, Schwäche, Zittern, Atemnot, ein Herzinfarkt und Krämpfe, im Extremfall bis hin zum Koma. Eine schädigende Wirkung auf Gehirn und Nieren wird ebenfalls angenommen. Auf Haut und Augen wirken Fluoride ätzend und rufen Reizungen, Rötungen und Schmerzen

→ **Übrigens:**
Fluoride schützen unsere Zähne und härten den Zahnschmelz



© Jocky / fotolia

0,5 mg für Säuglinge zwischen vier und zwölf Monaten, steigert sich sukzessive auf 3,2 mg für 13- bis 19-Jährige bis hin zu 3,8 mg für Erwachsene. Ausgenommen sind Schwangere und Stillende, für die lediglich 3,1 mg täglich empfohlen werden.

Durchschnittlich nehmen die Menschen in Deutschland etwa 0,4 bis 0,5 mg pro Tag über die Nahrung auf. Erhöhte Fluoridkonzentrationen finden sich beispielsweise in schwarzem oder grünem Tee, Seefisch und Schalentieren. Hauptquelle ist jedoch Wasser, insbesondere Mineralwasser. Enthält es mehr als 1,5 mg Fluoride pro Liter, so muss es als „fluoridhaltig“ gekennzeichnet werden. Mit dem Zusatz „für Säuglingsnahrung geeignet“ dürfen nur Mineralwässer versehen werden, die weniger als 0,7 mg pro Liter enthalten.

hervor. Die tödliche Dosis liegt bei 32 bis 64 mg Fluorid pro Kilogramm Körpergewicht für einen durchschnittlichen Erwachsenen, bei Kindern wird sie auf 5 mg pro Kilogramm geschätzt. Anhaltend hohe Dosen von Fluoriden können zu spröden Knochen, Gewichtsverlust, Blutarmut und verkalkten Bändern sowie steifen Gelenken führen. Typisch für eine Fluorose sind braune Verfärbungen der Zähne und eine weniger widerstandsfähige Zahnschmelzoberfläche. ■



MÄNNERGESUNDHEIT

Die 8 besten Potenzmittel aus

Wenn Libido und sexuelle Kraft nachlassen, gibt es dafür verschiedene Gründe: falsche Ernährung mit viel tierischem Fett und wenig vitalstoffreicher Frischkost, Krankheiten, starker Zigarettenkonsum sowie psychische Belastungen. Immer mehr Männer greifen dann zur „blauen Wunderpille“ mit dem chemischen Wirkstoff Sildenafil. Dieser weitet die Blutgefäße und führt dazu, dass man(n) wieder kann. Natürliche Potenzmittel sind genauso wirksam und darüber hinaus garantiert nebenwirkungsfrei.

AUSTERN - steigern die Testosteronproduktion

Nicht nur ihr Äußeres, das stark an die weibliche Vulva erinnert, wirkt luststeigernd. Der enorm

hohe Zinkgehalt (22000 Qg pro 100 g) fördert die Produktion von Testosteron, dem männlichen Sexualhormon.

AVOCADOS - die „Hoden“ der Azteken

Avocados enthalten viele Vitalstoffe und ungesättigte Fettsäuren, die die Blutgefäße gesund halten. Die Azteken sagten ihnen eine luststeigernde Wirkung nach und gaben ihr, auch der ovalen Form wegen, den Namen ahuacatl: Hoden. Im Avocado-Öl (Reformhaus) stecken die wertvollen Inhaltsstoffe der Avocado in konzentrierter Form. Lieber mal Avocado-Öl statt Butter, Schmalz oder gehärtetem Palmfett verwenden.



der Natur

CHILI, INGWER, KNOBLAUCH – Scharfes macht scharf

Scharfe Gewürze erhitzen das Gemüt und verbessern die Durchblutung. Verantwortlich dafür sind die enthaltenen Scharfstoffe, die den Kreislauf auf Trab bringen, die Blutfettwerte senken und das Blut dünnflüssiger machen. Erhältlich sind Ingwer und Knoblauch auch als naturreiner Trunk in Bio-Qualität (von Schoenenberger), der den gesamten Wirkstoffring der Knollen enthält.

GINKGO statt Wunderpille

Der chinesische Ginkgo beugt Alzheimer vor und hilft bei Magen-Darm-Problemen. Vor allem aber wirkt Ginkgo potenzfördernd. Seine Wirkstoffe

entspannen die Arterien, sodass das Blut leichter bis in die feinen Kapillaren der Schwellkörper fließen kann. Ginkgo gibt es in natürlicher Form als gesunden Kräutertee (von H&S aus der Apotheke), der regelmäßig getrunken werden sollte.

GINSENG – gut für's Stehvermögen

Studien an der Universität von Alabama wiesen 2015 wissenschaftlich nach, was die TCM (traditionelle chinesische Medizin) seit Jahrtausenden weiß: Ginseng wirkt aphrodisierend. Die darin enthaltenen Ginsenoside erweitern außerdem die Blutgefäße und ermöglichen so eine höhere sexuelle Leistungsfähigkeit.

JOHANNISKRAUT bringt Wind in die Segel

Wenn wegen Stress und Druck Flaute im Bett herrscht, hilft Johanniskraut. Das „älteste natürliche Antidepressivum“ enthält Biflavone und Hypericin, die das Nervensystem entspannen und nicht nur die Stimmung heben. Neben Dragees ist Johanniskraut als Tee (aus der Apotheke) oder als naturreiner Presssaft (Reformhaus) erhältlich. ■

In der nächsten Ausgabe:

Ernährungsratgeber: Konservierungsmethoden

Seit Urzeiten versuchen Menschen die Haltbarkeit der Nahrung zu verlängern. Welche Methoden zur Konservierung gibt es und für welche Lebensmittel sind sie geeignet?

Vegetarisch und Vegan: Die Geschichte des Vegetarismus

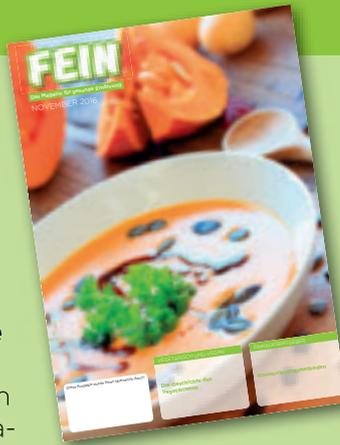
Beim Verzicht auf Fleisch denken viele an ein modernes Phänomen. Doch der Vegetarismus hat eine lange Geschichte, die bereits um 600 v. Chr. begann.

Mythos & Wahrheit: Ein Schnaps oder Espresso zur Verdauung

Wer kennt ihn nicht? Den berühmten Schnaps oder Espresso nach dem Essen. Doch helfen sie wirklich die Verdauung anzukurbeln?

Das Gemüse des Monats: Der Kürbis

Kaum ein anderes Gemüse wird so mit der kalten Jahreszeit in Verbindung gebracht. Besonders als wärmende Suppe ist er bei uns sehr beliebt. Lassen Sie sich von unseren tollen Rezeptideen inspirieren.



Impressum

FEIN

Das Magazin für gesunde Ernährung

Druckerei und Verlag:

GD Gotha Druck und Verpackung GmbH & Co. KG
Kunstverlag Gotha
Gutenbergstraße 3
99869 Günthersleben-Wechmar
Telefon: 03 62 56 / 2 80 - 0
Fax: 03 62 56 / 2 80 - 80 0

Geschäftsführer:

Jörg Creutzburg, Ralf Creutzburg

Projektkoordination:

Sylvia Theinert
Telefon: 03 62 56 / 2 80 - 130
Fax: 03 62 56 / 2 80 - 180
E-Mail: stheinert@apothekenkurier.de

Redaktion:

Dr. Andrea Hammerl, Arne Schröder

Titelfoto:

© Artem Mykhailichenko / fotolia

Objektleitung:

Lorenzo Hoppe

Grafik Layout:

GD Gotha Druck und Verpackung GmbH & Co. KG

Druckverfahren:

Rollenoffsetdruck

Erscheinung:

monatlich (Anfang)

Bezug:

Apotheken, Arztpraxen, Reformhäuser, Bioläden oder Einzelabonnement

Einzelbezug Inland: 3,90 €
Jahresbezug Inland: 46,80 €
Einzelbezug Ausland: 7,90 €
Jahresbezug Ausland: 94,80 €

Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form reproduziert werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder übernimmt der Verlag keine Gewähr. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Verlages wieder. Bei Nichterscheinen durch höhere Gewalt oder Streik kein Entschädigungsanspruch.

Die nächste Ausgabe erscheint zum 01.11.2016.

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

- Haben Sie Wünsche, Anregungen oder Kritik?
- Was sollte Ihrer Meinung nach verbessert / verändert werden?
- Haben Sie spezielle Themenwünsche oder Fragen?

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht per E-Mail unter:

fein@hoppe-medien.de

Ihr Team von FEIN

RÄTSELAUFLÖSUNGEN

SEITE 12

K K M O F A A U
RUNDUM BARFUSS NARBE
ARIANE E ERIKA K URTI
AKTIE T AROSIA A GEMINN
SE BLENDE K BELBE UNO
EITER O KOMPARISE O A
LL T GRAT WIRA A GEHR
ANDERKEN K KINSEIT
LAIB PRO B BELAG L IE
AGENT A KEITH B FOUL
A O DENAR B BURE LUZ
VERBRIAT F KONTERRE GA
ELM I STIL BLE T WEG
B ALPHABET L LUTER
STUHL VAN R BEINIG G P
KARTIB K MUTIG M MATE
TIS T REMUS R DOLT RR
Z MOTOR T GEWINNERIN
HERAN B ELBE BOE HA S
L SEBOWME O PERLE
BEGABT DYS A SIEGEN EH
REIGEN S FLAKS S REE
ALPE L SENAT A MODERN
GO ALLIE B KLETT ASE
GERSTE H KATHAPULT S S
SID O EILE OLE I ROST
E OERTLICH ALLEGORIE
GROS RAD KRONLEUCHTER
HERBSTLAUB

SEITE 13

BR F A K T P
AUFSEHER STANDARD
SIT TRAUM P SEEBAD
SINDEN L EROS RITE
BE G BERLINER T S
A AKNE AST L LUST
GLAMENCO T MENORCA
UKEN K TEMUR S HAN
I MEIER E FEIND
KASPAR T THOR KAA
WAB F ADRESSE BR
UB NIST DIA MULET
TIENTAKEL GLADIOL
DAMPFGARER

SEITE 21

I G S B PU K
GEPÖLTER WIEHERN PLAN
NONSENS A LIMES U UI
STELLE I OZIAN S DITTE
A T RABBIT M ELLE GAD
SENKEL R PITINGELIG BE
BRE S SICH BOV R NAR
B WINDSPÖL T PANIK
ASTRA ALT B ASKET K S
TUETTE R DIAET I KILO
AM S MANIE R ILLER OS
N SCHOT S BOSEWICHT
EDITH M AKNE FON MI T
R KOMBUSE G BISAM
ENDROE ARR S BORTS ME
ERDOEL A DEKAN K GIN
OBOE O KUBEL R BEWEGT
BH SESAM A SÖRE ABO
INHER M KÜPPLUNG E P
GE M AMUN BLO Z ALISO
MINNETOU N MITTLER
ESPE OTR S BARON E KO
SPURE R SPORT S AMORE
A K LAOHE T PAAR FES
NOETIG A GETRIEBE T
BIEN V ANTI LOS E MAO
EK WERKTAGS SCHINKER
LORD NEV AESTHET KRA
TRAUBENMOST

SEITE 31

K G AU T I B
ABGABE PERSIEN GUETIG
U SOL A ZURUF L LESE
SEKTE TRANS T RUDERER
G ASPIK E DOSE IHM M
IKONE E TIMONADE R BA
E E KLE E TKE N BEGEN
UNTERRICHT OELON SI
H GUS R TOWER O ATE
EBEN S GEBER A ALANEN
UNI STORER T DRONEDAR
NESSIE L KLAR ASR N L
RE E ABWAEGEN E NASA
S AGIL IEN H PLUESCA
BITRETIE A ZEHEN N HM
PEDAL O OLOWN T ENDE
Z NEUME I SZENERIE
HEIKEL X DREI OTR TH
ZONE V SCHINDEL G TEE
HA KALT UKE E AMPEL
SEKUNDAER T HENNA I W
I GOA I KAMIN F HEGE
TU L ASIAT E BAKE UR
ARMANI TIE NACHEN TI
EGGE N HASE GEL FN D
U G SUMERER I HEINE
ELVIS R TROLLBOURE
TORERO KNIEKEHLE BEN
FEDERWEISSER

Gebühr	sich beugen	Laubbaum	unartig, schlecht	gallertartige Substanz	große Grünanlage	Medizin, Heilmittel	Gepflogenheit	Angeh. eines german. Volks	Schneehütte der Inuit	unterrichten	math. Zeichen- ausdruck	jap. Heiligum (Schrein)	antiker Name Deutschlands
				alter Name Irans					großherzig				
Religionsgemeinschaft		Kolloid			Hauptstadt von Georgien	laute Mitteilung			Sprecher	Trauben-ernte			
				Fremd- wortteil: jenseits (lat.)			akade- mischer Grad		Wasser- sportler				
Heiligen- bild der Ost- kirche		Sülze aus Fleisch- brühe				Aus- bilder, Pädago- ge	kleiner Behälter mit Deckel			persön- liches Fürwort (3. Fall)		Sieger	
				Brot- rinde		Sprudel- getränk				ein Winter- sportler		Kfz-Z. Bamberg	
Vermittlung von Wissen		Strom durch London	Futter- pflanze			Ruf- name Eisen- howers			engli- sche Brief- anrede	Nieder- schlag			
							divi- dieren	franz. Schau- spieler (Alain)				Tropen- frucht	
gerade erst	Utensil zur Haar- pflege		eurasi- scher Staaten- bund			eine Druck- farbe	ältestes Bauwerk Londons			Sing- vögel		griechi- sche Unheils- göttin	
				Präge- stempel- abdruck		Spiel- karten- aussteiler		wenden					
			Kaviar- fisch				Ränke- spiel	ein- höcke- riges Kamel					lauf- behind- dert
					Schmier- stoff- abfall		unge- trübt		Antriebs- schlupf- regelung (Abk.)		Teil des Bruchs, Divisor		Haar- tracht
schotti- sche See- schlange		Tropen- baum	bedenken						Fabel- name des Bären		US- Raum- fahrt- behörde		
Um- gangs- form		munter				arabisch: Sohn		sehr feste Fäden	Flor- gewebe				
						röm. Zahl- zeichen: 990	Teile d. Knob- lauch- zwiebel				altes Kodier- gerät	kurz für: lecker	
					US- Bundes- staat	Zirkus- spaß- maker			Zahl- wort	Autor von „Momo“ †			noch bevor
Fuß- hebel	Fürsten- anrede	bibli- scher Riese (A.T.)		Noten- zeichen im MA.			Schul- aufsatz	Land- schafts- bild					
						unteres Rumpf- ende			persön- liches Fürwort (3. Fall)			Fremd- wortteil: fern, weit	
brenz- lig				ver- dickter Wurzel- teil	Dach- decker- material					schub- artige Krank- heit		Tropen- strauch	
			nicht heiß				Vertei- diger beim Judo		an dieser Stelle	Hänge- schale mit Pflanzen			ver- feinern, ver- bessern
							span. Insel- gruppe (Kw.)	rotes Färbe- mittel				unter- stützen	Kauf- haus in Moskau
zweit- rangig		Tibet- gazelle			Urein- wohner Japans	Schlot				farblos		Wild- pflege	
franz., span. Fürwort: du			Männer- name		Bewoh- ner eines Erdteils			drei Richtige im Lotto	festes See- zeichen				ein- farbig
Apostel der Eskimos	Sicher- heits- riemen im Auto	Vorname des Sängers Presley				dt. Mode- rator (Dieter Thomas)	einheim- sche Gift- pflanze						
				höfliche Anrede in England		ein Nage- tier			flüssiges Fett		Wind- schatten- seite		niemals
italie- nischer Mode- schöpfer		Sänger der 60er (Billy) †		babylo- nisches Volk					Kfz-Z. Alten- kirchen	chem. Zeichen für Selen	Seil, Strick		
					ein Schnell- zug (Abk.)			Süßig- keiten essen					franzö- sisch: er
nicht berittener Stier- kämpfer						Teil des Beins						Männer- name	

DEIKE-PRESS-2128-5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Tirol

Hotel ^{☆☆☆☆} Schönruh

GENUSS URLAUB IM ZILLERTAL AUF 1.300M

Abseits der Hauptstrasse - **ruhige, sonnige Lage** - familiäres Ambiente dies sind nur ein paar Punkte im Schönruh, die einen wunderbaren Erholungsurlaub in der Natur und Bergkulisse der Zillertaler Alpen garantieren.

Das **familiär geführte Hotel Schönruh** gehört zu den **besten 4*Hotels in Tirol** und wurde abermals mit der begehrten Auszeichnung "Bewusst Tirol" prämiert. Hiermit garantiert unser Küchenteam für Frische & Regionalität der Produkte, und zaubert Ihnen mit Begeisterung immer wieder aufs neue wahre "Gaumenfreuden".

Verwöhnen lassen - Im **Wellnessbereich auf 4 Etagen** mit 9 verschiedenen Saunen, Lifestyle **Hallenbad**, 2 **multimedia Relaxzonen** und dem **Panorama-Ruheraum "Fireplace"** geniessen sie pure Entspannung und Wohlbefinden.

Urlaub nahezu ohne Pollenbelastungen erleben Sie im Hochtal Gerlos, wo sich rund um das Hotel fünf romantische Seitentäler erstrecken, und das Wandern ohne Auto oder Bus, zu einem einzigartigen Erlebnis machen.

Den besonderen Adrenalin-Kick findet man dann auf der Sommerrodelbahn, dem Arena Skyliner, im Klettergarten, einer Rafting- & Canyoningtour, oder als Biker auf den zahlreichen Routen oder Singletrails.

Im Sommer erhalten alle Schönruh Gäste den "**Free Mountain Pass**" - **kostenlose Nutzung der Bergbahnen und täglich 3 geführte Wanderungen** sowie 2 Mountainbiketouren mit erfahrenen Guides stehen Ihnen zur Verfügung.

Preis für 7 Tage inkl. 3/4 Verwöhn-Pension pro Person ab € 640,-

www.schoenruh.com

Key Facts im Sommerurlaub

- KOSTENLOSE Nutzung der Gondelbahnen
- tägl. 3 geführte Wanderungen und 2 Bike Touren
- BBQ Abend mit dem Sruh Smoker
- Sonnenaufgangstour
- 20% Ermäßigung auf's Greenfee Golfplatz Zillertal
- E-Bike Verleih
- Weinverkostungen, und vieles mehr

