

## Foodnews 06-2010

In den "Foodnews" finden Sie immer wieder Aktuelles über wichtige Forschungs-  
erkenntnisse, Lebensmittelneuheiten, nützliche Ernährungstipps, Wissenswertes über unsere  
Nahrungsmittelrohstoffe, wissenschaftliche Aspekte der Ernährung, exotische Ernährung, u.v.m.  
**Alle Angaben ohne Gewähr.**

Bezugsquellen:  
Fleischnet Onlinemagazin für Fleisch und Wurst - B&L Medien Gesellschaft mbH & Co. KG, 40702 Hilden  
Foodnews GmbH, 4151 Basel  
Österreichische Gesellschaft für Ernährung, 1030 Wien  
Bürger-Forum - Verbraucher News, 89309 Günzburg

### ■ Mineralstoffe wichtig bei Hitze: Natrium gleicht Flüssigkeitsbalance aus

Wenn die Sonne lacht und die Temperaturen steigen, gehen viele Menschen raus, treiben Sport, genießen die Natur oder sonnen sich in den wärmenden Strahlen. Jetzt ist es besonders wichtig, für ausreichend Flüssigkeit zu sorgen. Denn wer bei Hitze körperlich aktiv ist, sei es beim Sport oder bei der Arbeit, kann bis zu zwei Liter pro Stunde ausschwitzen. Selbst beim sommerlichen Spaziergang oder beim Sonnenbaden geht über die Haut unbemerkt Flüssigkeit verloren. Auch Senioren leiden oft unter einem deutlichen Flüssigkeitsmangel. Zwei Liter Wasser pro Tag brauchen wir mindestens, um die Verluste zu ersetzen, bei körperlicher Anstrengung kann es auch deutlich mehr sein.

Entscheidend ist jedoch nicht nur, wie viel, sondern auch was wir trinken. Mit dem Schweiß gehen Mineralstoffe verloren: neben Kalium und geringen Mengen anderer Mineralstoffe vor allem Natrium. Im Körper ist Natrium dafür zuständig, Wasser zu binden. Studien zeigen, dass Getränke mit ausreichend Natrium für einen schnelleren Ausgleich der Flüssigkeitsbilanz sorgen. Gerade bei Hitze sind natriumhaltige Heilwässer ideal. Sie ersetzen nicht nur die Flüssigkeit, sondern auch die ausgeschwitzten Mineralstoffe und sorgen dafür, dass der Wasserhaushalt schnell wieder ins Lot kommt. Empfohlen werden Heilwässer mit einem Natriumgehalt ab etwa 200 mg Natrium pro Liter. Wie viel Natrium ein Wasser enthält, zeigt das Flaschenetikett. Eine Übersicht über verschiedene Heilwässer sowie deren Etiketten mit den aufgelisteten Mineralstoffen bietet die Website [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com).

Hintergrund-Info: Natrium: der Wasserträger unseres Körpers Der Mineralstoff Natrium erfüllt viele wichtige Aufgaben im Körper. Er ist verantwortlich für die Weiterleitung von Nervenreizen und setzt den Impuls, damit Muskeln sich bewegen. Natrium ist erforderlich für die Aufnahme von Zucker- und Eiweißbausteinen in den Körper. Zudem aktiviert es eine Reihe von Enzymen. Seine wichtigste Funktion ist jedoch das Regulieren des Wasserhaushalts. Natrium bindet Wasser im Körper. Gemeinsam mit dem Mineralstoff Kalium sorgt es dafür, dass Zellen und Körperflüssigkeiten stets die richtige Menge an Wasser enthalten.

Folgen eines Natrium-Mangels:

- „Eindicken“ des Blutes (Fließfähigkeit nimmt ab)
- Verringerte Leistungsfähigkeit
- Muskelkrämpfe
- Kreislaufprobleme
- Störung der Herzfunktion
- Apathie, Trübung des Bewusstseins

Mit Natrium erholt sich der Wasserhaushalt schneller Schweiß schmeckt salzig – schon daran lässt sich erkennen, dass wir nicht nur Wasser, sondern auch Mineralsalze ausschwitzen. Ein Liter Schweiß enthält im Schnitt etwa ein Gramm Natrium. Auf diesem Wege verlassen erhebliche Mengen von Natrium sowie

weitere Mineralstoffe den Körper. Der Mangel an Mineralstoffen kann schlapp machen und die Leistungsfähigkeit einschränken. Folge können beispielsweise Muskelkrämpfe, eingeschränkte Regulation der Körpertemperatur sowie Nieren- und Kreislaufprobleme sein. Unter heißen Temperaturen wird bei Sportlern, aber auch bei Menschen mit schwerer körperlicher Arbeit immer häufiger ein Natrium-Mangel im Blut festgestellt, wenn diese ihren Durst nur mit natriumarmen Getränken löschen. Um einen Mangel an Natrium zu verhindern, greift man am besten zu Getränken, die den wichtigen Mineralstoff ersetzen. Dies hat noch einen weiteren Vorteil: Wer natriumhaltiges Wasser wählt, muss weniger trinken, um den Wasserhaushalt wieder aufzufüllen. Denn Natrium bindet das Wasser im Körper und verhindert, dass zu viel Flüssigkeit mit dem Urin ausgeschieden wird.

### **Falsches Trinken für Senioren gefährlich**

Hitze belastet nicht nur Sportler oder Menschen, die körperlich arbeiten. Auch für ältere Menschen stellt sie ein ernst zu nehmendes Problem dar. Gerade in Wohnungen und Pflegeheimen steigen die Temperaturen im Sommer häufig auf extreme Werte. Zugleich trinken viele Senioren zu wenig. Einerseits lässt das Durstgefühl im Alter nach, andererseits wird das Trinken schlicht vergessen oder bewusst eingeschränkt, um Toilettengänge zu vermeiden. Hinzu kommt, dass die Regulierung durch die Niere mit dem Alter nachlässt. Dadurch wird selbst bei Flüssigkeitsmangel zu viel Wasser und Natrium ausgeschwemmt. Ein Mangel an Flüssigkeit fördert das Risiko für Verstopfung und Harnwegs-Infektionen. Schon wenige Tage mit Wassermangel bewirken, dass „Abfallstoffe“ nicht ausreichend mit dem Urin ausgeschieden werden. Nieren- und Kreislaufprobleme können die Folge sein. Das Eindicken des Blutes kann zu Verwirrung bis hin zur Bewusstlosigkeit führen. Nicht selten werden ältere Menschen an heißen Tagen mit Symptomen der Austrocknung ins Krankenhaus eingewiesen. Insofern sollte gerade bei Hitze darauf geachtet werden, dass Senioren ausreichend Wasser mit einem höheren Gehalt an Mineralstoffen, vor allem auch Natrium, trinken. Natriumreiche Heilwässer ersetzen Flüssigkeit und Mineralstoffe. Viele Heilwässer zeichnen sich durch einen besonders hohen Anteil an Mineralstoffen aus. Dadurch eignen sie sich sehr gut als natürliche Getränke, die mit der Flüssigkeit zugleich den Mineralstoffhaushalt wieder auffüllen. Bei Hitze und starkem Schwitzen wählt man am besten ein Heilwasser mit ausreichend Natrium.

Tipps zum richtigen Trinken bei Hitze:

- An heißen Tagen mindestens 2 Liter trinken, bei starkem Schwitzen deutlich mehr
- Auf ausreichend Natrium und Mineralstoffe achten. Zum Beispiel Heilwässer mit mindestens 200 mg Natrium pro Liter trinken
- Schon morgens die Trinkration für den Tag hinstellen und abends überprüfen, ob alles getrunken wurde
- Getränke am Arbeitsplatz und anderen zentralen Plätzen bereitstellen
- Zu jeder Mahlzeit mindestens ein Glas Wasser trinken

Übrigens: Auch Menschen mit erhöhtem Blutdruck können durchaus natriumhaltige Wässer trinken. Zum einen ist inzwischen bekannt, dass nur etwa die Hälfte der Bluthochdruck-Patienten auf Kochsalz (Natriumchlorid) mit einer Erhöhung des Blutdrucks reagiert. Zum anderen kommt in den meisten Heilwässern Natrium nicht als Kochsalz vor, sondern ist an Hydrogencarbonat gebunden. Und Natrium-Hydrogencarbonathaltige Wässer erhöhen den Blutdruck nicht.

### **Wie viel Kochsalz enthält mein Wasser?**

Ein hoher Natrium-Gehalt bedeutet nicht automatisch, dass ein Wasser viel Kochsalz enthält. Mit einer einfachen Formel lässt sich die Menge an Kochsalz berechnen: Ist der Natrium-Gehalt höher als der Chlorid-Gehalt, teilt man die Chlorid-Menge durch 0,6. Beispiel: Natrium 850 mg/l und Chlorid 100 mg/l ergibt  $100 : 0,6 = 166$  mg Kochsalz pro Liter. Ist der Natrium-Gehalt niedriger als der Chlorid-Gehalt, teilt man die Natrium-Menge durch 0,4. Beispiel: Natrium 66 mg/l und Chlorid 100 mg/l ergibt  $66 : 0,4 = 165$  mg Kochsalz pro Liter.

### **HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.**

Heilwasser stammt aus natürlichen unterirdischen Quellen. Aufgrund des hohen Gehalts an Mineralstoffen und Spurenelementen wirkt das Naturheilmittel vorbeugend, lindernd und heilend bei einer Vielzahl von Erkrankungen, was durch wissenschaftliche Studien regelmäßig nachgewiesen wird. Zurzeit gibt es etwa 50 verschiedene Heilwässer, und je nach Brunnen variieren die Inhaltsstoffe. Manche fördern die Verdauung,

andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Supermärkten erhältlich – das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und Anwendungsgebiete.

### ■ **Kinderlebensmittel – speziell und unnötig**

"Kinderlebensmittel" sind Produkte, die speziell für "Kinder", "Kids" oder "Junior" erfunden und hergestellt werden, um sie mit "lebenswichtigen" Nährstoffen zu versorgen, so verspricht es zumindest die Werbung. Um die Attraktivität zu erhöhen, fallen sie oft durch ihre spezielle Form, ihre Aufmachung oder Portionierung auf. Sie sind bunt und enthalten oft kindgerechte Beigaben wie Spielzeug, CDs, Comic-Figuren oder Gewinnspiele. "Kinderlebensmittel" finden sich in diesen Produktgruppen: Süßwaren, Gebäck, Milchprodukte, Getränke, Wurstwaren, Käseprodukte, Fertiggerichte und Tiefkühlkost. Untersucht man diese Produkte genauer, kann aus ernährungsphysiologischer Sicht folgendes Fazit gezogen werden:

- Kinder brauchen keine eigenen oder speziellen Lebensmittel
- Kinderlebensmittel sind in der Regel Süßigkeiten
- Kinderlebensmittel haben oft keine spezielle, kindgerechte Nährstoffzusammensetzung
- Kinderlebensmittel sind meist zu süß und zu fett, um als gesunde (Zwischen-) Mahlzeit angesehen zu werden
- Ihr regelmäßiger Verzehr kann eine ausgewogene bedarfsgerechte Ernährung verhindern
- Kinder werden auf "süß" trainiert
- Kinderlebensmittel fördern die Entstehung von Übergewicht und Karies
- Kinderlebensmittel sind aufwendig verpackt und somit deutlich teurer als vergleichbare Produkte.

### ■ **H-Milch oder Frischmilch – was enthält mehr Nährstoffe?**

Um Milch haltbar zu machen und unerwünschte Keime abzutöten, muss sie erhitzt werden. Je nach Verfahren wirkt sich dies auf den Geschmack und auf hitzeempfindliche Inhaltsstoffe aus. Bei H-Milch reduziert sich der Vitamingehalt um weniger als 20 Prozent, bei Frisch- und der länger haltbaren ESL-Milch (extended shelf life) etwas weniger, da sie nicht so stark erhitzt werden. Der wertvolle Inhaltsstoff Kalzium allerdings bleibt bei allen Milchsorten erhalten, da er hitzeunempfindlich ist. Ob man zu Frischmilch oder H-Milch greift, macht allenfalls geschmacklich einen Unterschied, der Nährstoffgehalt ist fast gleich.

### ■ **Nahrung aus der Mikrowelle: Speisen und Getränke immer gut umrühren**

Reinstellen, Knopf an, drei Minuten, fertig. So schnell kann die Zubereitung von Speisen in der Mikrowelle sein. Ob zum Auftauen, Erwärmen oder Garen: In der Mikrowelle geht es fix und einfach. Aber auch gesund?

Damit in den Geräten nichts schief geht, gibt es einige Tipps:

\* Würstchen, Eier oder Tomaten können regelrecht explodieren, wenn das darin enthaltene Wasser nicht entweichen kann. „Anpiksen“ hilft

\* Vorsicht bei Geflügel: Potenzielle Krankheitserreger wie Listerien und Salmonellen können in Geflügel, das in der Mikrowelle gegart wurde, überleben. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät deshalb von mikrowellengegarten Hähnchen & Co. ab. Auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt, Geflügel, Hackfleisch und Eierspeisen besser im Backofen oder auf der Herdplatte zuzubereiten

\* Gemüse verliert in der Mikrowelle wertvolle Antioxidantien. Wird es dagegen im Wasserdampf gegart, bleiben die nützlichen Stoffe zumindest im Kochwasser erhalten

\* Verschlussgefäße gehören nicht in die Mikrowelle. Es besteht die Gefahr, dass das Behältnis platzen könnte. Eine Abdeckhaube mit Loch verhindert, dass das Gericht spritzt oder austrocknet

\* Alle Speisen und Getränke sollten nach dem Erhitzen gut umgerührt werden, um eventuelle Temperaturunterschiede auszugleichen. Denn häufig bilden sich in der Mitte des Gefäßes hohe Temperaturen, sogenannte Hotspots. Diese entstehen vor allem in hohem, schmalem Geschirr wie etwa Babyfläschchen oder -gläserchen. In der Mikrowelle erwärmte Babykost sollte man daher stets gut schütteln und die Temperatur vor dem Füttern nochmals prüfen

\* Im Gegensatz zu den Hotspots gibt es auch "Cool Spots", punktartige Bereiche, die nicht oder nicht ausreichend erhitzt werden konnten: Diese können zu einem Rückzugsplatz für Bakterien wie Listerien oder Salmonellen werden

\* Muttermilch sollte nicht in der Mikrowelle aufgewärmt werden, weil durch die ungleichmäßige Erhitzung der Gehalt an Abwehrstoffen (Immunglobulin A) und der antibakteriellen Substanz Lysozym beträchtlich sinken kann

Grundsätzlich gilt: Je mehr Wasser eine Speise enthält, desto besser eignet sie sich für die Mikrowelle. Essen aus der Mikrowelle ist nur dann nicht gesund, wenn minderwertige oder vorgefertigte Speisen (convenience food) verwendet werden. Sie enthalten bereits durch die technische Vorbehandlung wesentlich weniger "gesunde" Inhaltsstoffe, erläutert die Ernährungsexpertin im Deutschen Grünen Kreuz, Dipl. oec. troph. Alexandra Renkawitz. An sich ist das "Kochen" in der Mikrowelle aber nicht schädlich, da keine Mikrowellen nach außen dringen bzw. eine eventuell vorhandene Leckstrahlung weit unter den Grenzwerten liegt und sie nach dem heutigen Stand der Wissenschaft und Forschung die Nahrungsmittel weder radioaktiv werden lässt noch sie so verändert, dass die Gesundheit des Menschen beeinträchtigt wird. Was die "Radiowellen" allerdings "feinstofflich" im Lebensmittel auslösen, ist und bleibt immer noch die unbekannte Größe, so Renkawitz.

## ■ Pünktlich zum Saisonstart: Eis im DLG-Qualitätstest

DLG-Testzentrum Lebensmittel: 135 Produkte auf dem Prüfstand – Trend zu innovativen Produkten ungebrochen – Prüfung in der LUFA Nordwest in Oldenburg

Rechtzeitig zum Start der Sommersaison nimmt das Testzentrum Lebensmittel der DLG (Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft) die Qualität von 135 Eisprodukten unter die Qualitätslupe. 19 Experten testen Erzeugnisse aus allen wichtigen Eissortimenten wie Eiskrem, Frucht- und Wassereis. Die Produkte werden auch in verschiedenen Verpackungsvarianten bewertet. Dazu zählen neben dem klassischen „Eis am Stil“ auch Multi- und Haushaltspackungen.

Die Experten unterziehen die verschiedenen Produkte mikrobiologischen und chemischen Labortests sowie einer umfassenden sensorischen Analyse. Die Internationale DLG-Qualitätsprüfung für Speiseeis findet am 4. und 5. Mai in Oldenburg statt. Die Produkte, die die strengen Qualitätskriterien erfüllen, erhalten eine DLG-Auszeichnung in Gold, Silber oder Bronze. Die Ergebnisse werden im Internet unter [www.DLG.org/molkereiproduktetest](http://www.DLG.org/molkereiproduktetest) ab Juli veröffentlicht.

Speiseeis erfreut sich in Deutschland großer Beliebtheit. Rund 7,7 Liter Speiseeis schleckten und löffelten die Deutschen im letzten Jahr. Der Speiseeismarkt wird in Deutschland in drei Bereiche unterteilt. Der größte davon ist der des industriell hergestellten Markeneises, das 80,9 Prozent des Gesamtmarktes abdeckt. Den zweiten Bereich bildet das in Eisdielen und einzelnen Gastronomiebetrieben hergestellte Eis. Bereich Nummer drei bildet das Softeis. Es wird hauptsächlich über Fast Food-Ketten und Automaten vertrieben.

## Eis nicht nur im Sommer

Eiskrem ist längst kein ausgesprochener Saisonartikel mehr. Das Angebot in den Tiefkühltruhen des Lebensmitteleinzelhandels wird vom Verbraucher ganzjährig genutzt, wenngleich die Nachfrage nach einzelnen Artikeln des Sortiments jahreszeitlich wechselt. Eindeutig ist jedoch der Trend zu mehr Vielfalt, gestützt durch die weit verbreitete Ausstattung der privaten Haushalte mit Tiefkühltruhen. Es geht bunt zu in den Kühltruhen deutscher Verbraucher. Die beliebtesten Eissorten sind dabei Vanille, Schokolade und Erdbeere. In den letzten Jahren hat sich aber vor allem um den Basisgeschmack Vanille ein ideenreiches Angebot an Eisspezialitäten entwickelt. Ein Sortiment, das sich auch in den Multi- und Haushaltspackungen wieder findet. Deren Wachstum blieb auch im letzten Jahr ungebrochen. Denn Eis wird immer häufiger zu Hause verzehrt. Fruchteis steht auch 2010 wieder ganz oben, wenn es um die Vorlieben der Verbraucher

geht. In Verbindung mit Buttermilch-, Quark- oder Joghurteis ist Fruchteis gerade bei hohen Temperaturen sehr erfrischend. Auch der Trend zu Premium-Produkten ist ungebrochen. Er wird sichtbar durch die Wahl exklusiver Rezepturen, spezieller Zutaten sowie neuer Geschmacksvariationen.

### **Sensorische Bewertung im Mittelpunkt**

Neben den mikrobiologischen und chemischen Labortests steht bei der Qualitätsbewertung durch die DLG-Experten die sensorische Beschaffenheit der Eisprodukte im Mittelpunkt. Dafür werden das Aussehen, das Gefüge und der Geschmack beurteilt. Für jedes dieser Kriterien gibt es einen eigens entwickelten Fehlerkatalog. So führen zum Beispiel sensorische Mängel, wie Wasserkristalle oder zu weiche Waffeln, zu Punktabzug. Auch eine Überaromatisierung oder ein übersüßter Geschmack wirken sich negativ auf das Gesamturteil aus. Eine besondere Herausforderung stellt die sensorische Bewertung von so genannten Kombinationseis-Produkten dar. Das sind Speiseeiserzeugnisse, die aus verschiedenen Eissorten hergestellt werden. Denn nur durch eine fachlich perfekte Herstellung kann sich das Genuss-Potential der verschiedenen Eissorten richtig entfalten. Jedes Erzeugnis wird von der DLG nach einem produktspezifischen Schema bewertet.

### **DLG-Testzentrum Lebensmittel**

Dank seiner Fach- und Methodenkompetenz ist das DLG-Testzentrum führend in der Qualitätsbewertung von Lebensmitteln. Jährlich werden rund 24.000 Lebensmittel von den Experten der DLG bewertet. Ein neutrales Experten-Netzwerk sowie Prüfmethode auf Basis aktueller wissenschaftlich abgesicherter und produktspezifischer Qualitätsstandards garantieren Neutralität und Qualitätstransparenz. Im Rahmen der Qualitätsprüfungen verleiht das DLG-Testzentrum Lebensmittel die Auszeichnungen "DLG-prämiert" in Gold, Silber oder Bronze.

### **■ ÖKO-TEST Kochschinken: Verkeimt und verdorben**

Zur Spargelzeit hat auch der Kochschinken Hochsaison. Das Frankfurter Verbrauchermagazin ÖKO-TEST wollte deshalb wissen, wie es um die Qualität von fertig verpackten Schinken aus dem Supermarkt bestellt ist und liess 14 Produkte in Laboren auf Keime und chemische Parameter untersuchen. Das Ergebnis kann einem den Appetit verderben, wie Chefredakteur Jürgen Stellpflug meint: „Viele Proben waren zum Ende der Mindesthaltbarkeit völlig verkeimt. Meist handelt es sich dabei zwar glücklicherweise um Milchsäurebakterien, die keine Krankheiten auslösen, doch sie machen den Schinken ungenießbar.“ Die Labore fanden vereinzelt aber auch die gefährlicheren Enterobakterien; das ist eine Gruppe von Keimen, unter denen sich auch solche befinden, die krank machen können. Um zu kontrollieren, ob die Keimbelastung einmalig oder ein dauerhaftes Problem ist, hat das Verbrauchermagazin drei Chargen untersuchen lassen. Allein die Produkte von Herta und Lidl konnten hier überzeugen.

ÖKO-TEST kritisiert zudem, dass viele Hersteller den Geschmack des Schinkens mit Aromen, Hefeextrakt oder mit Würze aufpeppen möchten. Der umstrittene Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat ist zwar in keinem Produkt enthalten, aber in Hefeextrakt und in der Würze steckt in aller Regel Glutamat. Verbrauchern, die gerne Kochschinken essen, gibt ÖKO-TEST den Tipp, die Ware nicht bis zum letzten Tag des Mindesthaltbarkeitsdatums aufzuheben. Man sollte Produkte kaufen, die noch lange haltbar sind und diese innerhalb weniger Tage aufessen. Das ÖKO-TEST Magazin Mai 2010 gibt es ab dem 30. April 2010 im Zeitschriftenhandel.

### **Aus dem Inhalt:**

TEST: Kochschinken

Zur Spargelzeit hat auch der Kochschinken Hochsaison. Doch Verbraucher sollten unbedingt auf die Haltbarkeit achten. Denn im Labortest zeigte sich, dass es bei einigen Proben der zartrosa Pökelfleisch zum Ende der Mindesthaltbarkeit nur so an Keimen wimmelt. Zum Glück handelt es sich dabei meist um Milchsäurebakterien, die keine Krankheiten auslösen, den Schinken jedoch sauer und ungenießbar machen. Allerdings fanden die Tester auch die weniger harmlosen Enterobakterien.

## TEST: Acetaldehyd in alkoholischen Getränken

Dass Alkohol nahezu jedes Organ und Gewebe schädigen kann, ist bekannt. Doch nun steht ein weiterer Stoff unter Verdacht, den schädlichen Effekt noch zu verstärken: Acetaldehyd. ÖKO-TEST wollte wissen, in welchen alkoholischen Getränken wie viel von diesem bedenklichen Stoff enthalten ist. Das Ergebnis: Er steckt vor allem in Sekt, Sherry und Weißwein. In manchen Produktgruppen differieren die Werte sehr stark.

## TEST: Männerduschgele

An den meisten Duschgelen für Männer gibt es nichts auszusetzen. Einige könnten jedoch Allergikern Probleme machen. Schuld daran sind die enthaltenen Duftstoffe. Kritisch sieht ÖKO-TEST auch vier Markenprodukte, in denen das Labor polzyklische Moschus-Verbindungen und die ihnen ähnelnde Substanz Cashmeran fand. Diese reichern sich im menschlichen Fettgewebe an und können möglicherweise Leberschäden verursachen.

## TEST: Baby- und Kleinkindertextilien

Motiv-T-Shirts sehen an kleinen Kindern zwar ziemlich süß aus, doch leider können sich aus Drucken auf Textilien Schadstoffe lösen. Und gerade das teuerste T-Shirt im Test enthielt mehr von einem bedenklichen Weichmacher, als in Spielzeug und Babyartikeln, die von Kindern in den Mund genommen werden können, erlaubt ist. Aber es gibt auch gute Produkte – und diese haben weniger als zehn Euro gekostet.

## TEST: Filzstifte

Nur ein Viertel der Produkte präsentiert sich im Test ohne größere Mängel. Bei den Filzstiften von Faber-Castell wurde in der roten Stifthülse sowie in der Verpackung krebserzeugendes Cadmium nachgewiesen, das den Grenzwert der Chemikalien-Verbotsordnung um ein Vielfaches überschreitet. Der Stift hätte gar nicht verkauft werden dürfen. Doch der Markenhersteller ist nicht alleine: Auch in anderen Stiften stecken giftige Schwermetalle wie Blei.

## TEST: Drogeriemärkte

ÖKO-TEST wollte wissen, in welchem Drogeriemarkt man am besten einkaufen kann. Deshalb wurden mehr als 100 Produkte aus dem Eigenmarkensortiment der vier größten Drogerieketten unter die Lupe genommen. Es zeigt sich, dass die meisten Eigenmarken durchaus empfehlenswert sind. Es gibt aber auch ziemlich schlechte Produkte, von denen ÖKO-TEST aufgrund bedenklicher Inhaltsstoffe wie PEG/PEG-Derivate oder Erdölprodukte/Paraffine/Silikone abrät.

## TEST: Blutdruckmessgeräte

ÖKO-TEST hat 15 Blutdruckmessgeräte – acht fürs Handgelenk, sieben für den Oberarm – einem Praxistest unterzogen und die Manschetten im Labor auf umstrittene und bedenkliche Inhaltsstoffe untersuchen lassen. Die Geräte können zum Großteil überzeugen. Die meisten sind messgenau, lediglich zwei lassen zu wünschen übrig. Weitere Kritikpunkte: Bei zwei Geräten fehlen an der Manschette Markierungen für die richtige Positionierung und in etlichen Manschetten stecken nervengiftige und fortpflanzungsgefährdende Schadstoffe.

## TEST: Baufinanzierungen

Im großen Baugeldvergleich hat ÖKO-TEST die Konditionen von 80 Banken, Baugeldvermittlern, Direktanbietern, Versicherungen und Bausparkassen zur Eigenheimfinanzierung untersucht. Dabei wurden die günstigsten Kredite in 24 verschiedenen Modellfällen aus über 932 Offerten ermittelt. Das Ergebnis: Auf den ersten Blick unterscheiden sich die Kreditangebote nur im ein- oder zweistelligen Nachkommabereich. Doch wer die Offerten vergleicht und die Konditionen verhandelt, kann oft Zinskosten in fünfstelliger Höhe sparen.

## TEST: Reiseversicherungen

Reiseversicherungen sind sinnvoll. Denn eine Krankenhausbehandlung und ein Rettungsflug zurück nach Deutschland können schnell mehrere Tausend Euro kosten. Urlauber sollten jedoch aufpassen: Wer die Versicherung blind im Reisebüro kauft, zahlt meist viel zu viel, wie der ÖKO-TEST-Vergleich von 144 Tarifen zeigt. Für Familien, die zwei Mal im Jahr in den Urlaub fahren, ist der Abschluss einer Jahrespolice für Reiserücktritt oder -abbruch günstiger, als für jede Reise eine Einzelpolice abzuschließen.

## ■ **ÖKO-TEST Frühstückscerealien mit Honig: Zuckerbomben mit Acrylamid**

Kinder und auch manche Erwachsene lieben Weizenpops mit Honig, vor allem zum Frühstück. Grund genug für das Frankfurter Verbrauchermagazin ÖKO-TEST 16 Produkte genauer unter die Lupe zu nehmen. Das Ergebnis fasst Chefredakteur Jürgen Stellpflug zusammen: "Als Grundlage für den Tag eignen sich diese Produkte nur in Ausnahmefällen. Denn Frühstückscerealien mit Honig sind keine gesunden Getreideprodukte mit Vollkorn und wichtigen Vitaminen, wie die Anbieter es uns weismachen wollen. Sie enthalten bis zu 48 Prozent Zucker und gehören damit in die Kategorie Süßigkeit."

ÖKO-TEST bemängelt zudem, dass bei sechs Marken erhöhte Acrylamidwerte gemessen wurden. Dieses Krebsgift entsteht, wenn kohlenhydratreiche Lebensmittel stark erhitzt werden. Positiver ist die Analyse der Pestizidbelastung: Nur in den Kellogg's Smacks waren kleinste Spuren eines Pestizidwirkstoffes zu finden, alle anderen Marken sind frei davon. Kritischen Verbrauchern rät ÖKO-TEST, die Deklarationen zum Nährwert genau durchzulesen, denn die Angaben der Hersteller sind nicht einheitlich: So variieren nicht nur die Portionen und sind zu klein bemessen, teilweise werden auch die Kalorien für Cerealien mit Milch, mal ohne berechnet. Außerdem geben die Anbieter auf der Verpackung die prozentuale Ausschöpfung, etwa des täglichen Kalorienbedarfs, für die eines Erwachsenen an. So verschleiern sie die Kalorien- und Zuckermengen, die man mit einer normalen Portion aufnimmt.

## ■ **Abnehmen – worauf es ankommt (UGB-FORUM spezial)**

Wer abnehmen will, hat es nicht leicht. Diäten gibt es wie Sand am Meer und jeder kennt irgendwen, der auf eine bestimmte Abnehmethode schwört. Der Eine hat mit einer Low-carb-Diät erfolgreich abgenommen, der Andere mit Insulin-Trennkost gute Erfahrungen gemacht und der Dritte setzt auf ein intensives Sportprogramm. Und immer droht die Gefahr, dass sich nach so einer Diät die ungeliebten Pfunde schnell wieder ansammeln. Den Königsweg zum Abnehmen gibt es wohl nicht. Aber klar ist: Unterm Strich muss die Energiezufuhr sinken und der Energieverbrauch durch Bewegung steigen.

Das UGB-FORUM spezial bewertet aktuelle Diäten: von Insulin-Trennkost und GLYX-Diäten über Brigitte- und Fit-for-Fun-Diät bis hin zu den Empfehlungen von Markert, Montignac oder Strunz. Gleichzeitig zeigen Artikel zum Erfolg von Gruppenprogrammen, zum Anti-Diät-Prinzip und zum Sinn und Unsinn von Diäten auf, worauf es beim Abnehmen wirklich ankommt. Denn fast wichtiger als das Abnehmen an sich ist, dass man aufhört, ständig ans Essen und die Waage zu denken, sondern ein ungezwungenes, gesundes Essverhalten findet. Auch wenn uns die Medienwelt ein anderes Ideal vermittelt, darf nicht vergessen werden: Nicht jeder muss rank und schlank sein. Das Heft kostet 8,90 Euro (zzgl. Versand) und kann im UGB-Medien-Shop bestellt werden: [www.ugb-verlag.de](http://www.ugb-verlag.de).