



Ernährung

Immer wieder vermiesen einem Lebensmittel-skandale die Freude am Essen. Experten sagen, worauf Sie beim Einkauf achten müssen

# Gesund essen – aber sicher Darauf sollten Sie beim Einkauf achten

**G**ute Ernährung liefert nicht nur die Energie, die wir täglich brauchen, sie kann Krankheiten vorbeugen und sogar heilen. Und: „Gesundes Essen ist nicht gleichbedeutend mit einem hohen Aufwand“, sagt Dr. Gunda Backes, Ernährungswissenschaftlerin aus Berlin. „Es kommt vor allem auf die richtige Auswahl an.“

### Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind ein echter Jungbrunnen für den Körper. „Aber nur dann, wenn sie frisch und unbelastet sind“, sagt die Expertin. Unbedenklich sind nach wie vor Bio-Lebensmittel. Bitterer Beigeschmack: Um den stetig steigenden Bedarf zu decken, werden in manchen Ländern Regenwälder abgeholzt, um Bioprodukte anbauen zu können. Uneingeschränkt empfehlenswert sind die 90 Obst- und Gemüsesorten von SanLucar (s. Kasten). Hier wird sorgfältig kontrolliert und auf genmanipuliertes Saatgut verzichtet.

### Fleisch und Wurst

„Fleisch versorgt den Körper mit Eiweiß und auch mit den wichtigen B-Vitaminen, Zink und Eisen“, sagt Harald Seitz, Öcotrophologe beim Infodienst Ernährung, Verbraucherschutz und Landwirtschaft in Bonn. All das gilt aber nur bei hochwertiger Ware. Spätestens, wenn das rosarote Fleisch in der Pfanne zusammenschrumpft, weiß auch der

Laie, dass billig nicht immer auch gut bedeutet. „Die beste Qualität gibt es beim Metzger um die Ecke“, sagt der Experte. „Er produziert entweder selbst oder ist erfahren genug, sich kein Gammelfleisch unterjubeln zu lassen.“

### Fisch

Zweimal die Woche, so lautet die Ess-Empfehlung, wenn es um die fettarmen Meeresbewohner geht. Leider sind durch Überfischung und Überzüchtung gesunde Inhaltsstoffe oft nicht mehr vorhanden. Deshalb beim Kauf auf „Fisch aus bestandserhaltender und naturnaher Fischerei“ achten. Dafür steht das blaue Siegel der Marine Stewardship Council (s. Kasten).

### Fertiggerichte

Damit die Produkte lecker aussehen und nach dem schmecken, was die Verpackung verspricht, greifen die Hersteller meist tief in den Chemiebaukasten. „Da verwundert es kaum, dass sich die Zahl der Nahrungsmittelallergiker in den letzten 20 Jahren verdreifacht hat“, sagt Professor Torsten Zuberbier, Leiter der Klinik für Allergologie an der Berliner Charité. Lobenswert: Firmen, die bei TK-Produkten auf Zusatzstoffe verzichten. **T. DARGATZ**



### Auf diese Siegel können Sie sich verlassen



Hierbei handelt es sich um Produkte aus bestandserhaltender Fischerei.



Bietet mit 90 Sorten das breiteste Obst- und Gemüsesortiment.



Es gibt rund 30 000 Produkte mit diesem staatlichen Siegel.

## Medizin-News

### Weisheitszähne? Schnell raus damit

Weisheitszahn-OPs sind unangenehm. Trotzdem sollten Sie damit nicht lange zögern, denn mit dem Alter steigt die Komplikationsrate. Außerdem sind Weisheitszähne oft kariesanfällig und bilden gern tiefe Zahnfleischtaschen. Diese können sich entzünden und zu Parodontitis – sogar an anderen Zähnen – führen.



### Rosenkohl schützt die weißen Blutzellen

Rosenkohl unterstützt den Entgiftungsstoffwechsel. Besonders profitieren davon die weißen Blutkörperchen (Leukozyten). Europäische Forscher fanden heraus, dass Kohl diese vor Zellschäden durch krebserregende Stoffe schützt.



### Wohlfühl-Training

Starke Beckenbodenmuskulatur kann Blasenschwäche heilen. Norwegische Wissenschaftler bestätigen dem CoreWellness-Fitness-Programm eine Erfolgsquote von 70 Prozent. Toller Nebeneffekt: ein flacher Bauch und starker Rücken. Die Trainings-DVD gibt es gratis unter der TENA-Hotline 018 02/12 12 20 (Mo. bis Fr. von 8 bis 17 Uhr).