



VON
TINA GANSER,
MSC

IST MARMELADE EIGENTLICH GESUND?

Viele Früchte, viel Zucker:
Wie gut tut uns der beliebte
Brotaufstrich wirklich?
Wir haben nachgefragt.

Ein **Marmeladebrot** zum Frühstück – so startet der Tag für viele Österreicher. Haben Sie sich jemals gefragt, ob das auch gesund ist? Dann werfen Sie einmal einen genaueren Blick auf die Zutatenliste: Sie werden in der Marmelade nicht nur Obst finden, sondern auch viel Zucker. In handelsüblichen süßen Aufstrichen kommen auf 100 g meist 50 g Zucker und 50 g Frucht. Das gut bestrichene Semmel kann so zur Zuckerfalle werden.

Aber bekommt man dafür wenigstens auch eine große Portion Vitamine? Nun: Einige Mineralstoffe und Spurenelemente sind hitzestabil und bleiben tatsächlich erhalten, so auch wertvolle Ballaststoffe. Andere Vitamine (wie zum Beispiel Vitamin C) bleiben beim Einkochen leider auf der Strecke und gelangen somit nicht mehr ins Glas. Der Vitaminverlust kann bis zu 40 Prozent betragen.

Am besten, Sie gehen ans Eingemachte und bereiten sich Ihre Marmelade mit herbstlichen Früchten (ideal sind Zwetschken, Äpfel, Birnen, Preisel- und Hollerbeeren) selbst zu. Wollen Sie beim Zucker einsparen, verwenden Sie 3:1-Gelierzucker (auf 3 kg Obst kommt 1 kg Zucker) – oder Sie lassen den Zucker weg und verwenden nur das Geliermittel Pektin. Kochen Sie die Marmelade nur kurz (max. 3–4 Minuten) auf, so bleiben die wichtigen Inhaltsstoffe erhalten.

TINA GANSER, MSC ist Ernährungswissenschaftlerin. Kochbuch „Gemüseliebe“, Löwenzahn-Verlag (€ 24,90). Kontakt: tinaganser.at, delicatious.wordpress.com

FITNESS-TIPP: HÖENTRAINING

Durchatmen wie am Gipfel

Mit weniger Sauerstoff zu mehr Energie? Genau das verspricht Höentraining. Denn in Höhenlagen befindet sich deutlich weniger Sauerstoff in der Atemluft. Ein Defizit, auf das der Organismus reagiert: In den Nieren wird vermehrt Erythropoetin (Epo) gebildet. Dieses Hormon setzt wiederum die Bildung roter Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich sind, in Gang – ein Effekt, der bleibt. Die Folge: In Tieflagen erzielen Sportler aufgrund des Sauerstoffüberschusses nun bessere Leistungen, sind ausdauernder und schneller. Die gute Nachricht: Wer heute die Vorteile der Bergluft erfahren möchte, muss nicht mehr zwingend hoch hinaus! Spezielle Höentrainingsgeräte simulieren Bedingungen, wie wir sie vom Gipfel kennen. Weitere Benefits: Stress wird reduziert, die Regeneration gefördert, das Immunsystem aktiviert, der Blutdruck reguliert, die Durchblutung angeregt, der Körper entgiftet – und durch die Aktivierung des Fettstoffwechsels wird sogar die Gewichtsreduktion unterstützt.

Bei **PENTHOUSE SPORTS**, Johannesgasse 25 in 1010 Wien, www.penthousesports.at
Einzelbehandlung € 25,-, 10er-Block € 220,-



FOTOS: ISTOCK IMAGES; BEIGESTELLT; PRIVAT

Lust aufs **LEBEN**

fitness & food

Im renommierten „British Medical Journal“ attestierten britische Forscher anhand von 201 unabhängigen Überblicksstudien dem Kaffee lebensverlängernde Wirkung. Insgesamt wurden 19 positive Effekte auf die Gesundheit nachgewiesen. Vor allem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall) wird durch Kaffeegenuss verringert. Kaffee-Liebhaber haben zudem ein geringeres Risiko, an Parkinson, Alzheimer, Depressionen oder an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Auch Leber und Stoffwechsel profitieren: So ist etwa auch das Risiko für Leberzirrhose oder Typ-2-Diabetes geringer. Den größten Vorbeuge-Effekt erzielt man übrigens mit drei bis vier Tassen am Tag – vorausgesetzt, man verträgt Koffein. Insofern gilt auch hier: Nicht nur Studien vertrauen, sondern auf den **Körper hören!**

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN:

**FRISCH AUS DEM OFEN:
DIE BESTEN REZEPTE FÜR
QUICHES & TARTES.**

**SONNENAUFGANG
AM GIPFEL: WO SIE DAS
ERLEBEN KÖNNEN.**

**FITNESS-SPRECHSTUNDE:
SO ENTLASTEN SIE
IHRE BANDSCHEIBEN.**