Superfood gegen Superspreader

Johannis- statt Goji-Beeren, Hirse statt Quinoa. Auch in heimischen Lebensmitteln steckt viel Kraft. Und (wozu) braucht es Nahrungsergänzungsmittel überhaupt?

SIGRID SCHARF

Man kennt das vielleicht aus der eigenen Studentenzeit. Schnell noch die letzte Prüfung absolviert, man freut sich auf ein paar entspannte Tage und wird justament jetzt krank.

Stress, Angst, psychische Belastungen setzen dem Immunsystem zu, der Körper wird anfällig für das Eindringen von Viren und Bakterien. Das gilt es besonders im Corona-Herbst zu vermeiden. Ärzte und Ernährungsexperten empfehlen deshalb gerade jetzt, mit Bewegung, einer positiven Einstellung und gesundem Essen die Immunabwehr stark zu machen.

Dabei gilt: Man muss nicht in die Ferne schweifen, wenn das Gute doch so nah liegt. Während das bis vor Kurzem viel gepriesene Superfood aus aller Welt wegen seines hohen CO_2-Fußabdrucks und Pestizidrückständen zunehmend in Kritik gerät, schummeln sich schon die guten Alternativen ums Eck ins Sichtfeld der Konsumenten: Schwarze Johannis- statt Goji-Beeren, Nüsse und Leinsamen statt Chiasamen. Hirse kann wie Quinoa zubereitet werden. Ungesättigte Fettsäuren enthält nicht nur die weit gereiste Avocado, sie sind auch in Wal- und Haselnüssen enthalten, die sich gut knabbern lassen und in jede Lunchbox passen.

„Das heimische Superfood muss sich absolut nicht verstecken", sagt Hannelore Schlager, Diätologin im Salzburger Krankenhaus Wehrle-Diakonissen. Wer frisch kocht und auf industriell gefertigte Speisen verzichtet, hochwertige Pflanzenöle verwendet und viel mit Gewürzen arbeitet, optimiert überdies seine Nährstoffausbeute. Darin liegt nämlich eine gewisse Krux. Die Nährstoffdichte in Lebensmitteln nimmt ab. Verantwortlich sind spezielle Züchtungen, ausgelaugte Böden, lange Lagerzeiten. Ein Beispiel: „Vor 20 Jahren galten Sportlern Bananen als wertvolle Magnesiumspender. Das ist nicht mehr so. Der Magnesiumgehalt in Bananen war vor 20 Jahren sieben Mal höher als heute", macht es der Welser Apotheker Andreas Gruber an einem Beispiel fest.

BILD: SW/PRIVAT

„Die Nährstoffdichte im Essen nimmt leider ab."

ANDREAS GRUBER
Apotheker

Die Ernährungsberichte der vergangenen Jahre belegen klar, dass bis zu 75 Prozent der Bevölkerung einen Vitamin-D3-Mangel aufweisen, fast genauso vielen fehlen Zink und Selen. Da brauche man über Nahrungsergänzungsmittel für spezielle Zielgruppen (wie Extremsportler, Veganer, Ältere) gar nicht mehr sprechen. „Tatsache ist, man schafft es rein mit der Ernährung vielfach nicht mehr, den Bedarf zu decken", spricht Gruber eine traurige Wahrheit gelassen aus.

Ein ewiger Streitpunkt ist, ob Nahrungsergänzungsmittel nur nach ärztlicher Abklärung genommen werden sollten. Der Apotheker ist gespalten. Natürlich könne er mit „ein paar" Laborwerten Nägel mit Köpfen machen. Aber er finde auch durch das Gespräch mit jemandem schnell heraus, was eben jener Mensch ergänzend brauche. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten bioaktive Pflanzenstoffe, die als Radikalfänger dienen. Genug von ihnen im Körper, und wir bleiben nicht nur kurzfristig gesund, sondern wenden auch langfristig Zellschäden ab.

Heidelbeeren statt Acai-Beeren, Hirse statt Quinoa: Regionale Produkte stehen internationalem Superfood häufig um nichts nach.

BILD: PIXABAY

Almenwelt Lofer: Das Top-Familienskigebiet

Das stadtnahe Skigebiet – sicher und schnell erreichbar

Die Almenwelt LOFER ist von der Stadt Salzburg in 45 km sicher, bequem und mautfrei erreichbar. Das familienfreundliche Skigebiet mit 46 Pistenkilometern sowie 10 Seilbahnen und Liften ist also ganz in Ihrer Nähe.

Weltweit erste Seilbahngesellschaft mit 2 kindersicheren 8er-Sesselbahnen

Die jüngste Investition in den SenderExpress, eine kindersichere 8er-Sesselbahn mit Bubbles, Sitzheizung und hebbaren Förderband transportiert 3000 Personen pro Stunde. Damit ist Lofer auch im Winter 20/21 weltweit die erste Seilbahngesellschaft mit 2 kindersicheren 8er-Sesselbahnen.

Neu: Familienskipässe mit Jugendlichen bis 18 Jahre

Bei Saison-, Tages-, und Mehrtageskarten für Eltern und alle eigenen Kinder bzw. Jugendlichen gibt's in Lofer Familienskipässe. Die Familien-Tageskarte für Eltern und alle eigenen Kinder bis 18 Jahre kostet in der Hauptsaison 121€. Der Nachweis der Familien-Zusammengehörigkeit ist erforderlich.

Mit dem modernen SenderExpress ist Lofer weltweit die erste Seilbahngesellschaft mit 2 kindersicheren 8er-Sesselbahnen.

Einzigartig: In Lofer fahren Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre in Begleitung beider Elternteile jeden Samstag frei. Die Familien- Tageskarte kostet samstags, auch in der Hauptsaison nur 92€.

BILD: ALMENWELT LOFER

Jeden Samstag: Kinder bis 18 Jahre frei

Jeden Samstag vom 19. Dezember bis 10. April 2021 fahren Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre in Begleitung beider Elternteile (2 gekaufte Skipässe sind Voraussetzung) frei. Die Familien-Tageskarte kostet an Samstagen statt 121€ nur 92€.

Saisonstart in der Almenwelt

Die Skisaison startet bei ausreichender Schneelage am Samstag/Sonntag 12./13. Dezember mit einem Wochenendbetrieb. Kinder bis 18 Jahre fahren an diesen Wochenenden frei und Erwachsene erhalten 20% Ermäßigung auf den Hauptsaisonpreis. Durchgehender Skibetrieb ist ab 19. Dez. bis 11. April 2021.

Daten / Fakten:

- Saisonkarten zum günstigen Vorverkaufspreis bis 21. Dezember
- 46 Abfahrtskilometer, 32 km blau, 12 km rot, 2 km schwarz
- Neue, große Investition in Schneesicherheit: 90 Schneemaschinen beschneien 75 % der Pisten
- 2 Kabinenbahnen, 2 Achter-, und 1 Sechsersesselbahn, 4 Schlepplifte sowie ein modernes Förderband
- 4 km Höhenloipe und Almenwelt Rundwanderweg
- 12 Live-Webcambilder unter www.skialm-lofer.com

Almenwelt Lofer, 5090 Lofer 275
Tel: 0043 / 6588 / 8450-0
E-Mail: info@skialm-lofer.com
www.skialm-lofer.com

Almenwelt LOFER
Österreichs schönste Skialm!

WERBUNG