

Sind Sie sich sicher, dass Sie Erdbeeren richtig waschen?

Ob eine Handvoll Erdbeeren oder eine ganze Schüssel: Fragen Sie sich auch immer, ob der grüne Kelch vor dem Waschen der roten Früchtchen entfernt werden soll oder besser danach? Klare Antwort: Der Kelch sollte beim Waschen noch dran sein. Denn das Entfernen vor dem Waschen würde die Struktur der Beere an der Schnittstelle zerstören.

Das wäre kein Schönheitsfehler, aber eine Frage des Geschmacks: Dringt das Wasser an der Schnittstelle ein, spült es den Fruchtzucker aus und verwässert den Geschmack, so das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Was sich weniger Menschen fragen, aber oft falsch machen: Die Erdbeeren sollten im Wasserbad schonend gewaschen werden - und nicht unter einem fließendem Wasserstrahl. Denn der würde ebenfalls die Erdbeeren verletzen.

Wer seine Erdbeeren ohne Kelch gewaschen hat, greift meist zu reichlich Zucker, um den verwässerten Geschmack



Bleibt der Strunk beim Waschen der Erdbeeren dran, wird der Geschmack nicht verwässert.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

wieder auszugleichen. Einzuckern sollte man die Beeren allerdings erst kurz vor dem Verzehr, dann ziehen sie nicht so viel Saft, erklären die Ernäh-

rungsexperten. Sie raten auch, zu feinem Puderzucker zu greifen. Der verteilt sich besser als Kristallzucker und lässt sich auch maßvoller dosieren.

Statt Einzuckern: Der Trick mit Orangensaft

Es gibt aber auch noch eine süße Alternative zum Einzuckern: Wer auf extra Zucker verzichten

möchte, kann die Beeren auch mit 1 - 2 EL frischem Orangensaft mischen - so bleibt es fruchtig und reicht zur Geschmacksabrundung meist aus. (dpa)

Gesundheit

ANZEIGE

Ein Gefühl von geschwollenen, schweren Beinen?

Ein innovatives Pflege-Gel mit Multi-Target-Komplex soll Erleichterung schaffen. Doch was kann der Ansatz mit den Inhaltsstoffen aus der Nobelpreis-Forschung wirklich?

Schwere und geschwollene Beine - ein Problem, das fast 80 Prozent aller Erwachsenen kennen. Häufig hängt dieses Empfinden mit Wassereinlagerungen in den Beinen zusammen. Unter anderem entscheidend ist die Mikrozirkulation. Sprich: der Blutfluss in den kleinsten Gefäßen. Ebenso wie der Abtransport von Flüssigkeit aus dem Gewebe. Dies führt oft zu geschwollenen, schweren Beinen, was für Betroffene häufig auch ein kosmetisches Problem darstellt. Denn die Beine fühlen sich nicht nur dick an, sie sehen auch dick aus.

Wassereinlagerungen und vorübergehende Ödeme gehen oft auch mit Nervenkompressionen einher. Dadurch können Spannungs- und

Druckempfindungen stärker wahrgenommen werden. Auch unsere Haut reagiert sensibel auf Spannung und Trockenheit. Reize können so intensiver wahrgenommen werden und Schweregefühle können subjektiv verstärkt werden.



Fast 80 Prozent aller Erwachsenen leiden darunter, dass sich ihre **Beine regelmäßig geschwollen und schwer anfühlen.** Restaxil Gel lässt sich leicht einmassieren und unterstützt dabei, die **Glieder wieder zu beleben.**

Der Multi-Target Ansatz für schwere Beine

Wissenschaftler haben ein innovatives Pflege-Gel mit Multi-Target-Ansatz entwickelt. Das bedeutet, dass mit einem Produkt mehrere Punkte angegangen werden. Die Nervenspezialisten der Nr.1* Apothekenmarke Restaxil haben sich dabei von der Nobelpreisforschung inspirieren lassen.

Herzstück der Formulierung ist der Pflanzenkomplex Legactif aus Goldrute, Mäusedorn und Zitrone. Er kann dazu beitragen:

- ▶ Die Mikrozirkulation anzuregen
- ▶ Die Hautdicke und die damit verbundenen Ödeme zu reduzieren¹
- ▶ Die Durchblutung feiner Gefäße zu unterstützen und den Flüssigkeitsabtransport zu fördern

Pflege für Ihre Haut

Mit Hydagen Aquaporin enthält das Gel einen Pflegebaustein, der auf der Nobelpreis-prämierten Grundlagenforschung zu Aquaporinen basiert.

Die Menthol-Formulierung Koko ML Plus erzeugt ein Frischegefühl und das Produkt lässt sich ideal als Massagegel anwenden. Viele nutzen das Einmassieren, um den Abtransport von Flüssigkeit zu unterstützen.

Qualität aus Deutschland

Restaxil Gel ist dermatologisch geprüft und in der Apotheke erhältlich. Das Gel ist aufgrund der Nachfrage nicht immer vorrätig. Nach Bestellung in der Apotheke ist das Produkt in wenigen Stunden abholbereit. Alternativ kann es online erworben werden.

Für Ihre Apotheke:

Restaxil Gel

(PZN 19649387)



www.restaxil.de