

Gummibär mit Calcium, Riegel mit Koffein: Bringt das was?

Ein Müsliriegel mit einem Extra an Ballaststoffen, Protein oder Koffein, Gummibärchen angereichert mit Magnesium, Calcium, Vitamin D oder Kollagen: Ob in Regalen der Super- oder Drogeriemärkte oder auch auf Süßwarenmessen - sogenannte „Funktional Sweets“ (funktionelle Süßwaren) sind ein wachsender Markt.

Dabei werden den Süßwaren gezielt Inhaltsstoffe zugesetzt, die über den reinen Genuss hinaus zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit versprechen - und natürlich damit werben. Doch bringt der süße Genuss mit dem scheinbar zusätzlichen Schuss Gesundes wirklich etwas?

Birgit Jähnig vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)

antwortet darauf mit einem ernüchternden „Nein“. Funktionelle Süßigkeiten liefern für die Ernährungswissenschaftlerin keinen echten gesundheitlichen Mehrwert: „Auch wenn sie zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe oder Proteine enthalten, haben sie oft eine unausgewogene Nährstoffbilanz und meist einen hohen Fett- oder Zuckergehalt.“ Und manchmal sogar beides.

Wer sich insgesamt gut ernährt, sei in der Regel ausreichend mit Nährstoffen versorgt und benötigt die Zusätze in Süßwaren nicht, so Jähnig. Für sie sind funktionelle Süßigkeiten immer noch Süßigkeiten und leisten keinen Beitrag für eine gesunde Ernährung. (DPA)



Genuss mit Vorsicht: Trotz zugesetzter Nährstoffe bleiben funktionelle Süßigkeiten kalorienreich und unausgewogen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Frisch auf den Tisch – Essen auf Rädern



- täglich bis zu drei Gerichte mit Vorspeise und Dessert zur Auswahl
- regionale und saisonale Lebensmittel
- auf Porzellangeschirr heiß geliefert
- frisch aus der Küche der Diakonischen Servicegesellschaft Kästorf

Interesse? Melden Sie sich gern bei uns!

☎ 05371 804-840 ✉ ear@drk-gifhorn.de

Mehr Infos finden Sie hier:



Im Verbund der Dachstiftung Diakonie

Handytarife: Unlimited-on-Demand ist kein Flatrate-Ersatz

Auf dem Handytarif-Markt tumeln sich seit einiger Zeit sogenannte Unlimited-on-Demand-Angebote. Das sind Tarife mit der Möglichkeit, beliebig oft Daten nachzubuchen, wenn das eingeschlossene Datenvolumen erschöpft ist.

Im Vergleich zu normalen Tarifen mit demselben Inklusivvolumen liegen die Mehrkosten für die Nachbuchmöglichkeit zwischen 5 und 20 Euro im Monat.

Zwar seien solche Tarife meist erheblich günstiger als echte unlimitierte Flatrates (25 bis 85 Euro im Monat je nach Tarif, Netz und Geschwindigkeit), eigneten sich als Alternative dafür jedoch kaum, analysiert das Vergleichsportal Verivox.

Das Fazit der Experten: Unli-

imited-on-Demand sei weder lohnenswert für Vielnutzer noch für alle anderen – denn die benötigten lediglich einen richtig dimensionierten, normalen Tarif. Im Alltag zeigen sich Verivox zufolge zwei Probleme von Unlimited-on-Demand-Tarifen:

Für den Normalgebrauch genügt den Experten zufolge meist ein normaler Tarif – die sogenannte Allnet-Flatrate – mit passendem Inklusivvolumen: Der Durchschnittsverbrauch hierzulande liegt bei etwa 12 GB im Monat. Viele Nutzer unterschätzen, wie oft sie eigentlich in WLAN-Netzen eingewählt sind und dann gar keine mobilen Daten verbrauchen. (DPA)

Frühlingswetter bleibt!

Vorhersage

Hoher Luftdruck sorgt am Sonntag für sonniges und tagsüber mildes Vorfrühlingswetter. Derzeit zeigen fast alle Wettermodelle, dass diese ruhige Wetterlage in der nächsten Woche vorerst anhalten wird. Die Wolken werden allerdings immer mehr und es kühlt leicht ab.

Biowetter

Sonnenschein und Hochdruckeinfluss wirken sich in der Regel positiv auf den menschlichen Organismus aus. Die Sonne aktiviert Vitamine und Hormone im Körper. Zudem sind Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen auf einem hohen Niveau.

Bauernregel

Um den Tag des Fridolin, da zieht der letzte Winter hin. (6.3.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von

NEUER SHOW ROOM

JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT **SCHAU TAG** 14-17 UHR

Schulstraße 23 • 29399 Wahrenholz • m-s-m.de

Sonntag

