

# 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. Einzugkern 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)

ANZEIGE

## Expertenrat: Thema Cholesterinsenker Müdigkeit & Muskelprobleme



Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSc  
Experte

erscheinungen kommt - und was Sie dagegen tun können.

Fast acht Millionen Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen und sind daher essenziell in der Therapie. Wie bei

den meisten Arzneimitteln kann es auch bei einer Statin-Therapie zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. Ein Leser fragt nach ...

### Heinrich Zeller:

*Ich nehme seit einiger Zeit ein cholesterinsenkendes Medikament. Mein Arzt ist zufrieden mit den Werten - aber ich fühle mich oft*

*müde und antriebslos. Außerdem bemerke ich beim Spaziergehen oder bei der Gartenarbeit ein unangenehmes Ziehen in den Muskeln. Könnte das mit dem Medikament zusammenhängen?"*

### Dr. Fladerer-Grollitsch:

Das kann tatsächlich sein. Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt - so auch von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den genannten Begleiterscheinungen kommen. Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenker zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Um dem Körper genügend des essenziellen Nährstoffes zuzuführen, ist das österreichische Qualitätsprodukt Dr. Böhm® Coenzym Q10 nun auch in deutschen Apotheken erhältlich. Nur eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg.

### Wichtig zu wissen:

Bei den Kapseln von Dr. Böhm® wurde der Wirkstoff in hochwertigem Olivenöl gelöst. Das ist entscheidend, denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann nur so optimal über den Darm aufgenommen werden.



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Nur 1x täglich  
- 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit  
- in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter:  
**PZN: 20398051 (30 Stk.)**

Experte Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch erklärt, warum es bei Statinen (Cholesterinsenker) häufig zu unerwünschten Begleit-