



Nudelreste übrig? Erst auskühlen lassen, dann gut verschlossen in den Kühlschrank.
Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

Wie Teigwaren und Pasta-Reste länger halten

bleiben nach dem Essen Nudeln übrig, kann man diese im Kühlschrank aufheben. Gut gekühlt halten sie einige Tage, schreibt die Initiative „Zu gut für die Tonne“. Lagern gekochte Nudeln hingegen ungekühlt bei Zimmertemperatur, können sich Bakterien schnell vermehren.

Damit die Teigwaren möglichst lange genießbar sind, sollte man zudem diese Tipps beachten:

- Nudeln immer nur so lange kochen, bis sie bissfest sind. Am besten auf die Zeiten auf der Verpackung achten. Spätzle und Gnocchi sind fertig, wenn sie im Topf oben schwimmen.
- Nach dem Kochen die Nudeln mit etwas Öl beträufeln, damit die Pasta nicht zu einem Klumpen verklebt.
- Damit gekochte Pasta im Kühlschrank nicht hart wird, sollte sie in einem geschlossenen Behälter aufbewahrt werden.

► Um Keime zu vermeiden, ist es wichtig, Nudelgerichte durchgehend zu erwärmen. Vorsicht, bei der Mikrowelle werden sie zum Teil nur punktuell erhitzt. Vor dem Verzehr immer auf den eigenen Geruchssinn verlassen.

Trockenware und frische Teigwaren lagern

Wer Pasta im Laden kauft, hat die Wahl zwischen frisch hergestellten Nudeln und Trockenware. Was gibt es da jeweils bei der Lagerung zu beachten?

Frische Nudeln, Spätzle und Gnocchi halten im Kühlschrank drei bis vier Tage. Da sie sehr anfällig für Keime sind, sollte man gerade an warmen Tagen darauf achten, sie auch beim Transport möglichst zu kühlen.

Getrocknete Nudeln und Teigwaren bewahrt man am besten verschlossen und trocken bei

Raumtemperatur auf, rät die Initiative. Auch damit keine Schädlinge wie Lebensmittelmotten angelockt werden. Dann ist Trockenware in der Regel auch Jahre über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus haltbar.

Die Verbraucherzentrale nennt aber Ausnahmen: Teigwaren aus Vollkorn, Eiern oder Gemüse sollte man gemäß dem Mindesthaltbarkeitsdatum verbrauchen.

Zudem wichtig bei Trockenware: dass sie keinen Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen ausgesetzt ist. Lagerorte direkt neben dem Herd, der Spülmaschine oder in der Nähe des Fensters sollte man vermeiden, raten die Verbraucherschützer. Am besten bewahrt man Trockenware in einem belüfteten Speiseschrank oder einer luftigen Vorratskammer bei einer Temperatur von 15 bis 20 Grad Celsius auf. (dpa)

Neue Bilder aus der Tiefsee

In vielen Teilen noch unerforscht: Auf einer Expedition hat Greenpeace die Ökosysteme der Meerestiefe mit einem Tauchroboter erkundet - und womöglich neue Arten entdeckt

VON IRENE HABICH

Forschende von Greenpeace haben bei einer Expedition in die Arktis spektakuläre Unterwasseraufnahmen von Lebewesen am Meeresboden gemacht und womöglich neue Arten entdeckt. Vier Wochen lang war ihr Schiff für die „Deep Arctic Expedition“ in einem Meeresgebiet zwischen Grönland und Norwegen unterwegs, das wegen seiner bogenartigen Form auch das „Banana-Hole“ genannt wird. Dort hatten die Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen eine Tiefseebergkette namens Mohs-Ridge erforscht. Ziel war es, mehr über die Tiefseeökosysteme an Seebergen und hydrothermalen Quellen zu erfahren.

Das wichtigste Instrument bei der Expedition war der Tiefseeroboter Holly: Das gut drei Tonnen schwere Gerät wurde in bis zu 3.000 Meter Tiefe ins Meer hinabgelassen. Mit einer Kamera für hochauflösende Videos ausgestattet machte Holly faszinierende Aufnahmen von Tiefseelebewesen: von Wasserflößen, Krebstieren, Würmern und Korallen, aber beispielsweise auch von Seespinnen, bei denen die Männchen die Jungtiere nach dem Schlüpfen bei sich tragen. Oder von einem „Dumbo“ Oktopus, benannt nach dem Disney-Elefanten, weil seine Flossen wie riesige Ohren aussehen.

Das Bildmaterial zeigt auch Tiefseethermalquellen, aus denen schwarzer Rauch aufsteigen scheint, eine schwefelwasserstoffhaltige Lösung. Im Umfeld solcher Quellen finden sich viele Organismen, die sich an die eigentlich giftigen Lebensbedingungen angepasst haben. Sie sind noch teils unerforscht und



In der Nähe eines Unterwasserbergs in der sogenannten "Banani-Hole-Region" wurde dieser lilafarbene Seestern von Greenpeace-Forschenden aufgenommen.
Foto: Solvin Zankl / Greenpeace

deshalb für die Wissenschaft interessant. Insgesamt sind mit Hollis Hilfe mehr als 100 Stunden Videoaufzeichnungen aus der Tiefsee entstanden.

Außerdem ließen die Forschenden den Roboter mit seinen fernsteuerbaren Greifarmen Gewebeproben von wirbellosen Tieren sammeln sowie Sediment- und Wasserproben. „Unter den über 400 Proben von Schwämmen haben wir bei dieser Expedition schon drei möglicherweise unentdeckte Arten ausgemacht“, sagte Paco Cárdenas, der als Experte für Tiefseeschwämme an der Expedition teilgenommen hatte, in einer Stellungnahme.

Und er erklärt auch, warum solche Funde bedeutsam sein können. „Schwämme gibt es seit über 500 Millionen Jahren und sie haben eigene Stoffe entwickelt, um

Fressfeinde und Krankheitserreger abzuwehren. Daher könnten die chemischen Verbindungen der hier vorkommenden Tiefseearten auch den Schlüssel zur Entwicklung von Heilmitteln für derzeitige und künftig auftretende Krankheiten darstellen“, so Cárdenas.

Das zeige, wie wichtig es sei, das Leben in der Tiefsee zu erhalten: „Wenn diese Ökosysteme verschwinden, laufen wir Gefahr, sie für immer zu verlieren.“ In den kommenden Wochen müssen die Proben und Bilder der Expedition noch genauer ausgewertet werden.

Greenpeace erhofft sich neue Erkenntnisse über gefährdete, seltene, endemische und noch nicht beschriebene Arten, die im Gebiet des Banana Hole vorkommen. Sie könnten die Verantwortlichen überzeugen, dort

Schutzgebiete einzurichten. Norwegen hat in der Region Tiefseebergbau geplant, es will im Meeresboden nach metallreichen Erzen schürfen. Wegen Protesten von Umweltschützern war das Vorhaben vorläufig gestoppt worden. Durch die Einrichtung von Schutzgebieten ließe sich das Projekt dauerhaft verhindern.

„Jetzt ist der Moment, eine Umweltkatastrophe zu verhindern, bevor sie eintritt. Wir werden die Daten und Erkenntnisse der Expedition nutzen, um diese außergewöhnlichen Ökosysteme ins Rampenlicht zu rücken und die Politik dazu zu bewegen, Meeresschutzgebiete einzurichten“, heißt es in einer Stellungnahme von Sandra Schöttner, Tiefseebiologin und leitende Wissenschaftlerin der Greenpeace Deep Arctic Expedition.

Gesundheit

ANZEIGE



Gelenkschmerzen?

Was wirksam helfen kann

Jeder Schritt tut weh, jede Treppe wird zur Hürde – rheumatische Gelenkschmerzen machen den Alltag zur Belastung. Am häufigsten trifft es das Knie, das uns täglich durchs Leben trägt. Doch auch Hüfte, Schulter oder Finger können schmerzen. Die gute Nachricht: In Nord- und Südamerika entdeckten Forscher einen speziellen Arzneistoff, der wirksame Hilfe leisten kann – enthalten in Rubaxx (rezeptfrei, Apotheke).

Der gut erforschte Wirkstoff Rhus toxicodendron wird für seine schmerzlindernde Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Gelenken, Sehnen und Muskeln geschätzt. Als Arzneitropfen gelangt er direkt über die Schleimhäute in den Körper und lässt sich individuell dosieren.

Auch bei chronischen Beschwerden können die Tropfen eine sehr gute Option sein: Als rein pflanzliches Präparat gelten sie als gut verträglich und belasten den Magen nicht.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx
(PZN 13588561)



www.rubaxx.de

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dtl. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Magnesium ist nicht gleich Magnesium: Welche Formel für Sie die beste ist

Der große Check: drei Apothekenmarken, drei spezielle Formeln

Magnesium ist an über 300 Körperfunktionen beteiligt – doch nicht jedes Präparat passt zu jedem Bedarf. Ob nach dem Sport, vor dem Einschlafen oder in fordernden Lebensphasen: Wir beleuchten drei Magnesium-Spezialisten, die gezielt dort ansetzen, wo sie gebraucht werden.

Der eine kämpft nach dem Sport mit verspannten Muskeln, die andere kommt abends einfach nicht in den Ruhemodus – und wieder andere fragen sich, wo im turbulenten Alltag eigentlich ihre Energie geblieben ist. So unterschiedlich diese Bedürfnisse sind, so unterschiedlich sind auch die Magnesiumformen, die dabei unterstützen können. Denn Magnesium ist nicht gleich Magnesium: Der Mineralstoff trägt unter anderem zur normalen Muskelfunktion¹, zur normalen Funktion des Nervensystems² sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel³ bei – doch die verschiedenen Verbindungen unterscheiden sich in Aufnahme, Verträglichkeit und Dosierung. Wir haben die einzelnen Magnesiumformen genau unter die Lupe genommen und für drei zentrale Lebensbereiche



das jeweils passende Produkt gefunden.

Für Sportliche: Restaxil Magnesium

Krämpfe nach dem Sport? Wadenwicken in der Nacht? Dahinter steckt oft keine Überlastung, sondern ein gestörtes Zusammenspiel von

Nerven und Muskeln. Genau hier setzt Restaxil an: Die auf Nervengesundheit spezialisierte Marke bringt diese Kompetenz in einen hochdosierten Magnesium-Komplex ein. Eine Tagesdosis liefert 300 mg elementares Magnesium aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Ma-

gnesiumoxid. Die Formel unterstützt Muskelfunktion¹ und Nervensystem² gleichermaßen.

Für erholsamen Schlaf: Baldriparan Magnesium PLUS

Zur Ruhe kommen, wenn es zählt: Die besondere Formel von Baldriparan Magnesium PLUS mit Melatonin zählt gezielt auf erholsamen Schlaf ein. Sie kombiniert Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid mit dem natürlichen Schlafhormon Melatonin, das zur Verkürzung der Einschlafzeit beiträgt⁴. Einfach zwei Kapseln vor dem Schlafengehen einnehmen.

Für Frauen in der zweiten Lebensphase: pureSGP Magnesium Komplex

Ob im Alltag, bei hormoneller Umstellung oder wenn der Körper besonders gefordert ist: pureSGP Magnesium Komplex liefert mit 400 mg die höchste Magnesiumdosis im Vergleich – aus vier bioaktiven Formen, darunter Magnesiummalat, das häufig bei Müdigkeit und im Rahmen des Energiestoffwechsels³ eingesetzt wird. Die Kombination versorgt den Körper schnell und langanhaltend.

Fazit: Magnesium ist kein Allerweltsmittel, sondern ein echter Tausendsassa mit vielen Gesichtern. Mit Restaxil Magnesium, Baldriparan Magnesium PLUS und pureSGP Magnesium Komplex steht für Sport, Schlaf und fordernde Lebensphasen jeweils das passende Präparat bereit – und das in geprüfter Apothekenqualität, die in einem unübersichtlichen Supplement-Markt längst nicht selbstverständlich ist. Erhältlich sind alle drei online sowie in der Apotheke.

3 Magnesium-Bestseller in Ihrer Apotheke

Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927395)

www.baldriparan.de

Restaxil
Magnesium
(PZN 19902277)

www.restaxil.de

pureSGP
Magnesium Komplex
(PZN 19120215)

www.puresgp.de

Baldriparan Magnesium Plus, Restaxil Magnesium und pureSGP Magnesium Komplex sind Nahrungsergänzungsmittel. • ¹Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei • ²Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei • ³Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei • ⁴Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin verzehrt wird. • Bild KI-generiert