

GETESTET

Espresso: Die meisten Produkte sind „sehr gut“

Produkt	Note	Preis pro 250 g
Alnatura Espresso Bio, gemahlen (Alnatura)	sehr gut	3,49 €
Bellarom Espresso, gemahlen (Lidl)	sehr gut	2,74 €
Caffè Barocco Espresso, gemahlen (Rewe)	sehr gut	2,99 €
Dallmayr Espresso Monaco, gemahlen (Dallmayr)	sehr gut	3,74 €
Gepa TransFair Espresso Cargado, gemahlen (Gepa)	sehr gut	3,79 €
Gusto Italiano Caffè Espresso, gemahlen (Schreyögg)	sehr gut	2,79 €
Illy Espresso Caffè Macinato, gemahlen (Illycaffè)	sehr gut	7,49 €
Lavazza Caffè Espresso, gemahlen (Lavazza)	sehr gut	4,39 €
Lebensbaum Espresso Minero Bio, gemahlen (Lebensbaum)	sehr gut	4,99 €
Mövenpick Espresso, Bohnen (Darboven)	sehr gut	2,87 €
Rapunzel Gusto Café Espresso, Fairer Handel, Bio, gemahlen (Rapunzel)	sehr gut	3,99 €
Tizio Caffè Espresso, Bohnen (Aldi Süd)	sehr gut	2,25 €

Quelle: Öko-Test-Magazin 1/2007

GESUNDHEIT

Säurehaushalt in der Balance halten

Viele Krankheiten entstehen durch Übersäuerung des Körpers – Ausreichend trinken hilft

Von Dr. Sayed Tarmassi, Praktischer Arzt, Naturheilverfahren, Chirotherapie und Akupunktur, Braunschweig

Das Herz pumpt Blut durch die Adern, Magen und Darm filtern Nährstoffe aus der Nahrung. Solche Vorgänge sind uns bekannt. Aber in unserem Körper laufen auch Billiarden komplizierter chemischer Vorgänge ab.

Ununterbrochen finden im menschlichen Organismus chemische Prozesse statt. Stoffwechsel, Muskelarbeit, Nervenübertragung – alles das wäre ohne diese chemischen Prozesse nicht möglich. Sie sind dabei allerdings an ein bestimmtes Milieu gebunden.

Saure und basische Stoffe müssen im Gleichgewicht sein. Ist das nicht der Fall, kommt es zu einer für den Körper ungünstigen Stoffwechsellage. Und das führt auf Dauer zu Organerkrankungen.

Unser Körper reagiert sensibel auf Übersäuerung

Mit einem Beispiel aus der Natur wird die Bedeutung eines ausgewogenen Säure-Basen-Verhältnisses deutlich. Ein übersäuerter Waldboden schädigt die Bäume, die auf ihm wachsen; sie werden krank, im schlimmsten Fall sterben sie.

Unser Organismus reagiert ähnlich sensibel, wenn er übersäuert ist. Übersäuerung bedeutet: Der Körper ist im Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt.

Solch eine Verschiebung im Stoffwechsel wird überwiegend durch eine unausgewogene Ernährung und



Tee trinken kann helfen, einer Übersäuerung des Körpers entgegen zu wirken. Geeignet sind auch Getränke wie Wasser oder Säfte. Foto: dpa

eine ungesunde Lebensweise auflöst.

Auch innere Ursachen können für eine Übersäuerung verantwortlich sein: etwa eine gestörte Darmflora, ständige Medikamenteneinnahme,

ein gestörter Mineralstoffwechsel, eine Vergiftung oder Schwermetall-Belastungen. Erkrankungen wie Rheuma, Osteoporose, Migräne, Diabetes, Allergien, Schmerzen und einige mehr werden nachweislich

mit einem gestörten Säure-Basen-Haushalt in Verbindung gebracht.

Den Säuregrad kann man durch eine pH-Wert-Messung mit Teststreifen feststellen. Diese Messmethode ist einfach.

Fünf pH-Wert-Messungen pro Tag sind sinnvoll

Am einfachsten können Sie Ihren persönlichen Säure-Basen-Status feststellen, indem Sie den pH-Wert Ihres Urins messen. Geeignete Teststäbchen erhalten Sie in der Apotheke.

Durch den Biorhythmus und die Nahrungsaufnahme treten allerdings pH-Wert-Schwankungen auf, daher kann aus dem pH-Wert eines Tages noch kein Rückschluss gezogen werden. Es ist deshalb sinnvoll, ein Urin-pH-Tagesprofil zu erstellen. Um einen verwertbaren Überblick zu erhalten, sollten Sie fünf Messungen an einem Tag vornehmen.

Mit der Umstellung ungesunder Lebens- und Essgewohnheiten ist es möglich, die Ausgewogenheit im Säure-Basen-Haushalt wiederherzustellen.

SERVICE

Um einer Übersäuerung Ihres Körpers entgegen zu wirken, sollten Sie folgenden beachten:

- ▶ Viel trinken, zum Beispiel Mineralwasser, Kräutertees, Gemüsebrühe, Frucht- und Gemüsesäfte.
- ▶ Stress und Hektik vermeiden.
- ▶ Auf Alkohol, Nikotin und Kaffee so weit wie möglich verzichten.
- ▶ Auf leichte Sportarten setzen.

Zwölfmal „sehr gut“, neunmal „gut“, einmal „befriedigend“ und zweimal „ausreichend“: So hat das Öko-Test-Magazin Espresso bewertet.

Zehn „sehr gute“ Espressopulver und zwei Bohnenprodukte enthalten laut Öko-Test nur Spuren von Schadstoffen wie Acrylamid oder Furan.

Acrylamid ist in allen getesteten Espressomarken enthalten. Es ist wasserlöslich und geht somit vollständig in das gebrühte Getränk über. Die Substanz ist laut Öko-Test-Magazin im Tierversuch krebserregend und schädigt das Erbgut, mit großer Wahrscheinlichkeit gelte das auch für den Menschen.

Beim „befriedigenden“ Produkt „Da Marco Espresso Tipico Italiano, gemahlen“ fanden die Tester einen erhöhten Acrylamid-Wert. Zwei Produkte schnitten im Test noch schlechter ab. Sie überschritten den aktuellen Signalwert für Acrylamid: die beiden Marken von „Segafredo Zanetti“, der „Espresso Casa, Bohnen“ und der „Intermezzo, gemahlen“.

Im Gegensatz zu Acrylamid ist Furan fettlöslich und flüchtig, nur ein Teil landet in der Tasse. Auch diese Substanz wirkt aber laut Öko-Test im Tierversuch krebserregend.

Erhöhte Mengen an Furan fanden die Tester in allen „guten“ Espressomarken.

Das sind: „Caffè Ciao Crema e Aroma, Espresso, Bohnen“, „Caffè Magico Espresso Crema e Aroma, Bohnen“, „Cellini Espresso Originale Italiano, Crema Speciale, Bohnen“, „Jacobs Espresso, Bohnen“, „Lavazza Perfetto Espresso, Bohnen“, „Melitta Bella Crema Café Espresso, Bohnen“, „Starbucks Coffee Espresso Roast Bold, Bohnen“, „Tchibo Espresso Gusto Originale, Bohnen“ und „Tip Original Italienischer Espresso, Bohnen“.

Übrigens: Ein Espresso enthält laut Öko-Test weniger Koffein als eine Tasse Filterkaffee.

AUTORIN „KINDER“



Maren Günther. Foto: privat

Frühe Einschulung: Worauf sollten Eltern achten?

Kinder, die erst nach dem 30. Juni sechs Jahre alt werden, sind „Kann-Kinder“. Sie können eingeschult werden – müssen aber noch nicht.

Eltern solcher Kinder sind natürlich stolz, wenn ihre Kinder schon mit fünf Jahren ihren Namen schreiben können, wenn sie anfangen, sich für Buchstaben zu interessieren oder zu rechnen.

Deshalb überlegen viele Eltern, ihr Kind schon einzuschulen, obwohl es noch nicht schulpflichtig ist. Dabei übersehen sie manchmal, dass ihr Kind wichtige Entwicklungsschritte noch nicht durchlaufen hat, und dass es vielleicht noch nicht in der Lage ist, die Anforderungen der Schule auf Dauer zu erfüllen.

Ein weiteres Jahr im Kindergarten kann dem Kind bei der sozialen Entwicklung und dem „inneren Wachstum“ helfen: Es wird sicherer im Umgang mit anderen Kindern, es lernt, sich einzufügen, Auseinandersetzungen zu meistern und selbstsicherer zu werden.

Auch Ausdauer lässt sich im Kindergarten lernen – und Verantwortung zu übernehmen.

Ein sicheres, in sich gefestigtes Kind, das sich mit gesundem Selbstvertrauen zwischen seinen Klassenkameraden bewegen kann, hat mehr Kraft und Freiraum für die neuen Herausforderungen, die die Schule ihm dann ein Jahr später stellen wird.

TIERE

Macht Katzenminze mein Haustier süchtig?

Katzenminze ist eine Pflanze, die absolut ungefährlich ist und nicht süchtig macht. Manche Katzen haben allerdings eine große Vorliebe für den Geruch dieser Pflanze.

In den Blättern und Stielen des Gewächses befindet sich die Substanz Neptalaktone. Diese versetzt die Katze in eine Art kurzen Rauschzustand, der einige Minuten anhält.

Die Katze zeigt in diesen Minuten ein deutliches Wohlbehagen. Sie rollt sich auf dem Boden und ist sehr entspannt. Dieser Faible für Katzenminze soll übrigens genetisch bedingt sein. Wenn Sie also einfach mal so den Katzenalltag Ihrer Katze „versüßen“ wollen, probieren Sie es aus.

Es empfiehlt sich, getrocknete



Andrea Stolz, Fachtierärztin für Kleintiere in der Region

Katzenminze zu kaufen und diese in ein kleines Säckchen oder einen Strumpf zu füllen. Es gibt auch fertige Katzenminze-Kissen zu kaufen. Allerdings enthalten diese Kissen aus dem Handel oft Füllstoffe wie zum Beispiel Styropor, was die Katze eventuell verschlucken könnte, wenn das Kissen aufreißt.

Der lateinische Name der Pflanze lautet übrigens „Nepeta Cataria“.

LEBENSSTIL

Wie gehe ich mit plötzlich auftretenden Panikattacken um?

Wolfgang, 57 Jahre: Ich bekomme manchmal wie aus heiterem Himmel Missstimmungen, die mich wie ein Blitz treffen. Mein Herz rast, ich schnappe nach Luft und bekomme Angst, obwohl gar nichts passiert ist. Nach zehn Minuten ist alles vorbei. Körperlich bin ich gesund. Was ist das?



Barbara Eggert, Lebensberaterin

Barbara Eggert: Sie sprechen von Panikattacken, die ohne Anlass auftreten. Man vermutet, es könnten unbewusste Lebensängste sein, die zu Verspannungen führen, die wiederum die Panikgefühle auslösen. Wenn Sie Angstgefühle bekommen, machen Sie eine Pause, egal wo Sie sind. Im Auto fahren Sie sofort rechts ran. Atmen Sie tief durch und denken Sie daran, dass dieser Anfall gleich wieder vorbei ist.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und lassen Sie sich zu Ihnen passende Beruhigungstropfen verschreiben. Im Notfall tropfen Sie wenige Tropfen auf den Handrücken, lecken ihn ab und behalten das Medikament auf der Zunge. Ihre Muskeln entspannen sich und es geht Ihnen wieder gut. Gleichzeitig haben Sie eine Hilfe, die Angst vor der Angst zu verlieren.