

**EXPERTEN-
SPRECHSTUNDE**

GESUNDHEITSPRAGEN

UNSERE MEDIZINER ANTWORTEN



DORIS GARTNER,
Diätologin in 1070
Wien. Infos: [www.
meinediaetologin.at](http://www.meinediaetologin.at)

FRAGE:

Enthält Kinderobstmus in Quetschbeuteln überhaupt noch Vitamine?

Maria S., per Mail

ANTWORT: Kinderobstmus in Quetschbeuteln wird zur Haltbarmachung pasteurisiert. Das bedeutet, dass das Obstmus für kurze Zeit auf 60 bis 90 Grad Celsius Kerntemperatur erhitzt wird. Dies ist nötig, um eine längere Haltbarkeit zu erreichen und um hitzelabile Mikroorganismen und Schimmelpilze abzutöten. Während dieses Vorgangs werden auch hitzeunbeständige Vitamine wie beispielsweise Folsäure, Vitamin B1 oder B6 zerstört. Dies bedeutet jedoch nicht, dass in Obstmus überhaupt keine Vitamine mehr enthalten sind. Hitzebeständige Vitamine wie Vitamin C sowie Mineralstoffe und Ballaststoffe bleiben trotz Pasteurisierung im Produkt.

Die Zahngesundheit betreffend sind Quetschbeutel nicht unbedenklich. In allen Obstmus-Sorten ist natürlicher Fruchtzucker enthalten. Darüber hinaus tricksen manche Hersteller mit dem Zusatz von Apfelsaftkonzentrat, um das Produkt süßer schmecken zu lassen. Daher ist einerseits sehr wichtig, die Zutatenliste der einzelnen Beutel zu lesen. Andererseits sollten Kinder das Obstmus relativ rasch verzehren und nicht stundenlang daran nuckeln. Idealerweise werden nach dem Genuss eines Quetschbeutels einige Schlucke Wasser getrunken.

Obstmus hat in einer ausgewogenen Ernährung durchaus seinen Platz, ist aber kein Ersatz für frisches Obst und Gemüse. Wenn man mit Kindern unterwegs ist und es schnell gehen muss, sind Quetschbeutel eine akzeptable Alternative. Achten Sie beim Einkauf jedoch darauf, dass die Produkte nicht mit Apfelsaftkonzentrat gesüßt sind!



VITAMINREICHE FRÜCHTE.

Die sogenannten „Quetschbeutel“ sind kein Ersatz für frisches Obst und Gemüse – aber eine akzeptable Alternative, wenn man mit Kindern unterwegs ist.

Meditatives Laufen im Kurhaus Marienkron



Das Kurhaus Marienkron lädt vom 6. bis 8. Oktober 2017 zum „Meditativen Laufen“ im Kurpark ein. Im weiträumigen Kurpark wird vermittelt, wie die Alpha-Technik zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele beiträgt.

Aus dem Programm: Zusammenhänge zwischen Laufen und Meditation entdecken; Gemeinsame Naturerlebnisläufe; Erlernen bzw. Verbessern des Alphalaufs (Technik und Phasen); Vorträge zu den Themen Laufen, Spiritualität und Gesundheit; Entspannungstechniken (Yoga, Atemtechniken); Funktionelles Dehnen; Laufstilberatung; Gemeinsame Meditation, Zeit der Stille; Einladung zur Eucharistiefeier; Bewusste Ernährung für Körper und Geist.

Meditatives Laufen in Marienkron, 6. bis 8. Oktober 2017:
2 ÜN/VP ab € 210,- p.P. im Komfortzimmer; Seminarbeitrag: € 210,- (€ 190,- ermäßigt für Sportunionmitglieder, Alphalauf Community und Partnerorganisationen)

Beginn: Freitag, 16 Uhr, **Ende:** Sonntag, 14 Uhr.

Kurhaus Marienkron, 7123 Mönchhof, Birkenallee 2,
Tel.: +43 (0) 2173/ 802050, info@marienkron.at, www.marienkron.at

PROMOTION