

Sportlich aktiv zu sein, ist eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen im Sommer. Und eine natürliche Methode, um durch Bewegungsarmut bedingten Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Mit gezielten Massagen können Rückenschmerzen sowie Muskelkater oder Verspannungen durch sportliche Aktivitäten vorgebeugt bzw. gelindert werden.

Tipp # 01 - RWO-SHR JOSEF BAR Massagegriff gegen schwere Beine

Unterschenkelrückseite mehrmals mit mäßigem Druck von unten nach oben streifen. Entspannung der Muskulatur, Stimulierung der Bindegewebe, Förderung der Durchblutung in wenigen Sekunden.



Tipp # 02 - Entspannung in der Badewanne

Das warme Wasser sorgt für eine gesteigerte Durchblutung des Körpers, dadurch entspannen sich auch die Muskeln. Aufrechterhalten der Atmungs- und Ausscheidungsfunktion der Poren. Sorgt für eine reibungslose motorische Fähigkeit des Stoffwechsels. Vorbeugung des unnatürlichen Alterungsprozesses der Haut, macht die Hornhaut weich und geschmeidig.

So schmeckt der Sommer - Durch eine bewusste, dem Sommer angepasste Ernährung ist die Hitze leichter erträglich. Schweres, fettiges Essen stellt bei hohen Temperaturen eine zusätzliche Belastung dar. Essen Sie vermehrt Obst- und Gemüsearten mit einem hohen Wasseranteil (z.B. Äpfel, Kirschen, Gurken, Tomaten). Auch so können Sie Ihren Körper mit Flüssigkeit versorgen! Zubereitungen wie Fruchtsalat mit Nüssen, selbstgemachtes Fruchteis oder ein erfrischender Erdbeer-Bananen-Buttermilch-Drink sind im Sommer leicht bekömmlich und zudem erfrischend.

Kalte Suppen und Salate sind das ideale Sommeressen: Machen Sie es den Südländern nach und probieren Sie einmal eine gekühlte Suppe. Dabei muss es nicht unbedingt die bekannte spanische „Gazpacho“, eine leichte Suppe mit u.a. Gurken, Tomaten, Paprika und Weißbrotwürfeln, sein. Probieren Sie mal eine gekühlte Tomatensuppe oder eine Kalte Gurkenschaumsuppe. Salatzubereitungen wie Couscous-Salat oder ein Italienischer Nudelsalat sind im Sommer hervorragend als Hauptspeise geeignet.

Obst- und gemüsereiche Shakes, Drinks, Snacks und andere Speisen liefern dem Körper nötige Energie und versorgen zusätzlich mit Flüssigkeit. Zudem liefert Obst und Gemüse viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Die Natur bietet uns hierfür eine Fülle von leichten und gesunden Nahrungsmitteln an.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit und Frauen - Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs; www.gesundheit.gv.at



Sommerpasta - "Spaghetti alla Giorgia"

Ein schnelles und sehr gutes Sommergericht von meiner Freundin Giorgia (80 J.) aus Cattolica.

01. | 5-6 Tomaten, am besten längliche und nicht zu große, sind besser im Geschmack, davor natürlich gut waschen mit SEA ENERGE, in kleine Stücke schneiden.

02. | Basilikumblätter je nach Belieben 6-10 Blätter klein schneiden, 2-3 Knoblauchzehen schälen aber im Ganzen lassen und mit einem Messerrücken aufdrücken, wegen des Geschmacks.

03. | Ca. 1-2 cm Ingwer reiben und alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

04. | Mit Salz, frischgemahlenen Pfeffer und etwas Olivenöl würzen.

05. | 500g Spaghetti oder eine andere Nudelsorte „al dente“ kochen.

06. | Nudeln mit einigen Tropfen Olivenöl und etwas geriebenen Pecorinokäse oder Parmesan und der kalten Tomatensauce mischen.

Geht sehr schnell und ist im Sommer ein leichtes Gericht! Die Tomatensauce kann man auch sehr gut schon morgens vorbereiten, dann in den Kühlschrank geben und abends nach der Arbeit braucht man nur mehr die Nudeln kochen, fertig.

Guten Appetit! Buon appetito!

wünscht Euch

Andrea S.

Tipp # 03 - SEA ENERGE Ökologischer Obst- und Gemüserreiniger

Die SEA ENERGE Reinigungsformel beseitigt problemlos die zurückgebliebenen Fremdsubstanzen wie z.B. Staub, Pestizide, Wurmeier, Bakterien sowie verdorbenes Gewebe und Gestank tierischer Nahrungen, dadurch bleiben die Lebensmittel länger frisch. Keine Geruchs- und Geschmacksbeeinträchtigungen - Genießen Sie in Zukunft sorglos Vitamine im frischen Obst und Gemüse. [Info](#)

Aktives Handeln ist gefragt - Immer öfter und aus aktuellen Anlässen wird in den Medien über zu hohe Nitratreinträge im Grundwasser berichtet. In vielen Gebieten Österreichs kann daher das Grundwasser nicht mehr ohne zusätzliche Wasseraufbereitung genutzt werden, was zu Mehrkosten für die Wasserwerke und die Bevölkerung führt. Trotz Wasserschutz- und Schongebieten sowie Maßnahmen für die Landwirtschaft, ist das Problem noch immer ungelöst.

Damit Pflanzen schneller wachsen, düngen Landwirte mit Stickstoff. Beim Ausbringen von Gülle und Dünger gelangt oft mehr Stickstoff auf die Felder, als die Pflanzen als Nitrat in ihren Zellen speichern können. Der Rest versickert im Boden, wo er in Nitrat umgewandelt wird.

Nitrat selbst gilt zwar als wenig gesundheitsgefährdend, doch es kann durch Bakterien in Nitrit umgewandelt werden. Nitrit wiederum kann im Körper mit dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin reagieren und mit Eiweißverbindungen krebserregende Nitrosamine bilden. Vor allem Kleinkinder seien gefährdet, denn das Gift blockiert den Sauerstofftransport im Blut – mit lebensbedrohlichen Folgen.

Ein paar Tipps, um Nitrite und Nitrosamine zu vermeiden:

- Säuglingen unter fünf Monaten sollten Sie keinen Spinat, Mangold oder Rote Bete geben (es besteht die Gefahr, dass Bakterien einen großen Teil des Nitrats zu Nitrit umgewandelt haben). Als Beikost für Ihr Baby eignet sich nitratarmses Gemüse wie Möhren oder Pastinaken.
- Gemüse mit hohem Nitratgehalt sind Blattsalat, Spinat, großblättriger Kohl, Rote Bete, Rettich und Radieschen. Besonders, wenn sie aus dem Gewächshaus kommen. Daher kaufen Sie primär Gemüse der Saison und weniger Gewächshausware.
- Die äußeren Blätter eines Salates, Stiel und Stängel von Blattgemüse speichern besonders viel Nitrat.
- Lagern Sie nitratreiches Gemüse im Kühlschrank und verzehren Sie es innerhalb von zwei Tagen.
- Wechseln Sie das Gemüse häufig und essen Sie oft nitratarärmere Sorten wie Spargel, Rosenkohl, Hülsenfrüchte, Gurken, Paprika und Porree.
- Gekochter Spinat und anderes nitratreiches Gemüse bilden Nitrit, wenn Sie es warm halten oder aufwärmen.
- Wenn Sie nitratreiches Gemüse kurz auf 80 Grad Celsius erhitzen (blanchieren), verringert sich das darin enthaltene Nitrat um bis zu 50 Prozent. Das Kochwasser sollten Sie wegschütten.
- Nitratreiches frisches Gemüse sollten Sie nicht in der Mikrowelle zubereiten.
- Grillen Sie nichts Gepökeltes, vor allem nichts mit Käsebeimengungen. Bei hohen Temperaturen bilden sich aus dem Nitrat die giftigen Nitrosamine direkt.
- Bereiten Sie Speisen mit Zitronensaft und Ölen zu. Die darin enthaltenen Vitamine C und E sollen die Bildung von Nitrosaminen verhindern.

Ein weiteres Problem sind Nitrate im Trinkwasser: In Deutschland werden bundesweit bei etwa einem Drittel aller Grundwasser-Messstellen in der Nähe landwirtschaftlicher Nutzflächen die Nitrat-Grenzwerte - derzeit liegt der Grenzwert bei 50 Milligramm Nitrat je Liter Wasser - überschritten. Besonders hoch ist die Belastung in Gebieten mit viel Tierhaltung.

Mit Nährstoffen wie Nitrat belastetes Grundwasser kann nicht als Trinkwasser verwendet werden, ohne verdünnt oder chemisch aufbereitet zu werden. Sollte sich die Situation in den betroffenen Gebieten nicht ändern, müssten die Wasserversorger aufwändigere und damit teurere Aufbereitungsmethoden nutzen, um das Wasser zu reinigen.

Laut einer aktuellen Studie des deutschen Umweltbundesamtes belaufen sich die Zusatzkosten der Wasserwerke auf bis zu 767 Millionen Euro im Jahr. Dadurch erhöht sich die Wasserrechnung für einen Vier-Personen-Haushalt schätzungsweise um bis zu 134 Euro im Jahr.

Hubert Weiger, Vorsitzender vom Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) kritisiert:

... "Hohe Nährstoffeinträge in Gewässer schädigen Fische, Amphibien und andere Lebewesen. Die tatsächlichen volkswirtschaftlichen Kosten dürften in die Milliarden gehen. Und noch gänzlich im Dunkeln liegt, wie hoch die Schäden für die Artenvielfalt sind." ... "Würden bei Lebensmitteln externe Kosten beispielsweise für die Trinkwasseraufbereitung eingerechnet, wären konventionelle Lebensmittel viel teurer und der Abstand zu Öko-Lebensmitteln lange nicht so groß."

In Tirol liegt die Nitratbelastung im Wasser innerhalb der Normwerte (Quelle: 2015), weil hier nicht so intensiv genutzte landwirtschaftliche Großflächen wie im Osten Österreichs oder in Deutschland liegen.

Quelle:
 Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND): Steigende Nitratbelastung des Grundwassers erfordert Verschärfung des Düngerechts; 10. Juni 2017; <https://www.bund.net/service/presse/pressemitteilungen/detail/news/steigende-nitratbelastung-des-grundwassers-erfordert-verschaerfung-des-duengerechts/>
 Experto.de: Ernährung - Wie Sie Nitrat in Ihrem Essen vermeiden; 19. April 2005; <https://www.experto.de/gesundheit/ernaehrung/vermeiden-sie-nitrat.html>
 ORF: Tirol hat kaum belastetes Trinkwasser; 22. März 2015; <http://tirol.orf.at/news/stories/2701039/>
 Stern.de: Schadstoffe und Rückstände - Gift im Essen; <http://www.stern.de/gesundheit/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/schadstoffe-und-rueckstaende-gift-im-essen-3084258.html>
 Süddeutsche Zeitung: Wasserkosten - Preis der Gülle; 10. Juni 2017; <http://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/wasserkosten-preis-der-guelle-1.3541172>
 Umweltbundesamt: Quantifizierung der landwirtschaftlich verursachten Kosten zur Sicherung der Trinkwasserbereitstellung; Mai 2017; www.umweltbundesamt.de/publikationen/quantifizierung-der-landwirtschaftlich-verursachten