Editorial

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objekttyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **70 (2013)**

Heft -: **Reflux natürlich behandeln**

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

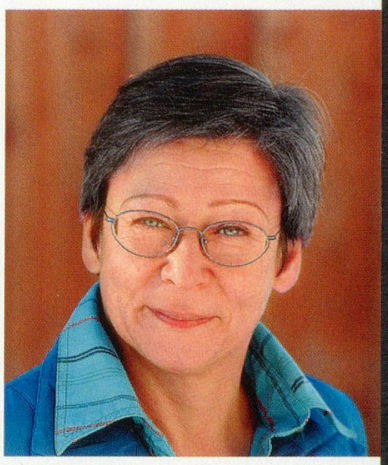
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Selbstversuch

Liebe Leserinnen und Leser



Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch

Man soll ja nicht über etwas berichten, das man nicht selbst ausprobiert hat. Also opferte ich mich der Recherche zum Artikel über Kinderlebensmittel, indem ich eine Reihe der als so gesund angepriesenen Joghurts, Snacks, Frühstücksflocken, Riegel und Drinks erstand und probierte. Zwar gruselte es mich, da ich zuvor von einem «Zuckeranteil von 30 Prozent und mehr», von künstlichen Vitaminen und Farbstoffen sowie von Testergebnissen wie «für die tägliche Ernährung völlig ungeeignet» gelesen hatte. Und es grauste mich erst recht, da ich nun mal von Kindesbeinen an keine grosse Freundin von Süssem bin. Aber was tut man nicht alles.

Ein wahrhaft heroischer Selbstversuch! – den ich, ich gestehe es ohne Scham, denn auch vorzeitig abbrach. Übel war mir schon nach dem ersten Drittel der Teststrecke. Ich erspare Ihnen die Details, doch sind mir unter all den übersüssen, teils fettigen, mit künstlichen Aromen, Mineralstoffen und Vitaminen angereicherten Produkten jene besonders negativ aufgefallen, die da so appetitlich das Wort «Frucht» im Namen führen.

Der kunterbunt verpackte Kinderquark, (mit «100 Prozent natürlichen Zutaten») schmeckt trotz seiner Süsse irgendwie fade; ein Fruchtgeschmack ist trotz der zugesetzten Aromen kaum herauszuzüngeln. Wen wundert's: der Fruchtanteil beträgt gerade mal drei Gramm. Das entspricht etwa einem Zehntel einer durchschnittlich grossen Erdbeere! Beim Fruchtsaftgetränk beträgt der tatsächliche Fruchtanteil zwölf Prozent, übersetzt: Etwa zwei Teelöffel der Zuckerbrühe sind tatsächlich Orangensaft. Und der 25-Gramm-Früchteriegel «Himbeer-Apfel» («für kleine Entdecker») kann zwar mit stattlichen 58 Prozent Fruchtanteil auftrumpfen (aus Apfelsaftkonzentrat und Bananenflocken), die namengebende Himbeere ist jedoch mit etwas mehr als einem Gramm deutlich unterrepräsentiert.

Mal ehrlich: Fänden Sie es nicht auch ein wenig geizig, Ihrem Kind oder Enkelchen als Zwischenmahlzeit eine halbe Kirsche, einen Fingerhut voll Fruchtsaft oder einen einzigen Apfelschnitz zu gönnen?

Bleiben Sie gesund!
Herzlichst Ihre

Claudia Rawer

Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
E-Mail:
info@verlag-avogel.ch
Internet:
www.gesundheits-nachrichten.ch