



Wellness und Gesundheit

Alles für Ihr Wohlbefinden

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

Dieses Korn ist eine gesündere Alternative zu Reis

Wer Gerste hört, denkt womöglich als allererstes an Bier - und nicht unbedingt an Körner, die man wie Reis servieren kann. Dabei ist das Getreide auf dem Teller eine gute Sache, so die Verbraucherzentrale Bayern.

Denn in Sachen Ballaststoffe übertrumpft Gerste Reis deutlich. Während weißer Reis auf rund 1,5 Gramm pro 100 Gramm kommt, enthalten Gerstengraupen rund dreimal so viel (4,6 Gramm). Gerstenflocken können sogar auf über 10 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm kommen.

WARUM BALLASTSTOFFE SO GUT FÜR UNS SIND

Regelmäßig reichlich Ballaststoffe in die Ernährung einzubauen, ist dabei aus mehreren Gründen gut für unseren Körper:

* Wir bleiben dank Ballaststoffen länger satt.

* Ballaststoffe bringen die Verdauung in Schwung, weil sie die Tätigkeit des Darms anregen. Das kann Verstopfungen vorbeugen.

* Ballaststoffe können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Darmkrebs senken.

Gut zu wissen: Gerste enthält vergleichsweise viel Beta-Glucane. Das ist ein löslicher Ballaststoff, der sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirkt - und zum Beispiel auch in Hafer steckt.

WAS MAN AUS GERSTE ALLES MACHEN KANN

Der Geschmack von Gerste wird als nussig und leicht süßlich beschrieben. So kann man das Getreide mal probieren:

* Gerstengraupen/Perlgraupen: Das sind die geschälten und polierten Körner der Gerste, die man wie Reis verwenden kann. Wer mag, kann auch ein Risotto daraus kochen. Alternativ eignen sie sich als Einlage in Suppen.

* Gerstenflocken: Sie können ins morgendliche Müsli wandern.

* Gerstenmehl: Gemahlene

Gerste kann zum Brotbacken zum Einsatz kommen. Die Kombination mit beispielsweise Weizen- oder Dinkelmehl ist dabei aber ein Muss - sonst geht das Brot nicht auf. Die Proteine in der Gerste können nämlich keinen Kleber bilden, so das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Weiterer Pluspunkt der Gerste: Als heimisches Produkt hat sie deutlich kürzere Transportwege hinter sich als Reis. Dazu kommt, dass der Anbau von Reis oft klimaschädlich ist, weil geflutete Reisfelder große Mengen des Treibhausgases Methan freisetzen, so die Verbraucherzentrale.



Gruppen punkten mit deutlich mehr Ballaststoffen als Reis.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Aua! Warum bei einer Erkältung manchmal die Zähne wehtun

Die Nase ist dicht, der Hals tut weh, gefühlt überall sitzt Schleim: Wer erkältet ist, fühlt sich ohnehin schon elend. Umso nerviger, wenn es dann zusätzlich im Oberkiefer drückt oder zieht.

Zahnschmerzen bei einer Erkältung sind keine Seltenheit. Treten sie auf, ist das ein Anzeichen, dass sich eine Nasennebenhöhlenentzündung entwickelt hat, so der Zahnarzt Jochen Schmidt vom Kölner Carree Dental. Typisch für eine sogenannte Sinusitis ist zudem ein Druckgefühl in Stirn und Wangenknochen.

Doch warum schmerzen die Zähne? Die Entzündung sorgt dafür, dass die Schleimhäute in den Nasennebenhöhlen anschwellen. Dadurch üben sie mehr Druck auf den Kieferbereich und damit auf die Zahnwurzeln aus - das kann wehtun. Übrigens: Beugt man sich nach vorn, verschlimmert sich das Druckgefühl noch.

SCHMERZEN ERLEDIGEN SICH VON SELBST

Was tun, wenn einen eine Nasennebenhöhlenentzündung erwischt hat? Guttun können Nasenduschen mit einer Kochsalzlösung. Sie befeuchten nämlich die Schleimhäute und befreien sie von Sekret.

Zur Behandlung der Beschwerden kommen auch kor-

tisonhaltige Nasensprays infrage - inwiefern das sinnvoll ist, bespricht man am besten mit dem Arzt oder in der Apotheke.

Abschwellende Nasensprays können einem bei einer Nasennebenhöhlenentzündung zwar kurzzeitig wieder mehr Luft verschaffen: Man sollte sie dem Portal «gesund.bund.de» zufolge aber nur über wenige Tage lang anwenden. Denn die Nasen-

schleimhaut kann sich an die Wirkstoffe gewöhnen.

Die gute Nachricht: Klingt die Nasennebenhöhlenentzündung ab, verziehen sich in aller Regel auch die Zahnschmerzen.

Tut es weiterhin weh, sollte man beim Zahnarzt oder der Zahnärztin vorbeischauchen, so der Rat von Jochen Schmidt - dann steckt hinter dem Schmerz vermutlich eine andere Ursache.



PhysioWelt Garbsen
Martina Hoheisel

individuelle Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden



- Krankengymnastik
- Osteopathische Behandlung
- Bobath Therapie
- Manuelle Therapie
- Medical Flossing
- Funktionstherapie am Kiefergelenk (CMD)
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Narbenbehandlung
- Yoga
- PNF
- Fußreflexzonenmassage
- Kinesiotaping
- Wärmebehandlung/Fango

Graf-Stauffenberg-Str. 1 - 30823 Garbsen/Mitte
05131-478666
www.physioweltgarbsen.de



Gutschein

Bis zu 15%* Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl!



*Gültig bis 14.11.2025. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagszeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. **Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.



Sonntag ist Blumentag

12 - 16 UHR GEÖFFNET*

Sonderöffnungszeiten

Weihnachtswelten

09.11. | 12.00-16.00 Uhr*

16.11. | 12.00-16.00 Uhr*

23.11. | 12.00-16.00 Uhr*

30.11. | 12.00-16.00 Uhr*

*Geöffnet ab 12 Uhr (Beratung & Verkauf 13-16 Uhr). Gartencafe Fenzini durchgehend geöffnet (12-16 Uhr).

Grillseminare

12.12. Santa BBQ



Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!



STANZE 5802 GRILLSEMINARE



HANNOVERS GRÖSSTE ADVENTSAUSSTELLUNG

STANZE GARTENCENTER

Karoline-Herschel-Str. 1
30966 Hemmingen
Tel.: 0511 420 380

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Sa. 09.00 - 19.30 Uhr
So. 12.00 - 16.00 Uhr*

stanze-gartencenter.de

Direkt im Gewerbepark Hemmingen an der B3 (Kreuz Hemmingen/K221). Nur ca. 10 Minuten von der Haltestelle Berliner Straße entfernt (Stadtbahn Linie 13).

@stanzegartencenter

PREMIUM-PARTNER



Änderungen in Form, Farbe und Dekor vorbehalten. Es handelt sich ausschließlich um Abholangebote. Abgaben in handelsüblichen Mengen. Bild-, Produkt- und Farbabweichungen sowie Preisirrtum vorbehalten. Alle Preise in Euro. Nur solange der Vorrat reicht! *Verkauf an Sonn- & Feiertagen gemäß § 4 Abs. 1 Nr. 4a NLOffVZG. Geöffnet 12 bis 16 Uhr (Beratung & Verkauf 13-16 Uhr)

Unsere neue Beilage ist Online



QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.