

Knuspriges Müesli aus dem Backofen

Viele Knuspermüesli sind Zuckerbomben. Gesünder ist es, das beliebte Frühstück selber zu machen.

und gesunde Fette enthalten. Stettler rät, mit Zimt, Vanille oder Kardamom zu würzen. «Diese Gewürze schmecken süss. Dann brauchts wenig oder gar keinen Zucker.» (tie)

Rezept für Knuspermüesli

- ▶ 2 Tassen Getreideflocken
- ▶ 2 Tassen Kerne (Kürbis, Sonnenblumen usw.), Samen (Leinsamen, Hanf usw.) und gehackte Nüsse
- ▶ ca. 4 EL Rapsöl, etwas Zimt, Vanille oder Kardamom
- ▶ Zutaten mischen, auf ein Backblech geben. Bei 180 Grad 15 Minuten lang backen. Bei Halbzeit mischen, damit nichts anbrennt. Abkühlen lassen, in einem Schraubglas aufbewahren.



STOCKFODD

Mit Zimt oder Vanille würzen: Selbst gebackenes Müesli

Ein Test der Zeitschrift «Saldo» zeigte: Fertigmüesli enthalten oft viel Zucker (19/2017). Deshalb lohnt es sich, Müesli selbst zu machen. Weiterer Vorteil: Die Zutaten wählt man nach eigenen Vorlieben. Grundlage sind Getreideflocken, etwa Haferflocken. Sie enthalten viele Nahrungsfasern. Die Berner Ernährungsberaterin Ramona Stettler sagt: «Haferflocken können helfen, Blutdruck und Cholesterin zu senken.» Dazu gibt man Kerne, Samen und Nüsse, die Eiweiss



Durchfall

Huminsäure ist kein Wundermittel

KREMS (A) – Huminsäure, die in Torf und Kohle vorkommt, schützt angeblich vor Durchfall. Das behauptet der Hersteller von Activomin, einem Mittel mit Huminsäure. Ausreichende Belege, dass es die Verdauung unterstützt, fehlen allerdings. Das sagen Wissenschaftler des unabhängigen Netzwerks Cochrane. Laut Hersteller, dem Pharmawerk Weinböhla, wirkt Huminsäure im Darm ähnlich wie Kohle: Es binde Schadstoffe an sich und helfe somit gegen Durchfall. Weitere Stoffe der Säure würden gegen Entzündungen wirken und die Schleimhaut im Darm schützen.

Medizin Transparent

Massentests

Der Nutzen gegen Darmkrebs ist unklar

KÖLN (D) – Stuhltests und Darmspiegelungen sollen helfen, Darmkrebs bei familiärem Risiko frühzeitig zu erkennen. Ob das allerdings bei unter 55-Jährigen hilft, ist unklar. Das sagt das deutsche Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Auch neue Studien würden den Nutzen dieser Untersuchung nicht beweisen. Hingegen könnten die Tests fälschlicherweise ein erhöhtes Risiko zeigen. Das belastet die Betroffenen.

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

Gratis-Merkblatt «Vorsorgetests»

Zum Herunterladen unter Gesundheitstipp.ch oder zu bestellen gegen ein frankiertes und adressiertes C5-Antwortcouvert bei: Gesundheitstipp, «Vorsorgetests», Postfach 277, 8024 Zürich

Krebs

Bittere Aprikosenkerne nützen nichts

SIGMARINGEN (D) – Laut dem IntDivodasa.ch helfen bittere Aprikosenkerne Krebs. Doch dafür gibt es keine Beweise. Die Kerne können zu einer Nierenfunktionsstörung führen, denn sie enthalten viel Blausäure. Eine Stichprobe des Veterinäruntersuchungsinstituts Sigmaringen (D) enthielt alle Produkte, als die europäischen Behörden erlaubten. In der Schweiz reagiert der Körper auf viel Blausäure mit Krämpfen, Erbrechen und Atemnot.

Die Schweizerische Eidgenossenschaft empfiehlt nicht mehr als zwei Aprikosenkerne pro Tag – Kindern g



Haci Boz Divodasa.ch troffene hä den Kernen fahrungen g

Sig