



Top in Form

Mag. Uta Karl-Gräf
Sportwissenschaftlerin

Gesunde Kraftpakete aus dem Garten!

Im Herbst steht uns eine große Auswahl an regionalen Obst- und Gemüsesorten zu Verfügung, die unseren Körper optimal mit Vitaminen, Mineralstoffen und vielerlei hochwertigen Pflanzenstoffen versorgen. Laut österreichischen Ernährungsempfehlungen sollte man täglich 3 Portionen Gemüse (ca. 400g), sowie 2 Portionen Obst (ca. 250g) zu sich nehmen. Umso wertvoller und hochwertiger, wenn der Bedarf mit regionalen, saisonalen Produkten gedeckt werden kann. Nun ein paar Beispiele was sich in unserem heimischen Obst und Gemüse alles so versteckt:

Rote Rübe: Die Rote Rübe ist eine wahre Nährstoffbombe. Sie enthält sehr viel Eisen für die Blutbildung, Vitamin C für das Immunsystem und das B-Vitamin Folsäure. Weiters beinhaltet sie Stoffe, die den Leberstoffwechsel anregen, den Gallenfluss erhöhen und die Fettverdauung unterstützen. Ihr Verzehr fördert die Regeneration beschädigter Muskeln und wirkt sich positiv auf einen zu hohen Blutdruck aus. Außerdem steigert sie die körperliche Ausdauer und wirkt wie ein Bio-Dopingmittel. Die Knollen enthalten zudem den Farbstoff Betanin, der ein effektives Antioxidans ist und Gefäße vor freien Radikalen und damit vor Arteriosklerose schützt. Doch Vorsicht, wie bei allen Dingen ist ein übertriebener Verzehr nicht ratsam! Denn die rote Rübe weist auch einen hohen Anteil an Nitrat auf, welches im Körper in sogenannte Nitrosamine umgewandelt werden kann und diese sind unserer Gesundheit nicht förderlich. Durch die Zugabe von Vitamin C (z.B. Zitronensaft), kann die Bildung der Nitrosamine aber vermindert werden. Also einmal pro Woche ein leckeres Gericht aus dieser tollen Rübe ist gesund und empfehlenswert.

Sellerie: Roh und fein geraspelt als Salat, entfaltet Sellerie seine volle Wirkung. Die Knolle ist reich an ätherischen Ölen, Ballaststoffen, Kalium, Kalzium und Eisen. Sellerie enthält zudem Terpene, die das Krebsrisiko senken und das Wachstum von Mikroorganismen hemmen. Er regt den Stoffwechsel an. Im Magen fördert das Gemüse die Säurebildung. Sein hoher Kaliumgehalt belebt und unterstützt den Abbau von Wasseransammlungen im Gewebe.

Kürbis: Die Kürbiskerne enthalten wertvolle einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Phytosterine, eine Gruppe von bioaktiven Inhaltsstoffen, die bei Prostatabeschwerden und Blasenleiden vorbeugen bzw. lindernd wirken können. Das Fruchtfleisch steckt voller Vitamin A, C, E, Kalium, Kalzium, Magnesium, Folsäure und Ballaststoffe. Die enthaltenen Carotinoide wirken sich positiv auf unsere Augenfunktion aus. Praktischerweise ist der Kürbis auch noch kalorienarm, da er zu 90% aus Wasser besteht.

Apfel: Das Zusammenspiel seiner wertvollen Inhaltsstoffe schützt vor Krebs und Herzinfarkt, regt die Verdauung an, senkt den Cholesterinspiegel und sorgt für starke Nerven bei Stress. Ein regelmäßiger Verzehr unterstützt die Gehirnleistung und kann das Risiko, an Alzheimer und Demenz zu erkranken, verringern



Foto: iStock.com/folkoffPhotography

Keine Erhöhung beim Strompreis

Für die Kunden der Energie AG Vertrieb bleibt der Strompreis weiterhin stabil

Die Großhandelspreise steigen, erste Anbieter haben die Strompreise erhöht. Dank Energiepreisgarantie bleibt der Strompreis für Energie AG Vertrieb Kunden weiterhin stabil.

Seit 2017 sind die Stromgroßhandelspreise im Steigen, allein seit Anfang August um rund zehn Prozent. Einige Stromanbieter in Österreich haben darauf bereits mit Preiserhöhungen reagiert.

Der Energie AG Vertrieb verlängert hingegen seine Energiepreisgarantie für Standardpreisprodukte bis 1. Jänner 2020 (ausgenommen indiziertes Preismodell „Privatstrom FLOAT“). „Als regionaler Energie-Dienstleister wollen wir unseren Kunden langfristige Sicherheit auch beim Preis bieten und sie vor unangenehmen Über-

raschungen schützen“, betont MMag. Michael Baminger, Geschäftsführer Energie AG Vertrieb. Nicht selten locken Konkurrenzanbieter mit hohen Rabatten, die nach wenigen Monaten mit Preiserhöhungen teuer bezahlt werden. „Diesen Weg wollen wir nicht gehen“, versichert Baminger, „für uns ist eine stabile, faire Preisgestaltung ein wichtiger Teil des Mehrwert-Pakets“.

Neben der Energiepreisgarantie gibt es noch viele andere Angebote wie Gratisstromtage, Energieeffizienz-Aktionen, Förderungen und maßgeschneiderte Preisangebote.

Mehr Infos dazu gibts auf www.energieag.at/preisgarantie oder unter der Service Hotline 0800 81 8000.