

## Backtipp: Vollkorn-statt Weißmehl

(red). Wer sich auch während der Weihnachtszeit gesund ernähren möchte, muss nicht ganz auf weihnachtliche Leckereien verzichten. Weihnachtskekse aus Vollkornmehl bieten sich zum Beispiel als gesunde Alternative an. „Ballaststoffe, Vitamine und Spurenelemente sind vor allem in der Schale und im Keimling von Getreide enthalten, weswegen Vollkorn die gesündere Alternative zu raffinierten Getreideprodukten darstellt“, sagt der Lebensmittelwissenschaftler Josef Schenkenfelder. Anders als beim Konsum von Weißmehl steige bei jenem von Vollkorn-Lebensmitteln der Blutzuckerspiegel nach dem Essen langsamer an und falle auch wieder langsamer ab. Deshalb halte nach dem Verzehr von Vollkorn-Lebensmitteln das Sättigungsgefühl länger an.



Esterhazysterne aus Bio-Vollkornmehl.

Foto: Prey/

# Guter Riecher für

## Welche Spielsachen sollen heuer unter den Weihnachtsbaum? „die umweltberatung“ gibt Tipps.

(red). Im Spielzeuggeschäft bekommen Kinder schnell große Augen. Doch nicht immer entsprechen die Kinderwünsche ans Christkind den Vorstellungen der Eltern. „die umweltberatung“ hat einige Tipps für ökologisches und gesundheitlich unbedenkliches Spielzeug zusammengestellt.

### Erste Wahl: Holz

Grundsätzlich gilt: „Je einfacher Spielzeug gestaltet ist, desto mehr Raum bleibt für die kindliche Fantasie“ - so lautet das Motto der Spielzeugexperten. Da vor allem Kleinkinder alles in den Mund nehmen, müssen Spielsachen aus gesundheitlich

unbedenklichen Materialien bestehen, und es dürfen sich keine Teile lösen. Die meisten Kinder lieben Plastikspielzeug, doch aus ökologischen Gründen und hinsichtlich der Nachhaltigkeit ist Vollholzspielzeug die erste Wahl. „Holz ist ein nachwachsender Rohstoff und sehr langlebig.“ Holzspielzeug sei zwar nicht billig, es könne dafür über Generationen weitergegeben werden, so „die umweltberatung“. Verzichten sollten Eltern jedoch auf Sperrholzprodukte - wegen der dort verwendeten Leime.

### Plastik ist nicht gleich Plastik

Bunte Farben, wenig Gewicht und verschiedenste Formen bietet Plastikspielzeug. Allerdings kann Kunststoffspielzeug ganz unterschiedliche Qualität haben. Ein Hinweis auf billigen Kunststoff und ausdünstende Chemikalien ist der Geruch.



Beim Spielen erwerben Kinder viele Fähigkeiten.

Foto: MEV

„Vertrauen Sie Ihrer Nase!“, rät „die umweltberatung“. Riecht Plastikspielzeug seltsam, dann sollte man es lieber nicht kaufen. Eine Orientierungshilfe bieten Gütesiegel, etwa das „spiel gut“-Siegel, eine rote Plakette, die pädagogisch wert-



## Kinderbuch über das Glücklichein

Das Glücklichein steht bei „Bertl und Adele treffen Herrn Grant“ von Heide-Marie Smolka im Mittelpunkt. Das im Hanser-Verlag erschienene Buch ist für Kinder ab vier Jahren.

GESCHENKE FÜR IHRE HAUT – EXKLUSIV IN IHRER APOTHEKE!



Seit mehr als 100 Jahren arbeitet die Eucerin Hautforschung eng mit hochkarätigen Ärzten zusammen, um verlässliche und effektive Lösungen im Kampf gegen die Hautalterung zu garantieren. Eucerin Anti-Age Produkte wirken den Zeichen des Alterungsprozesses aktiv entgegen. Die Haut sieht glatt, strahlend und jünger aus. Die exklusiven Pflegeprodukte mit dezentem Duft sind nicht nur hochwirksam, sie verwöhnen die Haut bei jeder Anwendung.

Finden Sie heraus, welches Eucerin Anti-Age Produkt optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist – Ihre Apotheke berät Sie gerne!

Beim Kauf eines Eucerin Anti-Age Produktes in der Weihnachtszeit erhalten Sie exklusiv in Ihrer Apotheke als Geschenk einen Taschenkalender!

www.eucerin.at



### MEDIA MARKT

Garantiert:  
Umtausch oder Geld zurück



Bei Media Markt gibt's vor Weihnachten unzählige tolle Geschenkideen. Und es kommt noch besser: Die Nummer 1 bietet allen Kunden „risikofreies Einkaufen“. Falls ein Geschenk doch nicht passt, kann es garantiert bis 10. Jänner 2017 umgetauscht werden. Alternativ erstattet Media Markt den Kaufpreis in Form der Zahlungsmethode zurück. So sicher war Geschenke-Shoppern noch nie!

MediaMarkt

WERBUNG