



Österr. 2,20 € . Schweiz 3,60 sfr .
DK 22 DKK . LUX 2,20 € .
BE 2,20 € . ES 2,70 € .
F 2,60 € .

tv

Hören und Sehen

Geschichte
Dünkirchen
Der Tag, an dem Hitler den Krieg verlor

Blackout
Was wirklich passiert, wenn in Deutschland der Strom ausfällt

Vom **Glück**, mal etwas anders zu machen
Eine Anleitung zum besseren Leben

Vorsicht:

20 Dinge in unserem Haushalt, vor denen Ärzte warnen!

Das Kreuzfahrt-Abenteuer
Die unglaublichen Erlebnisse einer Passagierin auf 33 Reisen



Reportage
Der Zauber Afrikas



TV-Film der Woche
Grace Kelly
Wer war sie wirklich?



Das gesündeste BROT der Welt



Der wissenschaftliche Beweis

Zwei unabhängige deutsche Institute haben herkömmliches Mehl mit dem Erzeugnis aus dem Steinmetz-Verfahren verglichen. Ergebnis: Das Steinmetz-Mehl enthielt bis zu 91 Prozent weniger Schadstoffe und Keime.

E.coli: -92%	Hefen: -90%
Keime: -75%	Pilze: -80%
Bakterien: -91%	Glyphosat: -45%

Keine E-Zusatzstoffe und keine Enzyme: Ein einzigartiger Herstellungsprozess erschafft die Vollkorn-Sensation

Selbst wenn „Bio“ auf dem Brot steht, enthält es in der Regel bis zu 55 verschiedene E-Stoffe. „Die Industrie stellt hochspezialisierte Enzyme im Labor und teils aus gentechnisch veränderten Substraten her. Sie ermöglichen es dem Bäcker beispielsweise, Zeit bei der Teigbearbeitung zu sparen, schwankende Mehleigenschaften zu kaschieren oder Brote wochenlang haltbar zu machen. Der Verbraucher erfährt von diesen technischen Hilfsmitteln nichts“, sagt der Bäckermeister Tobias Steinmetz.

Und tatsächlich: Die meisten Hilfsstoffe in Backwaren müssen nicht gekennzeichnet werden. Dabei ist der Zusatz etwa von Enzymen in Backmischungen, in Teiglingen und Broten der Backdiscounter und Supermärkte gang und gäbe – aber auch beim Bäcker um die Ecke. Enzyme, Teig-Erweicher, technische Hilfsstoffe, alles Mögliche, um die Produktion schneller, einfacher und damit billiger zu machen, wird genutzt. Experten gehen davon aus, dass es deswegen heute auch mehr Allergien und Unverträglichkeiten gibt, als zu Zeiten, in denen Brot ohne chemisch-synthetische Zusätze hergestellt wurde. Auch Übergewicht bis hin zu krankhafter Fettleibigkeit wird Studien zufolge durch Lebensmittelzusätze begünstigt.

Ein Brot ohne Zusätze – geht das überhaupt?

1892 erfand der Mühlenpionier Stefan Steinmetz das nach ihm benannte Steinmetz-Verfahren. Dabei wird das Getreide vorgereinigt, gewässert und gepeelt. So entsteht das reinste und vollwertigste Mehl – schonend von Schmutz und Umweltschadstoffen befreit. Die Analysewerte dieses Mehls unterschreiten sämtliche gesetzlichen Grenzwerte um ein Vielfaches oder liegen sogar unterhalb von Nachweisgrenzen. Im Vergleich zu industriell hergestelltem Brot sind damit produzierte Teigwaren nicht nur um ein Vielfaches nahrhafter und länger sättigend, sie enthalten auch deutlich weniger gesundheitsgefährdende Keime (s. Tabelle).

Die Brot-Manufaktur Steinmetz hat sich jedoch nicht nur die Herstellung der gesündesten Backwaren auf die Fahnen geschrieben, sondern unterstützt auch die Welthungerhilfe im globalen Kampf gegen den Hunger.

Anzeige

Mit Weißdorn-Kraft in die beste Zeit des Lebens starten

Mehr Kraft fürs Herz – direkt aus der Natur

Ein aktives Leben ist Ihnen wichtig – vor allem jetzt, da Sie mehr Zeit für Dinge haben, die Ihnen Freude bereiten. Aber Ihnen fehlt es an Kraft dafür? Mit den Jahren bekommt man bei körperlicher Belastung leichter Herzklopfen, man gerät rasch außer Atem oder ist schnell erschöpft. Auch das Herz kommt schließlich „in die Jahre“. Unterstützung bekommt es aus der Natur – in Form von Weißdorn.

Mit jedem Schlag pumpt das Herz Blut in die Gefäße und versorgt so alle Zellen mit Sauerstoff. Im Alter von 60 Jahren hat es mit ca. 2 Mrd. Schlägen rund 150 Mio. Liter Blut in den Organismus abgegeben. Wer sein Herz auf natürliche Weise bei dieser Schwerstarbeit unterstützen möchte, sollte auf die Kraft von Weißdorn bzw. den Extrakt aus seinen Blättern und Blüten setzen.

Nur in Crataegutt® steckt der Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442

Crataegutt® unterstützt das Herz auf natürliche und verträgliche Weise. Es ...

... stärkt die **Pumpkraft** des Herzens, das Blut kann wieder bis in den letzten Winkel gepumpt werden

... hält die **Gefäße** elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen

► Für eine bessere **Sauerstoffversorgung** im Körper

Das Ergebnis lautet oft: Spürbar mehr Lebenskraft, schon nach 3 bis 6 Wochen!



Crataegutt® novo 450 mg, 450 mg/Filmtablette. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. Wirkstoff: Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Bei nachlassender Herzleistung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe C/01/05/17/05



ANZEIGE

Geistig fit – Wer konsequent handelt, hat gute Chancen!

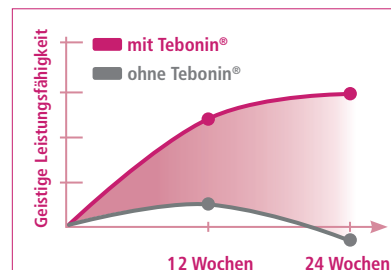


Zuerst ist es mehr lästig als schlimm

Beunruhigend, wenn die Vergesslichkeit zunimmt. Dann kommt der Gedanke: Ist das vielleicht der Anfang einer fortschreitenden Entwicklung? Im Verlauf des Lebens verringert sich die Anzahl funktionsfähiger Gehirnzellen und die Vernetzung zwischen ihnen. Je besser die Versorgung der Gehirnzellen mit Sauerstoff ist und je mehr Verbindungen zwischen den Nervenzellen erhalten werden, desto größer ist die Chance, geistig leistungsfähig zu bleiben. Der rein pflanzliche Wirkstoff-Extrakt EGb 761® (Tebonin®, Apotheke) kann Ihnen dabei auf natürliche Weise helfen.

Dranbleiben ist alles

Der positive Effekt setzt nicht über Nacht ein: Es braucht 6–8 Wochen, bis der Spezialextrakt seine volle Wirkung entfalten kann. Innerhalb dieses Zeitraums bessern sich Gedächtnisleistung und Konzentration.



Nach Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter kann Tebonin® bei langfristiger Einnahme helfen.³

Stärkt Gedächtnis und Konzentration

So wirkt Tebonin®: Es fördert die Durchblutung und verbessert die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Zudem fördert es die Verbindung der Gehirnzellen und die Signalverarbeitung. Das stärkt die geistige Leistungsfähigkeit. Klinische Studien zeigen, dass mit Tebonin® viele für den Alltag wichtige Fähigkeiten verbessert werden können. So konnten sich Studienteilnehmer, die zuvor 3 Monate lang täglich Tebonin® konzent® 240 mg eingenommen hatten, mehr Gesichter merken.¹ Bei Konzentrationsübungen schnitten die Teilnehmer mit Tebonin® ebenfalls besser ab: Sie konnten eine komplexe Denkaufgabe in kürzerer Zeit lösen als die Teilnehmer, die kein Tebonin® erhalten hatten.²

Für eine nachhaltige Verbesserung sollten Sie die Einnahme auch danach weiterführen.

Fragen Sie Ihren Arzt, er hilft Ihnen gerne weiter.



¹ Grass-Kapanke, B. et al., 2011, Neuroscience & Medicine. ² Gavrilova, S. I. et al., 2014, Int. J. Geriatr. Psychiatry. ³ Ihl, R. et al., 2011, Int. J. Geriatr. Psychiatry.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von (altersassoziierten) geistigen Leistungseinbußen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. T11/01/03/16/02/RA

TEXT: DR. JUSTUS MEYER FOTOS: SÖNKE TIMMERMANN; SHUTTERSTOCK