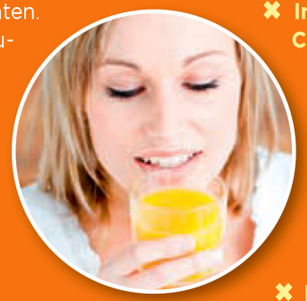
Die Menge macht's

So nutzen Sie die gesundheitliche Wirkung von O-Saft

Nachdem Orangensaft vor einigen Jahren noch als gesund galt, wurde aufgrund seines hohen Zuckergehalts zwischenzeitlich wieder vom Konsum abgeraten. Eine neue Studie hat nun weitere Zusammenhänge zwischen Saft und Körpergewicht ermittelt.



✖ **Trinkt man Orangensaft zum Essen,** nimmt man automatisch weniger Nahrung auf, da der Saft sättigend wirkt.

✖ **Zwischen den Mahlzeiten** Orangensaft zu trinken, sorgt hingegen für eine leichte Erhöhung des Körpergewichts.

✖ **Im Gegensatz zu Cola** beeinträchtigt Orangensaft trotz seines hohen Fruchtzuckergehalts nicht den Glukosestoffwechsel.

✖ **Ein Glas Fruchtsaft zum Frühstück** kann eine der fünf empfohlenen Obst-Portionen ersetzen, die man täglich zu sich nehmen soll.

Tipps für lange Autofahrten

Egal wie viel Erfahrung man schon gesammelt hat: Autofahren erfordert stets volle Konzentration. Umso erschreckender ist da die Tatsache, dass 30 % aller deutschen Autofahrer schon einmal am Steuer weggenickt sind. Mit den folgenden Tipps bleibt man garantiert wach.

✖ **Spätestens alle 200 Kilometer** oder alle zwei Fahrstunden legt man idealerweise eine Pause von mindestens 20 Minuten ein, um die Konzentration zu stärken. Dabei macht man an dieser Stelle ein paar Lockerungsübungen und aktiviert so seinen Kreislauf, um sich fit zu halten.

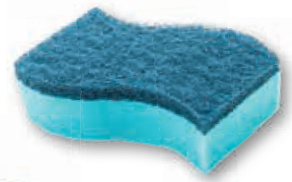
✖ **Ein Beifahrer** darf bei langen Fahrten nicht fehlen. Dieser kann den Fahrer „im Auge behalten" und notfalls das Steuer übernehmen.

✖ **Warnsignale** wie schwere Augenlider und Gähnen ernst nehmen! Dabei denkt man am Besten daran, dass man bei einer Geschwindigkeit von 130 km/h in einer Sekunde Unachtsamkeit schon 36 Meter blind fährt.

Desinfektionsmittel sind beim Reinigen der Küche nicht nötig.

Die goldenen Hygieneregeln

Keimfreie Küche



Selbst wenn eine Küche sauber aussieht, kann der Schein trügen: Allein im Spülbecken tummeln sich meist mehr Bakterien als in einer Toilette. Das macht die Küche zu einem der am meisten durch Keime belasteten Orte im Haus – und ausgerechnet hier werden unsere Mahlzeiten zubereitet. Umso wichtiger ist es daher, einige Hygieneregeln einzuhalten. Wir erklären, welchen man besonders viel Beachtung schenken sollte.

Ungekühlt können sich Keime schon bei einem 20-minütigen Transport verdoppeln.

Kühlkette erhalten

Die Hygiene beginnt bereits vor dem Einkauf: Um bei empfindlichen Lebensmitteln wie Fleisch die Kühlkette nicht zu unterbrechen, sollte man vor allem an heißen Tagen immer eine Kühltasche mit sich führen. Für den Kühlschrank selbst gilt, dass eine Temperatur von **2° C optimalerweise nicht überschritten wird. Beim Gefrierschrank liegt dieser Wert bei -18° C.** Zudem sollte der Kühlschrank einmal pro Monat gründlich geputzt werden.

Getrennt lagern

Fleischprodukte und Eier sollten stets getrennt von anderen Lebensmitteln aufbewahrt werden. Bleibt vom Essen etwas übrig, gilt es, die Reste schnellstmöglich abkühlen zu lassen und anschließend in den Kühlschrank zu stellen. **Bei Temperaturen unter 7° C sind die meisten Speisen noch ein bis zwei Tage lang haltbar.**

Achtung beim Auftauen

Wer tiefgefrorenes Fleisch zubereiten will, sollte dieses zunächst richtig auftauen. Einfrieren tötet Keime nicht ab, sondern bringt nur ihre Vermehrung zum Stillstand – deshalb ist vor allem das entstehende Tauwasser keimbelastet. Flecken entfernt man besser nicht mit dem Geschirrhandtuch, sondern mit der Küchenrolle. Am einfachsten macht man es sich, indem man das Fleisch auf einem Sieb in der Spüle auftauen lässt. Wichtig ist, dass es bei der Zubereitung im Inneren nicht mehr gefroren ist. Denn gart man Fleisch zehn Minuten lang **bei 70° C, sind zwar alle Keime abgetötet – nicht aber, wenn noch ein Teil des Fleisches gefroren ist.**

An besonders heißen Tagen sollte der Kühlschrank auf 2° C eingestellt werden.

Richtig zubereiten

Besondere Vorsichtsmaßnahmen werden beim Verarbeiten von Lebensmitteln ergriffen. Um Kreuzkontaminationen zu vermeiden, nimmt man am besten für jedes Lebensmittel ein eigenes Schneidebrett und Messer – denn zerteilt man zum Beispiel belastetes Fleisch und gart dieses später, trägt dieses keine Keime mehr, aber wer auf derselben Arbeitsfläche **auch Salat schneidet, riskiert eine Keimübertragung, da dieser in der Regel nicht erhitzt wird.**

Temperaturen beachten

Unter 5° C und über 60° C ist die Vermehrung der meisten Keime gestoppt – allerdings leben sie nach wie vor. **Zwischen 20° C und 40° C fühlen sie sich zudem besonders wohl,** deshalb sollten diese Bereiche beim Kochvorgang schnellstmöglich passiert werden.

Sofort spülen

Generell gilt: Je schneller gebrauchtes Geschirr abgewaschen wird, desto besser. Heißes Wasser und viel Spülmittel reichen hierfür in der Regel aus. Aufpassen muss man beim Abtrocknen: **Handtücher und Spüllappen sollten regelmäßig bei 95° C gewaschen werden, um alle Bakterien abzutöten.** Auch das Spül- und Abtropfbecken muss nach jedem Spülgang gründlich gesäubert werden. Den Mülleimer wäscht man am besten einmal pro Woche aus.

Hände waschen!

Die Hände werden beim Waschen 20 Sekunden lang eingeseift.

Die Hände nach jedem Arbeitsschritt zu waschen, erscheint übertrieben – jedoch kann nur so sichergestellt werden, dass man keine Keime verbreitet. Um das sprichwörtliche „Haar in der Suppe" zu vermeiden, sollte man sich zudem ein Haarnetz umbinden. Auch Schmuck hat in der Küche nichts verloren – **Ringe sind wahre Bazillenschleudern, da sich hier jede Menge Bakterien ablagern.**

Nie krank kochen

Selbst wenn man die höchsten Hygienestandards befolgt: Mit einer Grippe oder ähnlichen Erkrankungen betritt man die Küche besser nicht – dann ist es erlaubt, sich auch einmal etwas liefern zu lassen.

Keimfalle Spülschwamm

✖ **Auf einem Kubikzentimeter** eines herkömmlichen Spülschwamms können sich bis zu 50 Milliarden Bakterien ansammeln und schnell vermehren.

✖ **Einmal pro Woche** sollte man den gebrauchten Spülschwamm deshalb durch einen neuen austauschen.

Fotos: Freepik / Pressfoto / Dashu83 / Mrsiraphol / Bearfotos; Fotolia / JackF