

6. Etappe – Adamus, 40 km nördlich von Medias. Hier unterstützten wir eine Witwe mit 7 Kindern, der Vater verstarb im September an Diabetes, er bekam kein Insulin. Für uns unvorstellbare Verhältnisse!



Nach ca. 4600 km kamen wir am 9.11.08 gegen 15.30 Uhr wieder gesund in Limbach an.

Am 22. Januar 2009 um 19.00 Uhr wird es über diese Reise in der Limbacher Kirche einen Bildvortrag geben.

Mit den Worten aus Tobias 4, Vers 8: „**Wo du kannst, da hilf den Bedürftigen**“ grüße ich Sie herzlich und wünsche eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit

Ihr Elias Weinhold und Team

Was sonst noch interessiert ...

Im Nährwert-Dschungel

Zu viel Fett, zu viel Zucker, eine schlechte Ernährung ist schuld daran, dass jeder zweite deutsche Erwachsene zu dick ist. Eine alarmierende Zahl. Bei Pommes, Fastfood, Schokolade oder Limonade ist ein hoher Fett- oder Zuckergehalt noch einleuchtend. Doch auch in Produkten, bei

denen man es auf den ersten Blick nicht vermutet, verstecken sich Dickmacher - sogar in Produkten, die suggerieren, gesund oder vollwertig zu sein. Fitness-Yoghurts oder Wellness-Müslis sind oftmals extrem zuckerhaltig. In einem kleinen Becher (125 g) Erdbeeryoghurt einzelner Firmen stecken über sechs Stücke Würfelzucker. Auch in den kleinen probiotischen Joghurtgetränken, die die Abwehrkräfte stärken sollen, verbergen sich zum Teil über vier Stücke Würfelzucker. Der Verbraucher wird von der Werbung in die Irre geführt. In Deutschland ist es den Herstellern freigestellt, ob sie neben der Zutatenliste auch eine Nährwerttabelle angeben. Das bedeutet, auf vielen Produkten sind gar keine Angaben zu Kalorien oder zum Gehalt von Zucker, Fett oder Salz. Auf anderen Produkten findet man Zahlen ohne Ende, oftmals versteckt auf der Rückseite und dann auch noch klein geschrieben. Eine Vergleichbarkeit verschiedener Produkte ist somit nicht gegeben.

Die 1 plus 4-Kennzeichnung

Das Bundesverbraucherministerium hat sich lange für die 1plus4-Kennzeichnung eingesetzt. Sie zeigt den Kaloriengehalt eines Produkts an, plus den Gehalt an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz. Außerdem zeigt sie, zu wie viel Prozent eine Portion des Produktes den Tagesbedarf an z.B. Zucker, Fett oder Salz abdeckt. Doch diese Kennzeichnung hat Schwächen. So sind die Portionen oft viel zu klein berechnet. Die Nährwertangaben auf einer Chipstüte gelten gerade mal für 25 g oder die Angaben auf einem Pizzakarton nur für die halbe Pizza. Die Portionsangabe steht meist in winzigen Buchstaben dabei, so dass man sie meist übersieht. Unterschiedliche Angaben machen einen Vergleich mehrerer Produkte nicht möglich. Müsliportionen werden mal mit 30, mal mit 50 Gramm angegeben. Außerdem beziehen sich die Nährwertangaben auf den Lebensmitteln auf die Tagesbedarfswerte einer erwachsenen Frau, auf 2000 Kcal. Auch die Angaben auf Kinderprodukten. Dabei sollten Kinder weniger zu sich nehmen.

nie