

**Was sonst noch interessiert ...****Ernährungsirrtümer****Was ist dran an verschiedenen Ansichten?****Frisches Brot ist ungesund**

Das ist Blödsinn. Das einzige, was passieren kann, wenn man frisches Brot isst, sind Blähungen. Die Annahme ist vermutlich ein Überbleibsel aus der Zeit, als Brot so elementar wichtig war, dass man nichts verschwendete. Deshalb musste zuerst immer das „alte“ Brot gegessen werden, bevor der frische Laib angeschnitten wurde. Und um das zu erreichen, wurde - vor allem den Kindern - eingeredet, dass frisches Brot ungesund sei.

**Frischgemüse ist besser als tiefgekühltes**

Stimmt nicht. Tiefkühlkost kann sogar gesünder sein als andere Lebensmittel, da das Gemüse oft frisch vom Feld schockgefroren wird. Die wichtigen, licht- und luftempfindliche Vitamine bleiben so erhalten. Tiefkühlkost zu essen ist deshalb nicht nur bequem, sondern auch gesund.

**Kartoffeln sind Dickmacher**

Ein Irrtum, dem sich die Kartoffel immer wieder ausgesetzt sieht. Fakt ist, dass eine Portion gekochte Kartoffeln lediglich 105 Kalorien enthält. Die gleiche Menge in Form von Pommes frites verzehrt, hat dagegen 369 Kalorien. Nicht die Kartoffel selber macht also dick, sondern die Zubereitung mit zu viel Fett.



Mittelstraße 6  
08491 Netzschkau  
Tel. 03765/392647  
alle Kassen und privat

**Leistungen:**

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Elektrotherapie
- Massagen
- Rückenschule
- Wärme-/Kältetherapie
- Fußreflexzonen-therapie
- Hausbesuche

### Rudolf Holub

#### Ofenbaumeister / Fliesenlegermeister

Wiesenweg 9 • 08491 Buchwald  
Tel. (03765) 34592 • Fax 64498 • Mobil 0172-3775210

Ein **HÖRGERÄT** bringt  
Lebensqualität zurück



Verzichten Sie nicht  
auf optimalen **Hör Genuss!**  
**Testen** Sie Ihr Gehör!  
Wir beraten Sie gern.

**OPTIKER SCHNEIDER**

Hörgeräte 03765/12809  
Zwickauerstr. 27 08468 Reichenbach

**Malermeister Gert Winkler**

08491 Brockau • Gartenstraße Nr. 3  
Telefon 0 37 65/ 6 42 05  
Handy 01 52 09 48 21 23

- Maler- und Tapezierarbeiten
- Fassadenanstriche
- Vollwärmeschutz
- Fußbodenbeläge

**Ihr Besuch kann kommen.**

Ferienwohnung Scheffel, Foschenroda, Tel. 34770  
[www.klaus-scheffel.de](http://www.klaus-scheffel.de)

Einladung zum **"Tag der offenen Tür"** am 1. März 2008 von 10.00 bis 16.00 Uhr

in Limbach, Herlasgrüner Straße 3 (gegenüber Kindergarten)

**Solartechnik Buschner**

Installation und Reparatur von Elektro- und Solaranlagen

Miko Buschner - SOLARTEUR

sowie zum 10jährigen Geschäftsjubiläum

