

Locker, flockig und dann noch gesund ...ich glaub', mich sticht der Hafer!



Ursprünglich aus Asien stammend, ist der Hafer ein Getreide, das vielseitig einsetzbar ist. Sowohl für süße als auch herzhaftere Speisen geeignet, als Grundlage eines reichhaltigen Frühstücks, für Babynahrung oder zum Pattie geformt als veganes Grillgut: der Hafer lädt dazu ein, in vielfältiger Weise auf der täglichen Speisekarte zu stehen.

Superlative sind werbewirksam schnell formuliert, ihre Rechtfertigung bleiben sie leider häufig schuldig. Beim Hafer ist das anders: Er wird seiner Bezeichnung als heimisches Superessen („Superfood“) absolut gerecht, indem er unsere Gesundheit mit unterschiedlichen Wirkweisen unterstützen kann:

Haferflocken sind eine tolle Quelle für Ballaststoffe: 100 Gramm enthalten 10 Gramm Ballaststoffe und damit ein Drittel der empfohlenen Tagesmenge. Infolge seines hohen Ballaststoffanteils sättigt Hafer ausgesprochen gut und anhaltend, verlangsamt den Anstieg des Blutzuckers und verringert dadurch die Insulinausschüttung. Damit ist er besonders für Menschen mit Typ-2-Diabetes bestens geeignet. Gleichzeitig kurbelt er die Verdauung an und fördert das Wachstum gesunder Bakterien im Darm.

Bestimmte Mengen an Haferflocken (70 Gramm am Tag) können sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken. Daran beteiligt ist ein besonderer Ballaststoff in Haferflocken, das sogenannte Beta-Glucan.

Hafer zeichnet sich zudem durch den Gehalt an einer Reihe von Vitaminen (B1, E und Folsäure), Mineralstoffen (Eisen, Magnesium und Zink) sowie Antioxidantien (Vitamin E und Polyphenole) aus.

Darüber hinaus ist Hafer eine widerstandsfähige Pflanze, die wenig Wasser benötigt. Er wächst auf unterschiedlichen Böden und hat infolge des regionalen Anbaus kurze Transportwege. Das macht ihn zu einem preisgünstigen Lebensmittel. Im Handel können Sie zwischen verschiedenen Varianten wählen: Feinblatt-, Großblatt- oder feinen Schmelzflocken. Für Letztere wird Hafervollkornmehl zu zarten Flöckchen gewalzt, die sich in Flüssigkeit leicht auflösen. Stets handelt es sich dabei um ein Vollkornprodukt.

Mit Haferflocken gelingt einfach und unkompliziert eine ausgewogene Ernährung – egal, ob zum Frühstück, für herzhaftere Gerichte oder in Backwaren – probieren Sie es aus!

Mit diesem kleinen Streifzug durch Feld, Küche und Gesundheit grüßen wir Sie recht herzlich!

Ihr Albrecht Biedel

JETZT NEU!



Otri-Complex forte Erkältungsgetränk
10 Beutel | statt 12,20€*
+ Duschbombe gratis*



je **23%** SPAREN
je Angebot: **9,45€**



Otri-Complex Erkältungskapseln
16 Stück | statt 12,20€*
+ Duschbombe gratis*

Dolo Dobendan
1,4 mg / 10 mg Lutschtabletten

36 zuckerfreie Lutschtabletten N2

23% SPAREN
Angebot: **11,95€**

Dolo-Dobendan 1,4 mg/10 mg

36 Lutschtabletten | statt 15,49€*

VITAMIN D3 HEVERT 2000 IE

23% SPAREN
Angebot: **13,45€**

VITAMIN D3 HEVERT 2000 IE

120 Tabletten | statt 17,49€*

Top-Angebot



120 Filmtabletten N3

39% SPAREN
Angebot: **89,95€**

Gingium 240 mg

120 Filmtabletten | statt 147,06€*

ratiopharm

Synofen 500 mg/200 mg

Filmtabletten
Für Erwachsene
Paracetamol/Codein

32% SPAREN
Angebot: **7,45€**

Synofen 500 mg/200 mg

20 Filmtabletten | statt 10,98€*



Naratriptan HEXAL®
2,5 mg Hexalolen
32% SPAREN
Angebot: 6,45€

Naratriptan HEXAL bei Migräne
2 Filmtabletten | statt 9,50€*

Centrum GENERATION 50+
22% SPAREN
Angebot: 12,45€

Centrum GENERATION 50+
30 Tabletten | statt 15,99€*

Zinkorotat-POS®
40mg zinkumhexaceticum
24% SPAREN
Angebot: 15,95€

Zinkorotat-POS
100 Tabletten | statt 21,10€*

Carmenthin®
Magnesiumhydroxid
22% SPAREN
Angebot: 10,95€

Carmenthin bei Verdauungsstörungen
14 Kapseln | statt 13,95€*

Sterillium Protect & Care HÄNDE Desinfektionsgel
30% SPAREN
Angebot: 3,45€

Sterillium Protect & Care HÄNDE Desinfektionsgel
100 ml | statt 4,95€*
1l = 34,50€

Diclo-ratiopharm® Schmerzgel
31% SPAREN
Angebot: 9,95€

Diclo-ratiopharm Schmerzgel
100g | statt 14,49€*
1kg = 99,50€

Vitamin B-Komplex-ratiopharm®
33% SPAREN
Angebot: 15,95€

Vitamin B-Komplex-ratiopharm
60 Hartkapseln | statt 23,95€*

HYLO GEL
25% SPAREN
Angebot: 13,45€

HYLO GEL Augentropfen
10 ml | statt 17,95€*
1l = 1.345,00€

GEMEINWOHL-ÖKONOMIE

Unser Wert des Monats:

Verantwortung

Ich stehe für die Folgen meiner Taten, Worte und Gedanken ein. Ich nutze meine Erfahrungen zur Weiterentwicklung meiner Persönlichkeit.

Jedem Menschen unterlaufen Fehler oder man spricht unbedachte Dinge aus, die einem dann leid tun. Eine rasche Klärung der Situation ist der erste und wichtigste Schritt. Und selbst schlechte Gedanken kann man wahrnehmen und innerlich wieder gehen lassen. Dieses Verhalten ist die Basis, um nicht nur mit anderen sondern auch mit sich selbst ins Reine zu kommen.

Tipp des Monats!

Cetaphil Feuchtigkeitscreme
21% SPAREN
Angebot: 22,95€

GRATIS Handcreme Originalgröße
im Wert von: 8,75€

Cetaphil Feuchtigkeitscreme
456 ml | statt 28,95€* 1l = 50,33€
+ Cetaphil Repair Sensitive Handcreme 50 ml gratis* im Wert von 8,75€

Stilaxx Hustenstiller Isländisch Moos Erwachsene
21% SPAREN
Angebot: 13,45€

Stilaxx Hustenstiller Isländisch Moos Erwachsene
200 ml | statt 16,99€*
1l = 67,25€

Wobenzym
24% SPAREN
Angebot: 37,95€

Wobenzym
100 Tabletten | statt 49,77€*

vivinox SLEEP Schlaftabletten STARK
23% SPAREN
Angebot: 9,95€

vivinox SLEEP Schlaftabletten STARK
20 Stück | statt 12,95€*

Mucosolvan LUTSCHPASTILLEN
23% SPAREN
Angebot: 9,45€

Mucosolvan LUTSCHPASTILLEN
20 Stück | statt 12,33€*

Magnetrans® 375 mg ultra
28% SPAREN
Angebot: 16,95€

Magnetrans 375 mg ultra
50 Kapseln | statt 23,45€*

Die Tee-Klassiker aus der Apotheke

H&S Arzneitee Nr.21 Kamillenblüten
je 25% SPAREN
je Angebot: 2,95€

H&S Kamillenblüten Tee
20 x 1,5g | statt 3,95€*
1kg = 98,33€

H&S Arzneitee Nr.26 Salbeiblätter
je 25% SPAREN
je Angebot: 2,95€

H&S Salbeiblätter Tee
20 x 1,6g | statt 3,95€*
1kg = 92,19€

Kamillentees wird traditionell angewendet bei

- Magen-Darm-Beschwerden
- Menstruationsbeschwerden
- Erkältung – als Inhalation
- Entzündungen im Mund
- Entzündungen auf der Haut – als Umschläge
- Schlaflosigkeit

Salbeitee wird traditionell angewendet bei

- Starkem Schwitzen
- Halsschmerzen oder Heiserkeit
- Zahnfleischentzündungen
- Verdauungsbeschwerden: Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühl