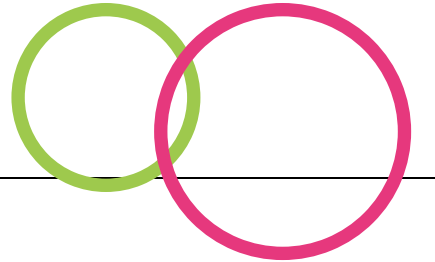


# TIPPS & TRENDS IN LAATZEN



## Sind Fischalternativen mit Algen eine gute Jodquelle?

Wer zu pflanzlichen Fischalternativen mit Algen greift, fühlt sich meist sicher in der Annahme, die richtige Menge Jod zu sich zu nehmen: Verbraucherschützer präsentieren einen aktuellen Marktcheck dazu.

Da aber zu viel davon auch die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen kann, wollten die Verbraucherzentralen es genau wissen: Wie viel Jod steckt in den pflanzlichen Fischalternativen? Die Verbraucherschützer machten einen Marktcheck mit sechs algenhaltigen Ersatzprodukten für Fisch und Meeresfrüchte und schickten sie ins Labor. Mit dabei waren pflanzliche Alternativen zu Thunfisch, Räucherlachs und Kaviar.

### Das sind die Ergebnisse aus dem Labor

■ **Ein Produkt** enthielt keine nennenswerten Jodmengen: Der Jodgehalt lag unter der Bestimmungsgrenze von 10 Mikrogramm pro 100 Gramm.

■ **In den anderen Produkten** ermittelte das beauftragte Labor Werte zwischen 29 und 226 Mikrogramm Jod pro 100 Gramm. Damit enthielten fünf der sechs getesteten Produkte relevante Jodmengen, drei davon sogar so viel, dass sie als jodreich (mehr als 45 Mikrogramm Jod pro 100 Gramm) gelten. Sie können damit einen Beitrag zur Jodzufuhr leisten.

■ **Das Produkt** mit dem höchsten Jodgehalt war eine pflanzliche Thunfischalternative in der Dose. Die 140-Gramm-Dose lieferte rund 316 Mikrogramm Jod, teilen die Verbraucherzentralen mit. Das sei mehr als die empfohlene Tageszufuhr. Zum Vergleich: 140 Gramm Thunfisch in der Konserve enthal-

ten mit 21 bis 28 Mikrogramm deutlich weniger Jod.

Als Fazit stellen die Verbraucherschützer fest: Dass einzelne vegane Ersatzprodukte auch hohe Mengen Jod enthalten können, sei sicher nicht allen Konsumenten klar.

„Hohe Jodgehalte können dann kritisch für die Schilddrüsenfunktion werden, wenn dauerhaft zu viel Jod aufgenommen wird – also, wenn man etwa täglich diese betroffene Thunfischalternative essen würde.“

Hohe Jodgehalte können dann kritisch für die Schilddrüsenfunktion werden, wenn dauerhaft zu viel Jod aufgenommen wird – also, wenn man etwa täglich diese betroffene Thunfischalternative essen würde.

Die empfohlene maximale Aufnahmemenge liegt bei 600 Mikrogramm Jod pro Tag – aus allen Quellen zusammen, etwa jodiertem Speisesalz, Fisch, Nahrungsergänzungsmitteln und eben auch Algenprodukten.



Fünf von sechs getesteten pflanzlichen Fischalternativen mit Algen enthalten relevante Mengen an Jod.

Foto: Daniel Karmann/dpa/dpa-mag

### Verbraucher können Jodgehalt oft nicht erkennen

Ein Problem: Ob ein Produkt Algen enthält, sehe man zwar in der Zutatenliste. Der Jodgehalt lässt sich daraus jedoch nicht ableiten. Denn der hängt von der Art und Menge der verwendeten Alge sowie natürlichen Schwankungen ab, so die Verbraucherschützer.

Eine Kennzeichnung des Jodgehalts sei aber nur erforderlich, wenn Hersteller mit Begriffen wie

„jodreich“ oder „Jodquelle“ werben oder der Gehalt über 2000 Mikrogramm pro 100 Gramm Trockenmasse liegt. Beides traf auf die getesteten Produkte nicht zu.

### Hersteller fragen

Dennoch kann der Verzehr üblicher Portionsgrößen, wie im Fall der Thunfischalternative, zu hohen Jodaufnahmen führen, ohne dass man dies erkennen könne, so die Verbraucher-

schützer. Sie empfehlen Menschen mit einer Schilddrüsenerkrankung deshalb, vor dem Verzehr den Hersteller vorsorglich nach dem Jodgehalt des Erzeugnisses zu fragen.

Für alle anderen gilt: Die beste Basis für eine ausreichende Jodversorgung bleibt demnach eine abwechslungsreiche Ernährung, in der auch algenhaltige Fischersatzprodukte durchaus ihren Platz haben dürfen. dpa

## So viel Strom fressen alte Glühlampen im Vergleich zu LED

Vergleichsportal: Mit modernen Modellen lässt sich bis zu 90 Prozent Energie sparen

LED-Lampen sind heute das gängigste Leuchtmittel. Wer nach wie vor alte Glühlampen nutzt, möchte das angesichts dieser Rechnung vielleicht ändern: Die Stromkosten unterscheiden sich gravierend.

Wer heute noch alte Glühlampen im Einsatz hat, „verglüht“ auf Dauer richtig viel Geld. LED-Lampen, die mittlerweile am weitesten verbreitet sind, verbrauchen fast 90 Prozent weniger Strom. Das hat das Vergleichsportal Verivox ausgerechnet.

### Es lohnt sich, alte Stromfresser auszutauschen

In einem Rechenbeispiel stellt das Portal eine 75-Watt-Glühlampe und eine LED-Lampe mit 950 Lumen gegenüber. Die Leuchtkraft ist die gleiche. Angenommen, man beleuchtet seine Wohnung ein Jahr lang im Schnitt vier Stunden täglich mit fünf solcher Lampen: dann zahle man mit den alten Glühlampen Stromkosten in Höhe von rund 190 Euro, mit den modernen LED-Lampen nur rund 20 Euro.

Die alte Formel „Licht aus, das spart Energie“ gilt laut Verivox



zwar grundsätzlich immer noch. In einem ungenutzten Raum müssen keine Lampen brennen. Aber mit LED-Lampen falle es nicht mehr so stark ins Gewicht, wenn man mal versehentlich das Licht an-

lässt, weil die Lampen von vornherein nur sehr wenig Energie verbrauchen.

Wer langfristig Stromkosten sparen will, sollte daher vor allem in der Anschaffung energie-

effizienter Leuchtmittel investieren. Der gleiche Rat gilt laut Verivox für andere Geräte: alte Kühl-Gefrierkombinationen zum Beispiel. Die größten Energiefresser im Haus ließen sich mit

Strommessgeräten identifizieren. Der Anschaffungspreis für modernere Geräte sei durch die geringeren Stromkosten oft schon nach wenigen Jahren gedeckt. dpa/tmn

**Behrens**  
Ihr Partner für Podologie  
Für Ihre Füße – In Ihrer Nähe

medizinische Fußpflege  
Diabetikerbehandlungen

alle Kassen & privat  
Nagelkorrekturspangen

30457 Hannover-Wettbergen  
An der Kirche 1  
Tel. 0511-27034844  
Tel. 0511-27034846  
Fax 0511-27034846

30880 Laatzen  
Hildesheimer Straße 62  
Tel. 0511-869857  
Tel. 0511-8971532  
Fax 0511-8971532

30880 Laatzen  
Parkstraße 1  
Tel. 0511-87642084  
Tel. 0511-87568159  
Fax 0511-87568159

info@podologie-behrens.de • www.podologie-behrens.de

**Lebenstraum**  
CAFÉ • RESTAURANT • BAR

Öffnungszeiten:  
Mo. - Do.: 9.00 - 23.00 Uhr | Fr. - Sa.: 9.00 - Open End  
So. - und Feiertage: 10.00 - 20.00 Uhr

info@cafe-lebenstraum.de | www.cafe-lebenstraum.de  
Pettenkoferstr. 2 A | 30880 Laatzen

Täglich Frühstück und warme Küche

Telefon: 0511 98242650

**Scheiben-Doktor.de**  
Reparatur & Austausch powered by Caribon

**STEINSCHLAG-REPARATUR**

\* Viele Kaskoversicherungen tragen die Kosten

Scheiben-Doktor Laatzen  
Lüneburger Straße 16  
30880 Laatzen  
laatzen@scheiben-doktor.de

**Kostenloses Kundenersatzfahrzeug**  
SERVICE-HOTLINE 0 51 02-93 07 93

**ADVANCED** **BAUMANN eMOBILE** **SUPER SOCO**  
Wir elektrisieren... hochwertige eMopeds, eMotorräder und eRoller

**STROMERN Sie mit uns durch LAATZEN ...**

Telefon (0 51 02) 93 66-0 • www.baumann-automobile.de • Lüneburger Straße 12 • 30880 Laatzen

**LAATZEN myDent**

Implantologie | Zahnheilkunde | Kieferorthopädie

myDent-IMPLANT  
Implantologie  
individuelle, unverbindliche Implantatberatung

myDent KIDS  
regelmäßige Kindersprechstunden

myDent-KFO  
Kieferorthopädie für Kinder & Jugendliche

Dr. Hanes-J. Perić, M.Sc., M.Sc.  
Dr. Lucas Weissbach, M.Sc.  
Dr. Béke Pannewick  
ZA Hannes Stünkel  
ZA Emine Yildiz

Pettenkoferstr. 2A - 30880 Laatzen  
0511 - 897 67 90  
www.myDent-Laatzen.de

**Kodak LENS | LAATZEN**

**0% Finanzierung**

Bezahlen Sie Ihre Brille in bequemen Monatsraten.  
Finanzierung ab 120,- € möglich

**Mehrbrillenangebot:**  
Bis zu 50 % sparen bei jeder weiteren Brille

**Komplett-Brillen-Angebote\***

Fern- oder Lesebrille nur 95,- € statt 210,- € UVP

Gleitsichtbrille  
Komfort oder Office nur 199,- € statt 458,- € UVP

\*Inklusive (im Preis enthalten):  
• leichte Kunststoffgläser  
• Superentspiegelung + Härtung  
• Brillenfassung aus Classic-Serie  
• Brillenglasversicherung

Kodak Lens Laatzen  
Pettenkoferstraße 2b  
30880 Laatzen  
Tel.: 0511 - 89991693

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 10 - 14 Uhr u. 15 - 18 Uhr  
Sa. 10 - 13 Uhr  
www.optik-laatzen.de

Laatzen Zentrum  
Stadt-Bahn: 1  
Buslinien: 340, 341, 346

Kostenlose Parkplätze vor dem Geschäft