

Foto: Gabriele Hahn

Newsletter März 2018



Liebe Interessierte,
liebe AbonentInnen des „Richtig essen von Anfang an!“-Newsletters,

wir greifen in der aktuellen Ausgabe die Geißel des 21. Jahrhunderts auf: „Plastic Planet“ – Was ist derzeit bereits sichere Gewissheit und was können wir vorab noch ins Reich der Märchen abschieben? Und: Putzmittel selber machen? Nachhaltiges und umweltfreundliches Reinigen im Beitrag „Osterputz leicht gemacht“! Um unseren Newsletter knackig kurz zu halten, finden Sie alle unsere Rezepte „Rund ums Osterfest und danach“ auf www.stgkk.at/richtigessen unter der Rubrik „Weitere Informationen/Aktuelle Rezepte“!

Wir wünschen Ihnen ein fröhliches Osterfest im Kreise Ihrer Lieben
Ihr „Richtig essen von Anfang an!“-Team

Alle Themen dieses Newsletters auf einen Blick:

- [Schon gewusst ?](#)
- [Mit unseren Partnern durchs Richtig-essen-Jahr: Neue Orte für die Durchführung von Workshops](#)
- [Plastik in der Nahrung? Märchen oder Tatsache](#)
- [Osterputz leicht gemacht!](#)
- [150 Jahre STGKK – Ein Fest der Gesundheit am 17.10.2018](#)
- [Begriffserklärung NANOPARTIKEL](#)

Schon gewusst ?

Wussten Sie, dass

- ☑ ... die jährliche Verschmutzung der Meere durch Mikroplastik momentan auf 68.500 bis zu 275.000 Tonnen geschätzt wird (Daten Greenpeace) ?
- ☑ ... viele Meerestiere das weniger als fünf Millimeter große Mikroplastik mit Nahrung verwechseln?
- ☑ ... Mikroplastik bereits in Fischen, Muscheln, Trinkwasser, Milch und Honig gefunden wurde?
- ☑ ... Kunststoff-Kügelchen aus Körperreinigungsprodukten über das Abwasser in die Umwelt gelangen und sich dort verteilen?
- ☑ ... 30 Prozent der Lebensmittel-Rückrufe wegen Plastikteilen erfolgen? Schuld daran seien Tanklaster, die sowohl Plastikgranulat als auch Mehl oder Milch transportieren und nach erfolgter Lieferung unzureichend gereinigt werden!
- ☑ ... Sie aktiv mithelfen können den Plastikmüll zu reduzieren?
Kaufen Sie am Markt ein und nehmen Sie Ihre Stofftasche mit!
Nehmen Sie auch im Supermarkt keine abgepackten Obst- und Gemüsesorten!



Foto: STAKK/Gabriele Hahn

Mit unseren Partnern durchs Richtig-essen-Jahr: Neue Orte für die Durchführung von Workshops

Hebammenzentrum Graz

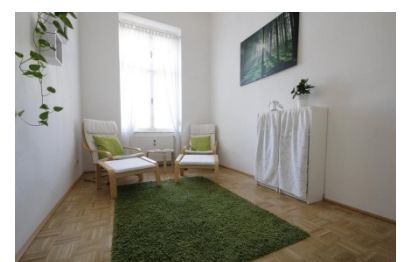
Das Hebammenzentrum ist ein Zusammenschluss von Hebammen und angrenzenden Berufsgruppen, die sich gemeinsam bemühen, Frauen in ihrer Selbstbestimmtheit zu stärken.

Wir Hebammen begleiten Paare während der Schwangerschaft und in der Zeit nach der Geburt, damit sie gut als junge Familie zusammenwachsen. Wir bieten Kurse, individuelle Einzeltermine, Beratungsstunden, Workshops und vieles mehr.

Das volle Angebot finden Sie auf unserer Homepage.

Kontakt:

Hebammenzentrum Graz
Griesplatz 2/2/5
8020 Graz
zentrum@hebamme.cc
<http://hebammenzentrum-graz.at>



Fotos: Hebammenzentrum Graz

Plastik in der Nahrung? Märchen oder Tatsache

Wenn wir von Plastik in unserer Nahrung sprechen, dann reden wir über Mikroplastik. Bei Mikroplastik handelt es sich, wie der Name schon vermuten lässt, um Plastikteilchen von minimalster Größe (Nanopartikel).

Man unterscheidet zwei Formen:

Primäres Mikroplastik

Wird gezielt in dieser Größe hergestellt.

Man findet es beispielsweise in Peelings, Duschgels oder Zahnpasten. Es gelangt über das Abwasser in den Umweltkreislauf.

Sekundäres Mikroplastik

Entsteht durch den Zerfall von Kunststoffprodukten.

Ein Beispiel hierfür ist unsachgemäß entsorgter Plastikmüll, der in der Umwelt zersetzt wird. WissenschaftlerInnen gehen davon aus, dass es bis zu 450 Jahre dauern kann, bis sich eine Plastikflasche im Meer zersetzt hat. Auch durch das Waschen von kunstfaserhaltiger Kleidung gelangt Mikroplastik in den Umweltkreislauf.

Da Plastik und seine kleinen Bestandteile oft im offenen Meer landen, lagert sich das Mikroplastik an Küsten und Stränden ab und wird dort von verschiedenen Tieren aufgenommen. Vor allem Fische und Meerestiere verwechseln Plastik mit Plankton. Die Belastung von Lebensmitteln mit Mikroplastik wird derzeit erst genauer untersucht. Erste Ergebnisse lassen vermuten, dass Mikroplastik in geringen Konzentrationen in Meerestieren wie Muscheln zu finden ist. In einigen anderen Lebensmitteln wie Honig oder Zucker, wurden ebenso Mikroplastikteilchen, wenn auch in geringer Konzentration, gefunden.

Auch wenn der Mensch Mikroplastik in geringen Konzentrationen über die Nahrung aufnimmt, scheinen wir dieses, lt. derzeitigen Untersuchungen, größtenteils wieder über den Stuhl auszuscheiden.

Nichtsdestotrotz ist die Reduktion von Plastikmüll eine wichtige Maßnahme, um die Gesundheit von Mensch, Tier und Umwelt zu bewahren.

Aber wie?

- Verzicht auf Plastiksackerl, stattdessen Verwendung von Stofftaschen
- Vermeidung von Mikroplastikzusätzen in Kosmetika (genaue Analyse der Inhaltsstoffe notwendig)
- Lebensmittel in Mehrweg- oder Glasverpackungen bevorzugen
- Unverpacktes Gemüse und Obst wählen => Nachfrage schafft Angebot

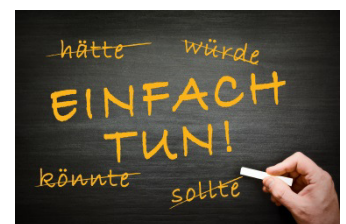


Foto: Marco2811@fotolia.com

Hilfreiche Links zum Thema:

- <https://www.global2000.at/tipps-zur-m%C3%BCllvermeidung-im-alltag>
- https://diepresse.com/home/leben/mode/5351204/Umdenken_Einfache-Tipps-zur-Muellvermeidung
- <https://www.wir-leben-nachhaltig.at/start/>
- <https://www.umweltberatung.at>

Osterputz leicht gemacht!

Wer kennt sie nicht, die lästigen Verkalkungen und Wasserflecken in Küche, Bad und WC. Um dem Kalk den Kampf anzusagen, greifen wir dann gerne zu konzentrierten Reinigungsmitteln aus der chemischen Industrie. Dabei sind einfache Hausmittel ebenso effektiv und weniger schädlich für Mensch und Umwelt. Außerdem sparen Sie Geld und dank wiederverwendbarer Sprühflaschen leisten Sie einen aktiven Beitrag zur Müllreduzierung.



Foto: STGKK/Gabriele Hahn

Unsere Rezept-Empfehlung für ein mildes, jedoch wirkungsvolles, Anti-Kalk Spray:

- 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL (ca. 15 g) Zitronensäure
- 1 EL (ca. 10 - 15 ml) normales Bio-Spülmittel – es bricht die Oberflächenspannung des Wassers und sorgt so für eine bessere Haftung des Reinigers auf glatten Oberflächen wie Fliesen oder Ähnlichem
- 2 EL Tafelessig oder Essigessenz (bei hartnäckigem Kalk)
- ca. 10 Tropfen naturreines ätherisches Öl (optional) zur Verstärkung der reinigenden und desinfizierenden Wirkung und für einen tollen Duft – zum Beispiel Teebaumöl, Thymian, Fichte, Orange oder Zitrone
- alte Sprühflasche mit mindestens 500 ml Fassungsvermögen

... und so wird´s gemacht:

- Zitronensäure in warmem Wasser auflösen
- Spülmittel mit Hilfe eines Trichters in die Sprühflasche füllen
- Essig hinzugeben
- Zitronensäure-Wasser-Gemisch ebenfalls in die Flasche füllen
- Nach Wunsch ätherisches Öl hinzufügen und alles gut schütteln

Ihr persönlicher Anti-Kalk-Spray eignet sich zur vielfältigen Anwendung. Schütteln sie das Spray vor der Anwendung kurz auf und sprühen Sie die zu reinigenden Flächen ein. Nach kurzer Einwirkzeit können Sie mit einem Lappen oder Schwamm nachwischen. Durch die besonders sanfte und vor allen Dingen **umweltfreundliche Rezeptur** können Sie Ihren Anti-Kalk-Spray täglich in Küche und Bad verwenden.

Für folgende Einsatzgebiete können Sie das Spray verwenden:

- Wasserflecken vom Waschbecken und den Armaturen entfernen
- Seifenrückstände im Waschbecken beseitigen (ein häufiges Problem bei Verwendung fester Seife)
- Klobrille oben und unten reinigen
- Klodeckel abwischen
- Fliesen und Duschkabine nach der morgendlichen Dusche blitzreinigen, damit die Scheiben klar bleiben
- Standort des Katzenklos und der Futternäpfe reinigen
- Arbeitsfläche in der Küche säubern
- Küchenspüle und Armaturen polieren

Wir wünschen einen frohen Osterputz und strahlende Stunden.

(smarticular.net, 2018, www)

150 Jahre STGKK – Ein Fest der Gesundheit am 17.10.2018

Ein Fest der Gesundheit



Save the Date!

Mittwoch, 17. Oktober 2018

in der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse

von 8 bis 15 Uhr

- ✓ Große Gesundheitsstraße
- ✓ Fachärztliche Beratungen
- ✓ Gewinnspiel und Rätsel-Rallye
- ✓ Führungen durch Fachärzteezentrum
- ✓ Attraktive Shows und Aktiv-Angebote
- ✓ Kulinarische Kostproben

Begriffserklärung NANOPARTIKEL

Der Begriff **Nanopartikel** bezeichnet Verbände von einigen wenigen Atomen oder Molekülen.

Der Name Nano bezieht sich auf ihre Größe, die typischerweise bei 1 bis 100 Nanometern liegt:
Ein Nanometer (Abkürzung: nm) entspricht $10^{-9} = 0,000\ 000\ 001$ Meter = 1 Milliardstel Meter.

Info-Link der EU: http://europa.eu/rapid/press-release_IP-11-1202_de.htm

Impressum: Newsletter „Richtig essen von Anfang an!“

Herausgeber und Medieninhaber: Steiermärkische Gebietskrankenkasse, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz
Gestaltung & Produktion: Mag.^a Johanna Schnabel; STGKK (johanna.schnabel@stgkk.at), Gabriele Hahn; STGKK (gabriele.hahn@stgkk.at)

Sollten Sie unseren Newsletter nicht mehr abonnieren wollen,
schreiben Sie bitte ein Mail mit dem Betreff „REVAN Newsletter abbestellen“ an richtigessen@stgkk.at