

# familie

- Zusatzstoffe in Lebensmitteln
- Lebensberatung
- Kürbis-Fladen mit Bergkäse
- Der Alpstein lässt grüssen

## Die «verflixten» E-Nummern

Sehr viele Nahrungsmittel sind heute mit verschiedenen Zusatzstoffen versetzt

Der Buchstabe E und die verschiedenen Zahlen daneben sind auf vielen Lebensmittel-Verpackungen anzutreffen. Wer kennt sie nicht: E 470, E 476, E 910 oder wie sie alle heissen. Mit dieser mysteriösen Buchstaben-Zahlenkombination werden die unterschiedlichsten Lebensmittel-Zusatzstoffe definiert.

Ueli Staub

Zusatzstoffe werden gemäss Gesetz einem Zulassungsverfahren unterzogen. Das Bundesamt für Gesundheitswesen (BAG) erteilt diese Bewilligungen. Die Europäische Union bezeichnet die Lebensmittel-Zusatzstoffe mit einem Kurzcode, den sogenannten E-Nummern. So werden beispielsweise Farbstoffe unter 100 bis 199 und Konservierungsstoffe unter 200 bis 299 aufgeführt.

### Gesundheitsschädlich?

#### «Jein»

Eine Bewilligung für Zusatzstoffe erfolgt, wenn ein Stoff als gesundheitlich unbedenklich und technologisch notwendig eingestuft wird. Dabei nimmt der Gesetzgeber häufig eine Nutzen-Risiko-Abwägung vor. So können Stoffe zugelassen werden, wenn der technologische Nutzen wesentlich höher bewertet wird als das gesundheitliche Risiko.

Die Beurteilung der gesundheitlichen Unbedenklichkeit ist schwierig. Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Zusatzstoffen, Rückständen, Verunreinigungen und natürlichen Inhaltsstoffen sind noch weitgehend unbekannt. Wenig erforscht sind ebenso mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten. Diese Stoffe sind weder generell gesundheitsschädlich noch unbedenklich. Jeder Zusatzstoff muss einzeln nach dem



«Frei von Zusatzstoffen und Genmanipulation» ist mittlerweile ein ernst zu nehmendes Argument. Ein Restaurant kann sich damit schmücken, seine Menues ohne sogenannten «E-Nummern» herzustellen.

heutigen Wissensstand bewertet werden. Die Unterteilung in natürliche, naturidentische und künstliche Zusatzstoffe kann nicht als alleiniger Massstab einer Bewertung dienen. So haben sich auch einige natürliche Zusatzstoffe wie beispielsweise Gummarin (Aromastoff des Waldmeisters) als schädlich erwiesen.

### Mit ungleichen Kellen messen

Ein Ländervergleich bezüglich der Zulassung zeigt eine ungleiche Risikoabschätzung.

In Norwegen, Griechenland und Island sind beispielsweise keine synthetischen Farbstoffe zugelassen, in Deutschland dagegen 13, in Kanada neun und in der GUS drei.

Den E-Nummern kann jedoch der Kampf angesagt werden, indem die Lebensmittel möglichst frisch, bzw. saisonal gekauft und konsumiert werden.

Weitere Infos über die E-Nummern sind erhältlich bei Vitacon, St. Gallerstrasse 24, 9470 Buchs oder E-Mail: dre-amteam@dplanet.ch

### Buch-Tipp

Das Büchlein «E-Nummern», hat eine Übersicht über sämtliche E-Nummern und was sich hinter diesen Bezeichnungen verbirgt. Mit Hinweisen auf Auslöser von Allergien, Unverträglichkeiten, Kopfwahl und Migräne. Wertvolle Infos zu tierischem Ursprung und zu Gentech. «E-Nummern» von Heinz Kneriemann (Bild) ist für 9,90 Franken im AT-Verlag, Aarau erschienen.

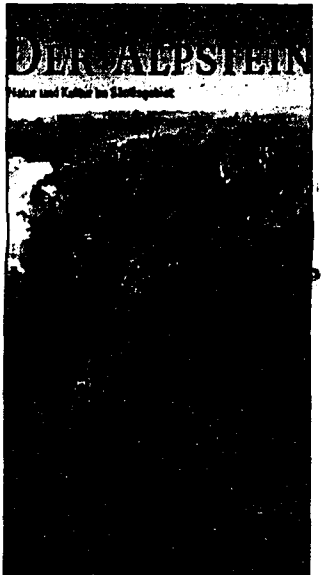


### Tipps und News

#### BUCH-TIPP

#### Der Alpstein

In Meersburg grüsst er über den Bodensee, von Wil aus betrachtet schiebt er sich einem Riegel gleich in die Landschaft. Die Rheintaler, die Toggenburger, die Innerrhoder und die Ausserrhoder beanspruchen ihn als ihren Hausberg: Die Rede ist vom Alpstein mit dem Säntisgipfel. Ein Gebirge, das die Menschen seit jeher zu faszinieren vermag. Über Natur und Kultur im Säntisgebiet ist schon viel geschrieben geworden. Es gibt wohl Hunderte von Publikationen zu einzelnen thematischen Bereichen des Alpsteins. Was jedoch bislang fehlte, ist ein umfassendes Alpstein-Buch. Dieses liegt nun vor. Alles, was Sie schon immer über den Alpstein wissen wollten, ist jetzt bequem nachzulesen.



«Der Alpstein - Natur und Kultur im Säntisgebiet» (Bild), ist im Appenzeller-Verlag erschienen, 360 Seiten gebunden, 89 Franken.

#### KOCH-TIPP

#### Kürbis-Fladen

Das Rezept «Kürbis-Fladen mit Bergkäse» ist dem Betty Bossi-Buch «Vielseitige Käseküche» entnommen. Zutaten für zwei Personen: 400 g Kürbis, ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden, 1/2 TL Salz würzen, Dämpfkörbchen Kürbis in 2 Portionen zugedeckt knapp weich garen, leicht abkühlen, 300 g Fertig-Pizzateig halbieren, je auf wenig Mehl oval auswallen (ca. 20 x 15cm), auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, 2 EL Creme fraîche mit Kräutern darauf streichen, Kürbis darauf verteilen, 75 g würziger Bergkäse grob gerieben, 1/2 Zwiebel in Streifen, 1/2 EL Kürbiskerne, grob gehackt alles darüber streuen, Pfeffer aus der Mühle würzen. Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofen. Passend dazu ist Blattsalat. Der Bergkäse kann durch milden Appenzeller ersetzt werden.

## «Ich leide unter Existenzängsten»

Die Astrologin und Kartenlegerin Pia Steiner antwortet auf Fragen der Volksblatt-LeserInnen

Drückt irgendwo der Schuh? Fragen zum Thema Liebe? Gesundheit? Geld? Beruf? Die bekannte Astrologin und Kartenlegerin Pia Steiner gibt Antwort. Senden Sie die konkreten Fragen mit einem Pseudonym (für Ihre Anonymität) und dem genauen Geburtsdatum (Ort und Zeit) an das Liechtensteiner Volksblatt, «Familien-Redaktion», 9494 Schaan. Die Antworten werden jeweils montags auf der Familien-Extra-Seite veröffentlicht.

### Liebe Frau Steiner.

Ich werde das Gefühl nicht los, dass ich immer zwischen den erwachsenen Kindern und meinem Mann stehe. Ich leide auch unter Existenzangst.

Mein Mann konnte mich bisher immer aus diesem schwarzen Loch herausziehen, doch momentan sind seine Gefühle wechselhaft und negativ. Er sieht privat und geschäftlich nur noch schwarz. Steht es mit uns denn so schlecht? Auch unsere Tochter hat Probleme. Sie hat einen Freund, dem sie total verfallen ist. Am liebsten würde sie ihm den Laufpass geben, doch sie hat keine Kraft dazu. Kommt sie los von ihm? Mein grösster Wunsch ist Zufriedenheit und Frieden in der Familie. Stichwort: Mutlosigkeit/Hoffnung

### Liebe und Hoffnung

Wäre dieser Titel nicht schöner? Indem Sie Ihre Worte durch diese ersetzen, ist der

erste Schritt zur Heilung in der Familie vollbracht. Ihr Mann hat bis zum März 2001 im Horoskop Planetenübergänge, die eine schwierige Situation schaffen.

Es gibt gute Zeiten im Leben und es gibt schlechte Zeiten. Obwohl es keine schlechte Zeit wird, fühlt man sich mutlos und niedergeschlagen. Da Sie für ihn nie eine wirkliche Stütze waren und er Sie immer aufstellen musste, fehlt ihm heute die Kraft und Hilfe, die er von Ihnen brauchen würde. Ich empfehle Ihnen das Buch «Positives Denken» von Joseph Murphy.

In nächster Zeit ist es sehr wichtig, dass Sie Ihrem Mann Stütze sind und ihm Mut zusprechen. Dem Geschäft wird

kein ernsthafter Schaden zugefügt. Sie müssen auch keine Arbeit ausserhalb suchen. Ihr Einsatz ist wichtiger denn je! Alles beginnt beim Denken. Dies behaupten seit alten Zeiten schon die Philosophen. Ich füge immer noch hinzu: Kontrolliere Deine Gedanken und Du bist Dein eigener Lebens-Regisseur.

Zum Thema Tochter. Sie wird nicht bei diesem Freund bleiben. Doch würde ich an Ihrer Stelle heute schon einen Psychotherapeuten empfehlen. Denn sie hat die Tendenz, immer wieder Männer anzuziehen, die sie bevormunden und schlecht behandeln. Diese Eigenschaften sind mit 18 Jahren zum Glück noch korrigierbar.

Ich wünsche Ihnen alles Gute. Pia Steiner

(Pia Steiner ist auch erreichbar unter: Freie Strasse 6, 8500 Frauenfeld, Tel. 052 / 721 00 44)

#### REKLAME

**DAMEN & HERREN**

**GERLINDE**

Landstrasse 63  
9494 Schaan  
Tel.: +423 / 233 34 11

**HAARSTUDIO**