

reSOURCE Dresden®



Das bisschen Haushalt...

Wertvolle Tipps fürs Sparen,
Haushalten & Wohlfühlen.



in Kooperation mit



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch
Steuermittel auf der Grundlage des vom
Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Schritt
für
Schritt

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Sparen in und um Dresden.....	2
Rabattsysteme – Interview mit einem Sparfuchs.....	4
Haushaltsbuch – Mein Überblick.....	7
Zahlen sichtbar machen.....	7
Alles Birne, oder was?!.....	9
Obstscheunen in und um Dresden.....	9
Saisonaler Gemüsekalendar Freiland.....	10
Saisonaler Obstkalender.....	11
Das Vitamin - ABC.....	12
Selbst anpflanzen – einfacher, als man denkt.....	13
Lebensmittel und ihre Frische - Sind Tiefkühl- und Dosenware wirklich so schlecht, wie ihr Ruf?.....	16
Kühlschrank und Vorratsschrank richtig einräumen.....	18
Nahrungsergänzungsmittel.....	20
Gesunde Ernährung Zuckeralternativen.....	21
Gesunde Getränke.....	24
Hausmittel.....	25
Hausmittel in der Reinigung.....	25
Hausmittel gegen Erkältung.....	27
DIY-Kosmetik.....	30
Fasten.....	31
Fastenmethoden.....	32

Vorwort

Eine Gruppe von Teilnehmenden mit ganz unterschiedlichen Hintergründen macht sich gemeinsam „Schritt für Schritt“ auf den Weg zu mehr Selbstbestimmung, sozialer Kompetenz und Lebensqualität.

In verschiedenen Projektphasen beschäftigen wir uns seit Oktober 2025 unter anderem mit Themen wie Nachhaltigkeit, Gesundheit & Bewegung sowie der Arbeitsmarktentwicklung.

Zuerst hieß es „Das bisschen Haushalt“. Drei Monate qualmten dazu unsere Köpfe bei der Recherche, Aufarbeitung und Zusammenstellung der Inhalte. Wir haben ausprobiert, fotografiert und formatiert, nachgebessert und verfeinert.

Jeder hat dazu getan, was er konnte und so ist Schritt für Schritt diese Broschüre entstanden. Mit allerlei hilfreichen Tipps und Kniffen soll sie Dir die Haushaltsführung erleichtern, zu Themen wie Nahrungsergänzung und Hausmitteln informieren und die eine oder andere Idee zum Sparen geben.

Wir hoffen, dass Du beim Lesen genauso schöne Aha-Momente erlebst wie wir beim Zusammenstellen!

Die Teilnehmenden von „Schritt für Schritt“

Ich bin übrigens Stepi. Die Teilnehmenden haben mich als ihr Maskottchen auserkoren. Du findest mich in verschiedenen Varianten im Heft!




Sparen in und um Dresden

In Dresden finden sich vielseitige Angebote von Unternehmen, Vereinen und der Stadt um im Alltag zu sparen. Nicht nur günstige Lebensmittel und Kleidung, Haushaltsgegenstände oder Möbel, sondern auch kulturelle Events lassen sich mit einem schmalen Geldbeutel ermöglichen.

Man muss nur wissen WO!

Auf den folgenden Seiten haben wir Dir eine Übersicht einiger Möglichkeiten zusammengestellt. Viel Spaß beim Stöbern und Sparen!



Angebot	Kategorie	Wo	Wer	Nachweise
Tafel Dresden e. V. www.tafel-dresden.de	Lebensmittel	Hauptsitz: Zwickauer Str. 32, 01187 DD, weitere Standorte im Internet	Personen mit einer Einkommensobergrenze von max. 1200€ (+ 300€ pro weitere Person)	Vollständige Belege über Einkommen, z. B. Bescheid Grundsicherung
Umsonstladen Dresden www.umsonstladen-dresden.de/ www.platzda.space/ umsonstladen.com www.buergerinitiative-prohlis.de	Bekleidung, Haushaltswaren, Spielzeug, Bücher etc.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alaunstr. 68, 01099 DD Neustadt ▪ Emil-Überall-Str.6, 01159 DD Löbtau ▪ Prohliser Allee 33, 01239 DD Prohlis 	 alle	keine
Bücherschränke Second Hand An- und Verkauf	Bücher Kleidung Technik	www.stadtwikidd.de/wiki/ für Büchertausch www.dresden.de/	alle	Keine
Rettertüten	Lebensmittel	Lidl, Kaufland oder www.toogoodtogo.com/de	alle	keine

Fairteiler	Lebensmittel	www.foodsharing.de	alle	keine
Sozialkaufhaus www.sufw.de/ sozialkaufhaus- moebelendienst	Möbel, Haushaltswaren, elektrische Geräte, Kleidung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Industriestr. 17, 01129 DD Trachau ▪ Leutewitzer Ring 35, 01169 DD Gorbitz ▪ Finsterwalder Str. 41, 01239 DD Prohlis 	nachweislich Bedürftige	Vollständige Belege über Einkommen, z. B. Bescheid Grundsicherung.
Heilsarmee – Kleiderkammer Dresden www.heilsarmee.de/ dresden	Kleidung; Lebensmittel	Reicker Str. 89, 01237 DD	Menschen, die Unterstützung benötigen.	Vollständige Belege über Einkommen, z. B. Bescheid Grundsicherung.
Nachtcafé	Obdach + Essen	wechselnde Kirchen	Wohnungslose	keine
Kleinanzeigen.de	alles	Online	alle	keine
Nebenan.de www.nebenan.de	Nachbarschafts- hilfe	Online	alle	keine
Kulturloge www.kulturloge- dresden.de	kulturelle Angebote	Online	nachweislich Bedürftige	Online-Registrierung, Vollständige Belege über Einkommen, z. B. Bescheid Grundsicherung.
Städtische Museen www.museen- dresden.de	Kultur	Online	Alle Städtischen Museen freitags ab 12:00 Uhr freier Eintritt	keine

Recherchiert und zusammengestellt von: AL, BK, TK

Rabattsysteme – Interview mit einem Sparfuchs

Größter Bonusprogramm-Anbieter in Deutschland ist Payback mit rund 30 Millionen Nutzern, gefolgt von Deutschland Card mit mehr als 20 Millionen Nutzern. Anders als bei Kundenkarten einzelner Unternehmen wie beispielsweise der Ikea-Family-Card oder Rewe Bonus nehmen am Payback- und Deutschland Card-System mehrere Unternehmen teil, sodass teilnehmende Kunden bei verschiedenen Einzelhändlern Punkte sammeln können. Diese Punkte können zumeist in einem Prämienshop, aber auch in Auszahlung via Gutschein eingelöst werden. Zusätzlich zu Apps finden sich in Post und Prospekten oft Papiercoupons für Punktemultiplikation oder Direktrabatte. Daneben gibt es noch viele andere Bonus- und Rabattprogramme mit Apps von einzelnen Händlern und Cashback-Aktionen (teils von Herstellern).

Gerade weil es so viele Rabattsysteme gibt, befragen wir einen echten Sparfuchs, wie man optimal sparen kann:

Welche verschiedene Rabatt- Vorteilssysteme nutzt du?

Ich selbst nutze verschiedene **Bonusprogramme** für den stationären **Einzelhandel** wie z.B. Kaufland Card, Rewe Bonus, Payback. Beim **Online Shopping** gibt es auch eine Vielzahl von Möglichkeiten Cashback bei verschiedenen Händlern zu sammeln wie z.B. Shoop, ShopBack, TopCashback oder auch Payback.

Gibt es auch Vorteile außerhalb vom Shopping?

Beim **jährlichen Wechseln von Strom, Gas, Internet, Mobilfunkvertrag** oder **Versicherungen** lässt sich je nach Konditionen oder durch Neukunden-/ Wechselbonus ordentlich Geld sparen. Wenn man dann noch jemanden kennt, den man beim jeweiligen Anbieter als **Mitglied werben** kann, lässt sich obendrauf nochmals Geld sparen. Bei seiner **Krankenkasse** kann man auch beim „**Bonusprogramm**“ teilnehmen wo man meist bestimmte Bedingungen erfüllen muss um einen Teil der Beiträge zurück zu bekommen.

Wie aufwendig ist das Ganze?

Das ist abhängig vom **Anbieter** und der **Art des Rabatt-/Vorteilssystems**. Bei **Probier-/Cashback-Aktionen** muss manchmal ein bestimmter **Aktionscode** eingegeben werden, gelegentlich müssen **Fotos vom Kassenzettel** und dem Produkt auf eine Internetseite geladen werden. Ich schätze mal, für eine Cashback-Aktion brauche ich ungefähr **10 Minuten**, bis ich alles abgeschickt habe.
Welche Aktionen es gerade gibt, bekomme ich persönlich eher zufällig mit.

Gibt es wichtige Dinge, die man bei der Nutzung beachten muss?



Coupons/Cashback müssen oftmals **aktiv in der jeweiligen App / Internet Seite aktiviert werden**.

Cashback-Aktionen auf den Produkten können **leicht übersehen** werden wenn man diese nicht vorher irgendwo per Werbung gesehen hat. Es gibt oft auch ein **tägliches oder wöchentliches Limit**, welches dann jeweils um eine bestimmte Uhrzeit **zurückgesetzt** wird und dann manchmal sehr **schnell vergriffen** ist. Gegebenenfalls kann man dann nicht an der Aktion teilnehmen, weil man nicht schnell genug war, obwohl man das **Produkt bereits gekauft** hat.

Die Cashback-Aktionen sind oftmals nur auf **bestimmte Händler begrenzt**. Wenn ich das Produkt dann bei einem **anderen Händler** kaufe, kann ich es mir **nicht erstatten** lassen.

Punkte bzw. Cashback können bei **nicht Nutzung bzw. keiner Auszahlung** nach einer bestimmten Zeit **verfallen**. Bei Payback z.B. verfallen die Punkte nach 36 Monaten.

Gibt es mögliche Nachteile bei der Nutzung hinsichtlich der persönlichen Daten?

Persönliche Daten wie **Name, Adresse** und bei Chashback-Aktionen **ggf. die IBAN** müssen preisgegeben werden, um am jeweiligen Programm teilnehmen zu können, was für einige ein Hindernis darstellen kann, für mich aber kein großes Problem darstellt. Um diese Daten zu speichern, muss man aber **ausdrücklich sein Einverständnis geben**.

Wie viel hast du im letzten Monat gespart?

Anhand meiner Einkäufe mit der Kaufland Card habe ich im Dezember 2025 folgende Beträge gespart:

Einkauf ohne Rabatte	Betrag mit allen Rabatten	Ersparnis
50,46 €	48,90 €	1,56 €
55,06 €	49,26 €	5,80 €
44,48 €	38,65 €	5,83 €
47,13 €	44,03 €	3,01 €
197,13 € = 100%	180,84 € = 91,7%	19,29 € = 9,79%



Recherchiert und zusammengestellt von: DT

Quellen: <https://www1.wdr.de/nachrichten/wirtschaft/rewe-edeka-payback-punkte-100.html>, 04.02.2026 12:00 Uhr.

Haushaltsbuch – Mein Überblick

Zahlen sichtbar machen

Viele Ausgaben laufen „nebenbei“ – Miete, Strom, Verträge. Solange sie nur im Kopf sind, fühlen sie sich oft größer oder unübersichtlicher an, als sie wirklich sind. Diese Seite hilft Dir, Ordnung ins Gedankenchaos zu bringen.

Wir stellen Dir hier ein Muster-Haushaltsbuch zur Verfügung, um Deine Kosten besser im Überblick zu behalten. Die einzelnen Punkte in der Aufstellung sind so ausgewählt, dass man möglichst nichts vergisst. Deshalb trifft sicher nicht alles auf Dich zu. Du kannst dir diese Seiten einfach kopieren und jeden Monat ausfüllen. Oder Du erstellst Dir dein eigenes Haushaltsbuch und übernimmst nur das, was für Dich passt. Für PC-Begeisterte stellen wir auf unserer Webseite die Vorlage für das Haushaltsbuch zum digitalen Bearbeiten bereit.

Feste Einnahmen (monatlich)

Ausfüllhinweise:

- Trage hier alles ein, was regelmäßig kommt.
- Einmalige Einnahmen (z. B. Geschenke) bleiben außen vor

	Betrag in €
Gehalt / Lohn	
Rente / Pension	
Kindergeld	
Unterhalt	
Sonstiges (z.B. Steuerrückzahlung 1/12)	
Summe	



Ausgaben (monatlich)

Ausfüllhinweise:

- Fixkosten sind Kosten, die auch dann laufen, wenn Du nichts kaufst. Dazu gehören Miete und Strom etc.
- Denke bitte auch an Verträge und Abos.
- Allein das Aufschreiben ist schon ein erster Schritt um einen Überblick zu bekommen.

Feste Ausgaben	Betrag in €
Wohnen	
Energie	
Internet / Telefon	
Fernsehen (GEZ / Kabel / Streaming)	
Versicherungen	
Urlaub (1/12)	
Mobilität (KFZ / Fahrkarte)	
Abos / Verträge	
Summe	

Flexible Ausgaben	Betrag in €
Lebensmittel	
Sparen	
Hobby	
Körperpflege / Reinigungsmittel	
Sonstiges	
Ausgaben für Kinder	
Betreuung / Schule	
Kleidung	
Freizeit / Vereine	
Gesundheit	
Taschengeld	
Individuell	
Summe	

Unregelmäßige Ausgaben

Um einen umfassenden Überblick zu bekommen, empfiehlt es sich, alle Ausgaben, die man tätigt, aufzuschreiben.

Beispielsweise so:

Wann?	Wofür?	Wie viel?
Januar		
11.01.26	Bäcker	18,52 €
Februar		
01.02.26	Strafzettel	60,00 €

Mein Monats-Überblick

	Betrag in €
Einnahmen gesamt	
Ausgaben gesamt	
übrig / fehlt	

Zum Schluss – ein kleiner Mutmacher

- Es gibt kein Richtig oder Falsch!
- Auch ein Minus ist erst einmal nur eine Information.
- Ziel ist nicht Sparen um jeden Preis, sondern einen guten Überblick über die tatsächlichen Kosten zu haben.

Ein Haushaltsbuch ist ein Kontrollinstrument für Dich. Es kann Dir helfen, nachzuvollziehen, wofür Du Dein Geld aus gibst- und wo eventuell Sparpotential ist!

Recherchiert und zusammengestellt von: JF, EA, AW, DT

Alles Birne, oder was?!

Saisonales Obst und Gemüse bietet neben Frische und einem günstigen Preis noch viele andere Vorteile. So ist es in der Regel schmackhafter, nährstoffreicher und schont die Umwelt, weil lange Transportwege entfallen. Zudem unterstützt Du damit die regionale Landwirtschaft und Biodiversität – also nicht nur die Pflanzenvielfalt, sondern auch die heimischen Tierarten und wichtige Mikroorganismen.

Einige Produkte, wie Äpfel und Kartoffeln sind sogar ganzjährig aus Lagerbeständen bei lokalen Bauern und Betrieben erhältlich. Dazu findest Du im Verlauf noch einige Beispiele aus Dresden und Umgebung.

Doch Achtung: nicht jedes Produkt, das saisonal angeboten wird ist auch wirklich aus der Region. Darum empfiehlt es sich die Herkunft noch einmal genauer zu prüfen. Ein Blick auf das Etikett und Herkunftsland kann dazu ebenfalls Aufschluss geben, wie auch eine freundliche Frage ans Verkaufspersonal.



Obstscheunen in und um Dresden

Becks Obstscheune GmbH Obst und Gemüse; <https://www.becks-obstscheune.de/>

Am Landgut 1, 01809 Dohna

Montag bis Freitag 9 bis 18 Uhr, Samstag 9 bis 16 Uhr, Sonntag 10 bis 16 Uhr

und in

Krietzschwitz 24, 01796 Pirna

Montag bis Freitag 8 bis 17 Uhr, Samstag 8 bis 17 Uhr, Sonntag 11 bis 17 Uhr

Gut Pesterwitz Obst und Gemüse; <https://www.gut-pesterwitz.de/>

Am der Winzerei 1b, 01705 Freital

Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr, Samstag 8 bis 12 Uhr

Obstbau Robert Rüdiger Landwirtschaftlicher Betrieb; <https://obstbau-ruediger.de/>

Pillnitzer Landstraße 301, 01326 Dresden

Montag bis Mittwoch 9 bis 18 Uhr, Donnerstag und Freitag 9 bis 19 Uhr, Samstag 9 bis 18 Uhr

Obstgut Dressler Sobrigau Hofverkauf; <https://www.obstgut-dressler.de/>

Am Rundling 13, 01731 Kreischa

Hofverkauf von Äpfeln jeden Montag 9 bis 12 Uhr

Obstfarm Pietzsch und Winkler Lebensmittelladen; <https://www.obstfarm.com/>

Zur Quelle 1, 01731 Kreischa

Montag bis Freitag 8 bis 16 Uhr, Samstag 9 bis 11 Uhr, Sonntag momentan geschlossen

Recherchiert und zusammengestellt von AL, TK, BK:

Saisonaler Gemüsekalendar Freiland

Januar und **Februar**: Grünkohl, Porree, Rosenkohl, Wirsing, Topinambur

März: Porree, Bärlauch, Brunnenkresse

April: Porree, Spinat, Zwiebeln, Radieschen, Brunnenkresse

Mai: Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Porree, Radieschen, Rettich, Spargel, Spinat, Zwiebeln, Endiviensalat, Feldsalat, Kopfsalat, Radicchio, Romanasalat, Rucola

Juni: Blumenkohl, Brokkoli, Bohnen, Erbsen, Fenchel, Kartoffeln, Kohlrabi, Radieschen, Rettich, Rote Beete, Sellerie, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Zwiebeln, Endiviensalat, Feldsalat, Kopfsalat, Radicchio, Romanasalat, Rucola

Juli: Blumenkohl, Brokkoli, Bohnen, Erbsen, Fenchel, Gurken, Tomaten, Kartoffeln, Kohlrabi, Möhren, Radieschen, Rettich, Rote Beete, Rotkohl, Sellerie, Spinat, Spitzkohl, Wirsing, Zwiebeln, Endiviensalat, Feldsalat, Kopfsalat, Radicchio, Romanasalat, Rucola, Zucchini

August: Blumenkohl, Brokkoli, Bohnen, Artischocke, Erbsen, Fenchel, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Möhren, Pastinaken, Radieschen, Rettich, Rote Beete, Rotkohl, Sellerie, Spinat, Spitzkohl, Zucchini, Mais, Wirsing, Zwiebeln, Frühlingzwiebeln, Endiviensalat, Feldsalat, Radicchio, Rucola, Pilze, Mangold

September: Blumenkohl, Brokkoli, Bohnen, Erbsen, Fenchel, Artischocke, Kartoffeln, Gurke, Kohlrabi, Möhren, Kürbis, Tomaten, Radieschen, Porree, Rettich, Rote Beete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Stangensellerie, Spinat, Spitzkohl, Steckerübe, Wirsing, Zucchini, Mais, Zwiebeln, Frühlingzwiebeln, Endiviensalat, Feldsalat, Kopfsalat, Radicchio, Romanasalat, Rucola



Oktober: Blumenkohl, Brokkoli, Chili, Fenchel, Kartoffeln, Tomaten, Kohlrabi, Möhren, Kürbis, Pastinaken, Radieschen, Porree, Rettich, Rote Beete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Sellerie, Spinat, Spitzkohl, Steckrübe, Wirsing, Zucchini, Mais, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Endiviansalat, Radicchio, Pilze, Rucola, Petersilienwurzel

November: Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Grünkohl, Pastinaken, Porree, Rettich, Rosenkohl, Rote Beete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Speiserüben, Spinat, Spitzkohl, Wirsing, Frühlingszwiebeln, Feldsalat, Radicchio, Rucola, Pilze, Petersilienwurzel

Dezember: Grünkohl, Rosenkohl, Lauch, Chinakohl, Feldsalat, Pastinaken, Spinat, Spitzkohl, Wirsing, Winterkresse

Saisonaler Obstkalender

Januar und **Februar:** Äpfel und Birnen aus Lagerhaltung

März, April und **Mai:** Äpfel aus Lagerhaltung

Juni: Aprikosen, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Süßkirschen, Stachelbeeren

Juli: Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Mirabellen, Pfirsich, Sauerkirschen, Süßkirschen, Stachelbeeren

August: Aprikosen, Äpfel, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Mirabellen, Pfirsiche und Nektarinen, Pflaumen und Zwetschgen, Sauerkirschen, Süßkirschen, Stachelbeeren, Trauben

September: Äpfel, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Mirabellen, Pfirsiche und Nektarinen, Pflaumen und Zwetschgen, Trauben

Oktober: Äpfel, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Quitten, Trauben

November: Äpfel, Quitten und Birnen aus Lagerhaltung

Dezember: Äpfel und Birnen aus Lagerhaltung

Recherchiert und zusammengestellt von AL, TK, BK

Quellen: frisch-und-regional-einkaufen-17229,

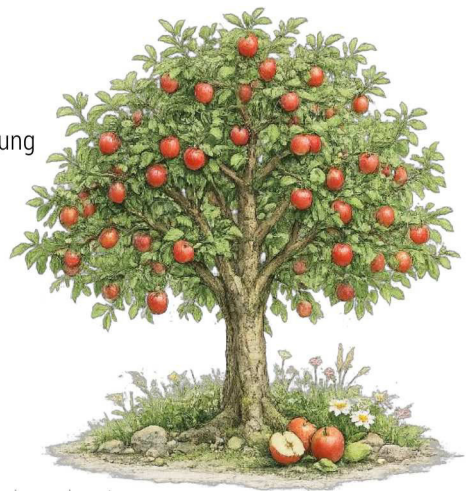
13.01.2026 11:36 Uhr

www.plantura.garden, 22.01.2026 12:10 Uhr

<http://www.kry.de/magazin>, 26.01.2026 9:30 Uhr

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/>

saisonkalender-obst-und-gemuese-frisch-und-regional-einkaufen-17229, 12.02.2026 10:57 Uhr



Das Vitamin - ABC

Vitamin A

Wofür? Sehen, Wachstum, Zellbildung und Knochenaufbau

Enthalten in:

- Leber
- Eigelb
- Butter und Margarine
- Süßkartoffel

Vitamin E

Wofür? Antioxidative Wirkung und Immunabwehr

Enthalten in:

- Grünes Gemüse
- Nüsse und Samen

Folsäure B9

Wofür? Zellteilung, Wachstumsprozesse während und nach der Schwangerschaft

Enthalten in:

- Brokkoli
- Kichererbsen und Kidneybohnen
- Blattgemüse
- Angereichertes Getreide

Eisen Fe

Wofür? Rote Blutkörperchen für den Sauerstofftransport im Körper

Enthalten in:

- Leber
- Rotes Fleisch
- Bohnen
- Nüsse

Calcium Ca

Wofür? Knochenaufbau, gesunde Zähne, Muskel- und Nervenfunktion, Herzfähigkeit, Blutgerinnung

Enthalten in:

- Milchprodukte
- einige Mineralwasser



Vitamin D

Wofür? Kalziumaufnahme, gesunde Knochen und Immunabwehr

Enthalten in:

- Eier
- Fettreicher Fisch
- Angereichertes Getreide
- Milchprodukte

Vitamin C

Wofür? Immunabwehr, Wundheilung, Eisen- und Kalziumaufnahme

Enthalten in:

- Gemüse
- Avocado
- Brokkoli
- Paprika

Vitamin K

Wofür? Knochenwachstum und Blutgerinnung

Enthalten in:

- Grünes Gemüse
- Avocado
- Brokkoli
- Erbsen

Magnesium Mg

Wofür? Zellvermehrung und Reparatur, Organfunktion, Stressmanagement, Wärmeregulierung

Enthalten in:

- Hülsenfrüchte
- Meeresfrüchte
- Trockenobst
- Bitterschokolade

Vitamin B12

Wofür? Rote Blutkörperchen, Zellvermehrung und Nervensystem

Enthalten in:

- Tierische Lebensmittel
- Fleisch
- Milchprodukte

Selbst anpflanzen – einfacher, als man denkt

Frische Kräuter und kleine Pflanzen selbst anbauen? – „Das kostet zu viel Zeit und Arbeit. Außerdem habe ich keinen Platz und keinen grünen Daumen. Geht das überhaupt?“



Doch das kann funktionieren: Es ist gar nicht so schwer und günstiger als man denkt. Dabei braucht es weder einen Garten noch besondere Vorkenntnisse. Ein Fensterbrett oder ein Balkonkasten reichen völlig aus. Viele Kräuter sind nämlich pflegeleicht, wachsen zuverlässig und verzeihen kleine Fehler, wie zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie und Minze.

Kräuter haben schon viele selbst auf dem Balkon angebaut. Doch es gibt noch viel mehr Varianten, Lebensmittel mit wenig Platz anzupflanzen. Lass Dich von den Möglichkeiten überraschen. Achte bei allen Pflanzen darauf, eine geeignete und lockere Erde zu verwenden und Staunässe zu vermeiden, um Schimmelbildung vorzubeugen. Welche Pflanzen sich besonders gut für den Balkonanbau eignen, zeigen wir Dir jetzt.

Mein Balkon ist sehr sonnig und klein

Auch auf einem kleinen Balkon oder hellem Fensterbrett kann man viele Pflanzen anpflanzen: Kräuter wie Schnittlauch, Thymian, Basilikum und Petersilie kann man in einem Blumentopf mit 15-20 cm Tiefe anpflanzen. Diese Größe ist außerdem ausreichend für den Anbau von Pflücksalat und Radieschen sowie Chili.

Ein guter Zeitpunkt zum Aussäen ist das Frühjahr (März-April). Die Erde sollte locker in das Gefäß gegeben werden. Bei allen Pflanzen ist es wichtig, regelmäßig zu gießen. Tipp: Wenn die Pflanze groß genug ist, kannst Du eine Mulschicht auf die Erde geben. Das reduziert Verdunstung und Du musst weniger gießen. Als Dünger kannst Du Kaffeesatz oder zerstoßene Eierschalen verwenden.

Wer etwas mehr Platz hat oder nur wenige Pflanzen ziehen möchte, kann sich an Tomaten, grünen Bohnen oder Erdbeeren versuchen.



Anzucht und Pflege von Kräutern und Gewürzen

Schnittlauch

Anpflanzen	Samen 1-2 cm tief in die Erde
Gießen/Düngen	gießen, sobald die Erde trocknet, alle 4 Wochen düngen
Rückschnitt/Ernte	2-4 Mal/Jahr auf ca. 3 cm über dem Boden zurückschneiden (damit er sein Aroma nicht verliert)

Thymian

Anpflanzen
Gießen/Düngen
Rückschnitt/Ernte

5-10 Samen in 10 cm Abstand pflanzen, benötigt warmen Standort
alle 1-2 Wochen gießen, benötigt keinen Dünger
im Frühjahr und nach der Blüte zurück schneiden (auf ca. 5-10 cm)

Basilikum

Anpflanzen
Gießen/Düngen
Rückschnitt/Ernte

Samen auf der Erdoberfläche ausstreuen und angießen, benötigt warmen Standort
Erde immer feucht halten – im Sommer täglich gießen, alle 1-2 Wochen düngen
alle 2-3 Wochen direkt über einem Blattpaar zurück schneiden

Petersilie

Anpflanzen
Gießen/Düngen
Rückschnitt/Ernte

Samen 1-2 cm tief einpflanzen
Erde feucht halten, alle 4-6 Wochen düngen
ab einer Höhe von 5 cm die Blätter kontinuierlich ernten, **Achtung:** wenn Petersilie blüht, **darf sie nicht mehr geerntet werden, da sie giftig wird**

Chili

Anpflanzen
Gießen/Düngen
Rückschnitt/Ernte

Chilisamen ca. 1 Tag in Wasser legen, anschließend ca. 1 cm tief in Erde pflanzen, nach 14 Tagen vereinzeln
täglich gießen; alle 2-4 Wochen düngen
alte Blätter entfernen; erntereif wenn Früchte leicht schrumpeln bzw. kleine schwarze Flecken sichtbar sind

Tomaten

Anpflanzen
Gießen/Düngen
Rückschnitt/Ernte

überdacht, vor Wettereinflüssen schützen, Pflanzstäbe nutzen
gleichmäßiges Feuchtigkeitsniveau
– alle 2-3 Tage, alle 1-2 Tage bei Hitze; alle 1-2 Wochen düngen
Seitentriebe und kranke Blätter entfernen; ernten wenn bei Drucktest die Tomate nachgibt



Grüne Bohnen

Anpflanzen
Gießen/Düngen
Rückschnitt/Ernte

Jungpflanzen anhäufen, frühestens im Mai
Erde gleichmäßig feucht halten aber Staunässe vermeiden; düngen nicht notwendig
reife Bohnen knacken beim Ernten, alle 2-3 Tage ernten

Erdbeeren

Anpflanzen

Ende Februar: Samen dünn in mit Aussaaterde gefüllte Schale legen und mit Erde leicht bedecken, Samen feucht halten bis sie nach etwa 2 Wochen keimen

Gießen/Düngen

morgens vorsichtig gießen, Blätter und Früchte nicht nass machen; Beerendünger verwenden, keinen Gartenkompost!

Rückschnitt/Ernte

krankte Blätter und altes Laub entfernen; vollständig gefärbte Früchte ernten, am besten im kühlen Morgen



Mein Balkon bekommt nur manchmal Sonne

Schnittlauch und Petersilie fühlen sich auch im Halbschatten wohl. Du kannst trotzdem versuchen, auf Deinem Balkon die sonnenliebenden Pflanzen anzubauen – die Ernte gelingt auch so.

Unser Spar-Tipp: Spitzpaprika selbst anbauen

Das Anbauen von Spitzpaprika ist tatsächlich möglich. Die Samen der gekauften Spitzpaprika sollten 1-2 Tage lang getrocknet werden, bevor Du sie einpflanzen kannst. Dann kannst Du sie ca. 1 cm tief in die Erde bringen und regelmäßig gießen. Achte darauf, dass Dein Pflanzgefäß tief genug ist, damit die Paprika genug Platz hat.

Fazit

Deine selbstangebauten Pflanzen bereichern nicht nur Deinen Speiseplan, sondern auch Deinen Alltag und verbessern das wohnliche Umfeld. Selbstgeerntete Lebensmittel schmecken oft besser. Und weil man sie über Wochen oder sogar Monate immer wieder ernten kann, spürst Du das in deinem Geldbeutel und sparst Verpackungsmüll.

Recherchiert und zusammengestellt von: JF, EA, AW, TS, DT

Quellen: <https://www.meine-ernte.de/pflanzen-a-z/>, 04.02.2026 8:21 Uhr

<https://www.krautundrueben.de>, 04.02.2026 8:17 Uhr

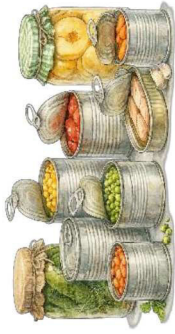
<https://bio-balkon.de/radieschen-von-balkon-und-fensterbrett/>, 04.02.2026 8:37 Uhr

Lebensmittel und ihre Frische - Sind Tiefkühl- und Dosenware wirklich so schlecht, wie ihr Ruf?

Ob frisch, tiefgekühlt oder in Dosen, alle drei Varianten haben Vor- und Nachteile. Nähere Informationen sind in folgender Tabelle:

	frisch	tiefgekühlt	konserviert
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine je nach Lagerdauer gut erhalten • keine Schad- und Konservierungsstoffe • eher geringe Zubereitungsdauer • nachhaltig, wenn regional und saisonal 	<ul style="list-style-type: none"> • Nährstoffe bleiben durch Schockfrostten direkt nach der Ernte am besten erhalten • gutes Preis- Leistungsverhältnis • gute Verfügbarkeit • gute Haltbarkeit • Ungeziefer werden durch Frieren abgetötet 	<ul style="list-style-type: none"> • gutes Preis- Leistungsverhältnis • gute Verfügbarkeit • lange haltbar ohne Kühlung • kurze Zubereitungszeit • vielseitige Verwendung
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> • Verfügbarkeit und Preis- Leistungsverhältnis saisonal bedingt • verdirbt schnell, was Haltbarkeit, Lager- & Transportfähigkeit beeinflusst • Ungezieferbefall und Rückstände aus Schädlingsbekämpfung im Anbau möglich 	<ul style="list-style-type: none"> • mögliche Schad- und Konservierungsstoffe • lange Zubereitungszeit • Kühlkette darf nicht unterbrochen werden • mittlere Umweltauswirkung durch Plastik oder Karton 	<ul style="list-style-type: none"> • wenig Nährstoffe • höherer Anteil an Schad- und Konservierungsstoffen • hohe Umweltauswirkungen durch Metall, Glas oder Verbundmaterial • Lager- und Transportfähigkeit abhängig durch Gewichtszugaben
Beispiele	<ul style="list-style-type: none"> • Blumenkohl • Brokkoli • Mango • Erdbeeren 	<ul style="list-style-type: none"> • Blumenkohl • Spinat • Erbsen • Brokkoli • Beeren 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomaten • Spargel • Karotten, Erbsen • Mais • Kichererbsen

Frische Lebensmittel überzeugen durch Aromen und Knackigkeit. Doch durch lange Transportwege verlieren viele frische Lebensmittel an Vitaminen und Aromen. Tiefgekühlte Ware wird nach der Ernte sofort schockgefroren, somit bleiben Nährstoffe und Vitamine erhalten. Brokkoli aus der Tiefkühlung zum Beispiel enthält mehr Vitamine als die frische Variante.



Obwohl Vitamine in konservierten Dosen unterschiedlich stark abnehmen, bleiben mineralische Nährstoffe erhalten. Dafür haben sie eine sehr lange Haltbarkeit von mindestens zwei Jahren und länger. Allerdings erhöht sich der Salzgehalt aufgrund der Konservierung.

Für 100 g Karotten kann man beispielsweise sagen:

	Energie	Vitamin B1	Vitamin A	Magnesium	Beta- Carotin
roh	33 kcal	111 µg	818 µg	12 mg	9.820 µg
tiefgekühlt	33 kcal	93 µg	816 µg	11 mg	9.798 µg
Dose, abgetropft	19 kcal	24 µg	704 µg	12 mg	8.447 µg

*kcal = Kilokalorien µg = Mikrogramm mg = Milligramm

Recherchiert und zusammengestellt von: DT, TS, JF, TT

Quellen: <https://frostix.de/blogs/news/was-ist-gesunder-frisches-gemuese-oder-tiefkuehligemuese-ein-leitfaden-zu-den-nahrstoffvorteilen>, 07.01.2026 11:10 Uhr.
<https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/frisch-ik-oder-dose>, 07.01.2026 11:00 Uhr.
https://utopia.de/ratgeber/karotten-und-ihre-naehrwerte-vitamine-kalorien-und-mehr_144718/, 07.01.2026 11:15 Uhr.
<https://wasistderunterschied.com/frisch-tiefgekuehlt-oder-aus-der-dose/>, 07.01.2026 11:05 Uhr.

Kühlschrank und Vorratsschrank richtig einräumen

Als ich meinen ersten Kühlschrank hatte, habe ich Sachen dahin gestellt wo Platz war. Oft habe ich mich gewundert, warum Lebensmittel so schnell verderben. Das hat mit den verschiedenen Temperaturen zu tun.



Der Kühlschrank sollte weder zu kalt, noch zu warm sein. Doch beachte, dass die Temperatur nicht überall gleich ist: kalte Luft sinkt ab, warme Luft steigt auf. Eine Ausnahme ist das sogenannte Gemüsefach. Weil darüber eine Glasplatte ist, bildet das Fach eine eigene Zone. Sie ist wärmer als die anderen Fächer und es herrscht hohe Luftfeuchtigkeit. Die ist wichtig, damit Gemüse nicht schrumpelt/welk wird. Auch die Tür hat keine gleichbleibende Temperatur: durch das Auf- und Zumachen schwankt diese ständig. Empfehlenswert ist daher den Kühlschrank so einzustellen dass er im oberen („wärmsten“) Bereich höchstens 7° Celsius hat.

Die Einstellmöglichkeit ist von Kühlschrank zu Kühlschrank unterschiedlich – im Zweifel schaust Du in die Gebrauchsanweisung.

Wie räume ich den Kühlschrank nun am besten ein?

Ganz unten ins Gemüsefach kommen Salate und rohes Gemüse. Um die Frische zu erhalten, sollte Verpacktes aus der Folie geholt werden und in ein feuchtes Küchentuch eingewickelt werden. Die Trennung von den anderen Lebensmitteln ist wichtig, damit eventuell vorhandene Keime sich nicht auf diese übertragen.

Die Glasplatte über dem Gemüsefach ist üblicherweise der kälteste Ort im Kühlschrank. Deshalb lagern dort leicht verderbliche Lebensmittel: z.B. rohes Fleisch, roher Fisch oder deren vegetarische Alternativen, bei ~4°C

Wurstaufschnitt passt gut in das nächsthöhere Fach. Auch Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Quark und natürlich Frischmilch sind am besten in der mittleren Kühlschrankzone aufgehoben. Das ist wichtig, damit Käse seinen typischen Geschmack möglichst lange behält.

Ganz oben im Kühlschrank sollten unempfindlichere Lebensmittel aufbewahrt werden. Das sind beispielsweise Süßspeisen, Margarine, Marmelade, Reste vom Vortag, aber auch originalverschlossene Produkte und rohe Eier (ab dem auf der Verpackung genannten Datum). Wer es mag, kann hier auch Schokolade aufbewahren. Die sollte aber gut verpackt sein, damit sich Gerüche und Geschmack nicht übertragen.

In die Tür kommen Getränke, ggf. auch geöffnete (H-)Milchpackungen, wenn sie schnell aufgebraucht werden, sowie Ketchup, Senf und ähnliches. Butter bleibt in der Tür schön streichfähig. Eier, egal ob roh oder gekocht, gehören eigentlich nicht in die Tür.

Da der Kühlschrank ununterbrochen läuft, verbraucht er durchgängig Strom. Darum macht es Sinn, die richtige Temperatureinstellung zu wählen und den Kühlschrank optimal zu füllen. Das heißt, warme Speisen zuerst abkühlen lassen, nicht zu wenig lagern, weil er dann nur Luft kühlt und die Tür so kurz wie möglich öffnen. Eine gute Luftzirkulation zwischen dem Eingeräumten hindurch verhindert dass sich hinten die Kälte staut und Richtung Tür schwerer durchkommt. Falls möglich, kannst Du auch ein Gerät mit besserer Effizienzklasse wählen bzw. überlegen ob es einen besseren Standort gibt (z.B. nicht zu nah am Herd, Heizung oder Sonnenfenster).

Was gehört nicht in den Kühlschrank?

Es gibt zahlreiche Lebensmittel, die nicht in den Kühlschrank gehören. Dazu zählen: Eier für die ersten Wochen nach Kauf, Tomaten, Gurken, Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren und Obst. Bei falscher Lagerung bekommen diese Sachen Frostschäden, verändern ihren Geschmack oder schimmeln durch Kondensfeuchte schneller. Obst kann außerhalb des Kühlschranks besser nachreifen, am besten wenn eine bereits reife Frucht zu den unreifen Früchten gelegt wird. Öle und verschlossene Konserven können auch eine lange Zeit im ungekühlten Schrank gelagert werden.

Recherchiert und zusammengestellt von: AW, KM

Quellen: <https://www.test.de/Kuehlschrank-richtig-einraeumen-7-Tipps-wie-Ihre-Lebensmittel-laenger-frisch-bleiben-5796687-0/>, am 09.02.2026 12:09 Uhr

<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/den-kuehlschrank-richtig-einraeumen-lebensmittel-laenger-frischhalten/>, am 09.02.2026 12:07 Uhr

Nahrungsergänzungsmittel

Unter Nahrungsergänzungsmitteln versteht man Nährstoffe und andere Stoffe die gut für unseren Körper sind und zusätzlich zur Nahrung eingenommen werden können. Das sind zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren, Ballaststoffe, Pflanzen oder Kräuterextrakte. Sie werden einzeln oder in Kombination in konzentrierter Form zugesetzt. Oft wird fälschlicherweise angenommen, man könne eine ungesunde Ernährung, etwa ausschließlich aus Pizza und Kaffee, mit einer Pille "gesund zaubern" - das funktioniert so leider nicht. Es gibt aber durchaus einige Stoffe, die von Experten ausdrücklich empfohlen werden, zum Beispiel Vitamin D im Winter oder Vitamin B12 bei Veganern.



Braucht der Mensch wirklich Nahrungsergänzungsmittel?

Die tägliche Pillen-Parade

Früher bestand unser Frühstück aus Kaffee und einem Croissant. Heute sieht unsere Morgenroutine eher aus wie die Inventur in einer Chemiefabrik. Zuerst kommt das Magnesium, damit unsere Waden nachts nicht so wehtun und uns den Schlaf rauben. Dann das Vitamin D, weil unsere einzige Verbindung zur Sonne momentan die Helligkeit unseres Bildschirms ist. Nicht zu vergessen das Omega3, damit unser Gehirn zumindest so tut, als wüsste es noch, wo wir gestern den Autoschlüssel hingelegt haben. Wir schlucken mittlerweile so viele Tabletten, dass wir beim Treppensteigen klappern wie eine Packung Schokolinsen. Unser Körper ist kein Tempel mehr, sondern eher ein gut sortierter Drogeriemarkt. Aber hey, wie Hippokrates (ca. 460-370 v. Chr. Vater der modernen Medizin) schon sagte: „Deine Nahrungsmittel sollen deine Heilmittel sein“ - er hat nur vergessen zu erwähnen, dass man dafür einen sehr großen Schluck Wasser braucht.

Gesunde Menschen mit ausgewogener Ernährung brauchen in der Regel keine Nahrungsergänzungsmittel, sie ersetzen keine gesunde Ernährung, können aber in bestimmten Lebensphasen z.B. bei einer Schwangerschaft, bei hoher sportlicher Belastung oder im Alter sinnvoll sein. Vor der Einnahme sollte man immer einen Arzt fragen. So vermeidet man Überdosierungen und Risiken.

Zum Schluss noch ein kleiner Hinweis bezüglich wichtiger Nährstoffe und wie sie über die Nahrung im Körper aufgenommen werden. Siehe Schaubild (Das Vitamin - ABC) auf Seite 12.

Recherchiert und zusammengestellt von: TT, SB, DT, KL

Quellen: <https://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen-und-antworten-zu-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>,
02.02.2025 11:09 Uhr

Gesunde Ernährung Zuckeralternativen

Für die meisten Menschen wird ein täglicher Zuckergenuss von max. 50 g empfohlen, wobei weniger immer besser ist. Grundsätzlich gilt: es ist besser sich Zucker im Allgemeinen abzugewöhnen statt zu ersetzen. Wenn Du aber aus (gesundheitlichen) Gründen den Haushaltszucker ganz oder teilweise ersetzen möchtest, zeigen wir Dir hier verschiedene Möglichkeiten.

Zucker 400-405 kcal/100 g; Preis ca. 1,00 € pro kg (Discounter)

- Vorteile: schnelle Energiequelle; welche kurzfristig hilft ein Energietief zu überwinden
Nachteile: großer Einfluss auf den Blutzuckerspiegel: überschüssiger Blutzucker wird in Fett umgewandelt, wodurch Übergewicht und in der Folge Diabetes Typ II, Herzkrankheiten und Fettleber drohen

Alternative Süßungsmittel zum Haushaltszucker

Erythrit 20 kcal/100 g; Preis: ab ca. 7,30 € pro kg (Discounter)

Dieser Ersatzstoff entsteht industriell indem Saccharose und Glukose mit Pilzen und Hefe zu Erythrit umgewandelt werden. Besonders eignet es sich zum Backen. Erythrit hat eine etwas geringere Süßkraft als Zucker (1,3:1). Das heißt, in Rezepten kannst Du etwas mehr Erythrit verwenden als Zucker im Rezept angegeben ist. Im Supermarkt erhältlich.

- Vorteile: ideal für Diabetiker; da es den Insulinspiegel nicht beeinflusst; reduziert Zahnbeläge; neutralisiert Säuren im Mundraum und verringert Kariesbakterien
Nachteile: nur 20-30 g pro Tag empfohlen; sonst können Durchfall und Blähungen auftreten

Birkenzucker (Xylit) 240 kcal/100 g; Preis: ab ca. 7,30 € pro kg (Discounter)

Trotz des natürlich klingenden Namens wird dieser Zuckerersatz meist aus landwirtschaftlichen Reststoffen wie Stroh, Maiskolbenresten oder verschiedenen Holzarten aufwendig in industriellen Verfahren hergestellt. Er kann Haushaltszucker in Rezepten im Mengenverhältnis 1:1 ersetzen und hat denselben Grad an Süßkraft. Du kannst Birkenzucker zum Backen verwenden oder als Süßstoff für Getränke, wenn Du gern etwas Süßes trinkst und Karies vermeiden möchtest. Im Supermarkt erhältlich.

- Vorteile: keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel; kann zur Erhaltung der Zahnmineralisierung beitragen
Nachteile: vom menschlichen Körper nur in geringen Mengen verträglich (ca. 0,5 g pro kg Körpergewicht); sonst können Blähungen und Durchfall auftreten; kann Aufkommen von Diabetes Typ II begünstigen

Stevia

0 kcal/100 g; Preis: ca. 1,95 € für 100 Tabletten (Drogerie)

Stevia gibt es sowohl als Tabletten als auch in Flüssigform. Die hochkonzentrierten Süßstoffe werden aus den Blättern der Steviapflanze isoliert. Es reicht schon eine geringe Menge aus, da er die 200-bis 300-fache Süßkraft des Haushaltszuckers hat. Das heißt 1g Stevia entsprechen etwa 200g Zucker. Besonders verbreitet ist die Nutzung als Süßungsmittel in Kaffee oder Tee. Im Supermarkt erhältlich.

Vorteile: keine Kalorien; keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel; kann eine blutdrucksenkende Wirkung haben

Nachteile: ist schwierig zu dosieren; die tägliche Höchstmenge kann leicht überschritten werden (diese liegt bei 4 mg pro kg Körpergewicht); durch blutdrucksenkende Wirkung sollten Menschen mit niedrigem Blutdruck vorsichtig sein; es können Verdauungsprobleme auftreten

Rohrzucker

396-400 kcal/100 g; Preis ca. ab 2 € pro kg (Discounter)

Rohrzucker wird weniger stark verarbeitet als der weiße Haushaltszucker. Er variiert farblich von hell- bis tiefbraun und je nach Verarbeitungsgrad ist er weniger rieselfähig. Beim Süßungsgrad gilt: je dunkler der Zucker, desto weniger süß ist der Geschmack. Rohrzucker kann vielfältig eingesetzt werden.

Vorteile: enthält geringfügig mehr Mineralstoffe als weißer Haushaltszucker; ist aromatischer als weißer Zucker

Nachteile: heller Teig kann dunklere Farbe annehmen, muss importiert werden

Agavendicksaft

305 kcal/100 g; Preis ca. ab 6,60 € pro l (Discounter)

Seit einigen Jahren ist Agavendicksaft ein beliebter Zuckerersatz. Schon die Azteken sollen ihre Speisen mit Agavendicksaft gesüßt haben. Sein Geschmack erinnert an Honig. Daher nutzen ihn Veganer, die keinen Honig essen wollen, als Honigersatz. 100g Agavendicksaft entsprechen der Süßungskraft von 100g Zucker.

Vorteile lässt den Blutzuckerspiegel langsamer steigen als Zucker, geringere Kalorien als Haushaltszucker, löst sich gut in kalten Flüssigkeiten

Nachteile hoher Fruktosegehalt (kann bei hohem Konsum die Leber belasten)



Honig

304 kcal/100 g; Preis ca. ab 15 € pro kg (Imker), ca. ab 8 € pro kg (Discounter)

Honig ist ein klassisches Hausmittel bei Erkältungsbeschwerden. Je nach Sorte kann er z. B. in Gebäck, zum Verfeinern herzhafter Gerichte verwendet werden oder als Brotaufstrich. Viele Menschen schwören auf die beruhigende Wirkung von Milch mit Honig am Abend.

Vorteile: aromatischer Geschmack, Hausmittel bei Erkrankungen

Nachteile: Kinder unter einem Jahr und Personen mit geschwächten Immunsystem dürfen keinen Honig essen; enthält hauptsächlich Glukose und Fruktose, diese lassen den Blutzuckerspiegel sehr schnell steigen und wieder fallen



Fazit:

„Die Menge macht das Gift“ – Menschen, denen es schwer fällt auf Süße zu verzichten, können in Maßen auf Zuckeralternativen zurückgreifen. Zu berücksichtigen sind dabei Preis, Kalorienzahl und Verwendungszweck.

Recherchiert und zusammengestellt von: TS, JF, EA, DT

Quellen: <https://www.deutschesgesundheitsportal.de/wp-content/uploads/pdfs/empfehlung-zur-maximalen-zuckerzufuhr-in-deutschland-dge-dag-und-ddg-veroeffentlichen-k.pdf>, 13.02.2026 13:43 Uhr
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/alternative-suessungsmittel/zuckerersatz/>, 19.01.2026 13:23 Uhr
<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/darum-ist-zuckerfrei-leben-gesuender/>, 19.01.2026 14:05 Uhr
<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/zuckerersatz-die-beliebtesten-suessungsmittel-im-check/>, 21.01.2026 12:56 Uhr
<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/suessstoff-stevia-als-zuckerersatz/>, 13.02.2026 12:42 Uhr
<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/honig-gesunde-alternative-oder-zuckerfalle/>, 13.02.2026 12:46 Uhr
<https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/leben/ernaehrung/agavendicksaft-1257750>, 13.02.2026 11:45 Uhr
<https://www.aldi-nord.de/produkt/erythrit-1027609-0-0.article.html>, 28.1.2026 9:22 Uhr
<https://www.aldi-sued.de/produkte>, 28.1.2026 9:24 Uhr
<https://www.dm.de/mivolis-stevia-tabletten-100-st-p4066447712971.html>, 28.01.2026 9:26 Uhr
<https://www.vzh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/zucker/ist-rohrrohrzucker-gesuender-als-normaler-haushaltszucker>, 13.02.2026 10:25 Uhr
https://www.oekotest.de/essen-trinken/Ahornsirup-Wie-gesund-ist-der-Zuckerersatz_11275_1.html, 13.02.2026 10:40 Uhr

Gesunde Getränke

Viel hilft viel! Gilt das, was für manche Lebensbereiche zutrifft, auch für das Trinken? Tatsächlich nur bedingt. Da der Körper eines erwachsenen Menschen je nach Geschlecht und Alter aus bis zu 50-60% Wasser besteht, ist es wichtig dass dem Körper ausreichend Flüssigkeit zugeführt wird. Täglich „verliert“ der Körper Flüssigkeit, u.a. durch Atmen und Schwitzen. Ohne Flüssigkeitszufuhr kommt es zu Konzentrationsproblemen, Schwindel, Kopfschmerzen und anderen gesundheitlichen Problemen. Aber Achtung: ab 5 Litern in kurzer Zeit kann es zu einer „Wasservergiftung“ kommen, weil der Salzgehalt im Blut zu sehr verdünnt wird.

Wie viel Flüssigkeit braucht der Körper denn nun?

Einen geringen Teil der Flüssigkeit nimmt der Körper aus dem Essen auf, den Rest über Getränke. Die ideale Trinkmenge pro Tag beträgt mindestens:

- Erwachsene ca. 1,5-2 Liter
- Kinder 4-10 Jahre ca. 1 Liter
- Kinder 10-15 1,5 Liter
- Ab 65 Jahren 1,3 Liter

An heißen Tagen, bei Krankheit oder in der Schwangerschaft und Stillzeit steigt der Bedarf an Flüssigkeit. Nach dem Sport kann es hilfreich sein, seinem Getränk eine Prise Salz hinzuzufügen um ausgeschwitzte Mineralien (Elektrolyte) auszugleichen.

Pures Wasser schmeckt doch nicht?

Du möchtest nicht nur Wasser trinken und wünschst dir mehr Geschmack? Zum Trinken eignet sich Wasser mit Zusätzen aus Obst oder Gemüse, Tee und verdünnter Saft. Auch ein Smoothie ist eine gute Möglichkeit, Vitamine und Ballaststoffe sowie Wasser zu sich zu nehmen. Bitte beachte hierbei, das Obst viel Fruchtzucker enthalten kann.

Hast Du Lust es mal auszuprobieren? Hier sind zwei Rezeptideen für gesunde Getränke für dich:

Grüner Spinat-Obst-Smoothie

- 125g frischer Blattspinat
- 300g saisonales Obst
- 175 g Salatgurke
- 100ml stilles Mineralwasser
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Vanille



Zubereitung:

Obst und Gemüse gut waschen, abtrocknen und grob zerkleinern. Zusammen mit den anderen Zutaten im Mixer zu einem cremigen Smoothie mixen und am besten sofort genießen.

Tipp! Wenn Du keinen Mixer hast geht es auch mit einem Pürierstab und einem geeigneten Gefäß

Möhren-Ingwer-Zitronen-Wasser (für eine Karaffe)

- 1 Zitrone
- 1 Möhre
- 1 kleines Stück Ingwerwurzel
- 1 Liter Leitungswasser



Zubereitung:

Zitrone und Möhre waschen in Scheiben schneiden und halbieren. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Alles in eine Karaffe geben mit Wasser auffüllen und ziehen lassen.

Recherchiert und zusammengestellt von LS, JH

Quellen: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2362161375213361/Gruener-Spinat-Pfirsich-Smoothie.html>,
12.02.2026 11:04 Uhr

<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/wie-viel-wasser-muessen-wir-am-tag-trinken>,
12.02.2026 11:04 Uhr

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/infused-water-rezepte-fuer-wasser-mit-geschmack-37137>, 12.02.2026 11:04 Uhr

Hausmittel

Früher war es nicht üblich, wegen jedem kleinen Zipperlein zum Arzt zu gehen. Der Weg war oft weit und die Medizin teuer. Die Frauen behandelten die Familienmitglieder daher meist selbst mit allerlei Hausmitteln und Heilpflanzen. Egal ob Tees, Wickel, Auflagen oder Bäder – im heimischen Garten und der freien Natur ließ sich einiges finden. Die Tipps und Erfahrungen wurden mit der Nachbarschaft und den Freunden geteilt und über Generationen hinweg weitergegeben.

Auch im Haushalt und der Reinigung erfreuen sich zahlreiche natürliche Mittelchen großer Beliebtheit. Man sagt ihnen neben guter Wirksamkeit auch eine bessere Umweltverträglichkeit und geringeren Kostenaufwand nach. Aber stimmt das auch? Wir haben einiges für Dich getestet und lassen Dich gern an unseren Erfahrungen teilhaben.

Hausmittel in der Reinigung

Nicht für jeden Zweck muss ein separater Reiniger gekauft werden. Gerade im Haushalt decken verschiedene Kombinationen aus Essig, Natron, Zitronensäure, Soda und Kernseife vieles ab.

Hausmittel	Eigenschaften	Einsatzbereiche
Essig	entkalkend, entfettend, Schimmel entfernen, geruchsneutralisierend	Bad, Küche, Wasserhähne, Kaffeemaschinen, (unedle) Metalle
Natron (oder Backpulver)	mild scheuernd, geruchsbesitzig	Backofen, Kühlschrank, Teppiche
Zitronensäure / Zitronensaft	kalklösend, antibakteriell, frisch duftend	Wasserkocher, Fliesen, Edelstahl, Schneidebretter
Kernseife	schonend, vielseitig	Böden, Fliesen, Textilien, Polster

Hausmittel	Eigenschaften	Einsatzbereiche
Soda	stark fettlösend, wasserenthärtend	Wäsche, Küchenoberflächen
Salz	leicht scheuernd, fleckenlösend	Töpfe, Pfannen, Rotweinflecken, Holzbrettchen
Spiritus	desinfizierend, fettlösend, streifenfrei	Fenster, Spiegel, Glasflächen, Klebereste
Stärke (Kartoffel- oder Maisstärke)	sanft, polierend	Glas, Edelstahl, empfindliche Oberflächen

Beachte bei der Verwendung von Hausmitteln:

- Essig ist ätzend und darf nicht auf Schleimhäute, Augen und Haut kommen!
Gummihandschuhe tragen ist Pflicht, Schutzbrille ist auch hilfreich.
- Essigreiniger immer verdünnt anwenden! Auf das Mischverhältnis (ca. 1 Teil Essig, 2 Teile Wasser) achten! Essigessenz ist purer Essig.
- Essigreiniger NICHT auf Natursteinböden und Gummidichtungen anwenden! Bei **Silikon- und Zementfugen** wenn dann nur **stark verdünnten** Essigreiniger (1 Teil Essigessenz, 4 Teile Wasser) nutzen!
- Zitronensäure wirkt als natürlicher Entfärber. Sie kann Flecken entfernen, aber dabei auch Farbe. Dies kann auf unauffälligen Stellen ausgetestet werden.

Einen Reiniger selbst herstellen

Allzweckreiniger:

- 100 ml Essigessenz
- 1-2 EL flüssige Seife oder Geschirrspülmittel
- 150 ml Wasser
- 1 leere Sprühflasche

Kunststoffreiniger:

- 300 g Natron
- 120 ml flüssige Seife oder Geschirrspülmittel
- 30 ml Weißweinessig
- 250 ml Wasser
- 1 leere Sprühflasche



In beiden Fällen werden alle Zutaten in eine Schüssel gegeben und so lange verrührt bis sich Seife bzw. Geschirrspülmittel aufgelöst hat. Die Mischung in eine Sprühflasche umfüllen.

Natronreiniger:

- 1 Teil Natron
 - 1 Teil Wasser
- Das Natron mit Wasser mischen bis ein einheitliches Mus oder Brei entsteht.

WC- Reiniger:

2 EL	Essig	500 ml	Wasser
1 EL	flüssige Seife oder Geschirrspülmittel	1	leere Sprühflasche
1 EL	Zitronensäure		

Die Zitronensäure in lauwarmen Wasser auflösen. Die Seife bzw. das Geschirrspülmittel (mit einem Fülltrichter) in eine Sprühflasche geben, danach den Essig beifügen. Nun Zitronensäure-Wasser-Mischung in die Flasche einfüllen. Den Inhalt sehr gut durchschütteln. Zusätzlich vor jedem Gebrauch die Mixtur immer wieder kurz aufschütteln.

Wir haben alles für Dich ausprobiert und festgestellt, dass selbstgemachte Reiniger den handelsüblichen Mitteln in nichts nachstehen.

Das wusste schon Oma

Mit kohlenensäurehaltigem Mineralwasser können **frische Flecken auf Teppichen** behandelt werden. Dazu die entsprechende Stelle begießen, einwirken lassen und feucht abtupfen. Bei **Rotweinflecken** hilft Salz. Aufstreuen, trocknen lassen, absaugen, fertig! **Kaugummireste** entfernst Du am besten indem Du sie mit Eiswürfeln behandelst oder die Textilien komplett einfrierst. Gefrorener Kaugummi lässt sich einfacher ablösen. Das gilt auch für Wachsreste an Kerzenständern.

Mit Spülmittel und Zeitungspapier können **Spiegel und Glasflächen** sehr einfach streifenfrei gemacht werden. Dazu die Scheiben mit Spülmittel versetztem Wasser reinigen und anschließend mit zerknülltem Zeitungspapier trockenwischen. Es saugt auch fetthaltiges Wasser spurlos auf.

Recherchiert und zusammengestellt von: TS, TT, SB, KL

Quellen: <https://www.mundizio.de/blogs/mundizio/die-besten-hausmittel-zur-reinigung-nachhaltig-guenstig-und-effektiv>, 12.01.26 12:15 Uhr

<https://www.1000-haushaltstipps.de/silikonfugen-reinigen.html>, 21.01.26 11:20 Uhr

<https://wohnglueck.de/artikel/fugen-essigreiniger-putzen-53763>, 21.01.26 11:25 Uhr

<https://www.bund-naturschutz.de/oekologisch-leben/wohnen/natuerliche-putzmittel-selber-machen>, 12.01.26 12:15 Uhr

<https://de.wikihow.com/Kunststoffreiniger-herstellen>, 21.01.26 11:20 Uhr

<https://selbermachen.de/wohnen/putzmittel-selber-machen-mit-hausmitteln>, 13.01.26 12:20 Uhr

Hausmittel gegen Erkältung

Vor allem in den kalten Jahreszeiten ist sie schneller da als gewünscht – die Erkältung. Guter Rat und rasche Hilfe sind gefragt. Schon zu Zeiten von Oma und Opa, hat sich da einiges bewährt:

Ruhe: Viel ausruhen und sich nicht anstrengen.

Viel trinken: Wasser und ungesüßte Kräutertees.

Frische Luft: Regelmäßig lüften oder kurz an die frische Luft gehen.

Wärme: Ein warmes Erkältungsbad (außer bei Fieber) oder eine Wärmflasche tun gut

Inhalieren: Heißen Wasserdampf einatmen, bei Bedarf mit Kamille oder Salbei.

Gurgeln: Mit Salzwasser sowie abgekühltem Salbei- oder Kamillentee gurgeln.

Um vor der nächsten Erkältungswelle gewappnet zu sein, erweitere gern dein Repertoire mit unseren Rezepten für Thymian-Bärchen und Salbei-Bonbons.



Thymian-Bärchen

Du brauchst:

Verwendung	Zutat	Menge
Thymian-Sud kochen	Wasser	450 ml
	Thymian	15 g
Thymian-Invertzuckersirup	Thymian-Sud	180 ml
	Zucker	350 g
	Weinsäurepulver oder Zitronensäure	Löffelspitze
Gelatine vorbereiten	Gelatine	110 g
	Wasser	200 ml
Gummibärchenmischung	Thymian-Sud	125 ml
	Zucker	400 g
	Thymian-Invertzuckersirup	400 ml



Zuerst einen **Thymian-Sud** kochen: 450 ml Wasser aufkochen, 15 g Thymian zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann den Thymian entfernen.

Für den **Thymian-Invertzuckersirup** 180 ml von diesem Sud in einen Topf füllen (der Rest wird später benötigt), 350 g Zucker einrühren und die Mischung auf 75 °C erhitzen.

Eine Löffelspitze Weinsäure- oder Zitronensäurepulver dazugeben und die Flüssigkeit bei 75 °C unter ständigem Rühren so lange warmhalten, bis sie klar und dickflüssig wird (dauert etwa 10 Minuten).

Achtung: Die Mischung kann spritzen, deshalb einen großen Topf und einen langen Löffel verwenden.

Die Gelatine vorbereiten, indem Du 110 g Gelatine in 200 ml kaltem Wasser einrührst und nach Packungsanweisung quellen lässt.

Für die Gummibärchen 125 ml Thymian-Sud in einen Topf geben, 400 g Zucker langsam darin lösen und aufkochen. Dann die gequollene Gelatine-Lösung langsam unter Rühren



zugeben und gut verrühren. Anschließend die warme Invertzuckerlösung langsam einrühren, die Masse in Silikonformen füllen und mindestens eine Stunde im Kühlschrank abkühlen lassen.

Übrigens empfiehlt sich als zahn- und diätfreundlichere Alternative Birkenzucker (Xylit) als Süßungsmittel.



Salbei-Bonbons



Zutaten	Menge
Zucker	160 g
Wasser	100 ml
Salbei	8 g
alternativ Salbeitee	4 Teebeutel
Zitronensaft	1 Esslöffel
außerdem	Topf Zuckerthermometer Backpapier zum Auskühlen

Bringe Wasser zum Kochen und gib den Salbeitee oder die frischen Salbeiblätter hinein, lasse den Sud etwa 15 Minuten leicht köcheln und entferne dann die Blätter.

Füge Zucker und Zitronensaft hinzu und erhitze die Mischung langsam. Dabei nicht mit einem Löffel rühren, sondern den Topf zwischendurch vorsichtig schwenken. Erhitze die Masse bis etwa 140°C und nimm den Topf sofort vom Herd, sobald diese Temperatur erreicht ist.



Lass die Flüssigkeit kurz abkühlen, gieße sie dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech und warte bis sie so weit abgekühlt ist, dass Du sie anfassen kannst. Forme die

Masse, indem Du sie mehrmals ausrollst und in die Länge ziehst, bis eine feste Rolle entsteht und schneide diese schließlich in mundgerechte Stücke.



Recherchiert und zusammengestellt von JF, AL, TK, LS, AW, BK, DT

Quellen: <https://www.steffis-hexenkueche.com/de/blog/erkaeltung-im-anflug-das-machen-wir-hexen-dagegen>, 06.01.2026 11:30 Uhr.

- 100 ml Leitungswasser aufkochen und abkühlen lassen
 - 1 EL Speisestärke und 1 EL Natron vermischen und mit 1 EL des abgekühlten Wassers gut verrühren
 - das restliche Wasser hinzugeben und vermengen
 - 6 - 10 Tropfen ätherisches Öl unterrühren
 - die Mischung in eine Roll-On-Flasche füllen (Diese Flaschen kannst Du in Apotheken kaufen.)
- Einen solch selbsthergestellten Deoroller verwendest Du wie gewohnt – als sei es ein Gekaufter.

Handcreme mit Arganöl

Sorgt für samtweiche Hände und einen tollen Duft nach Schokolade.

- 50 g Kakaobutter und 40 g Kokosöl nativ über einem heißen Wasserbad schmelzen
- 1 EL Arganöl und 2 - 4 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Minze oder Teebaumöl) unterrühren
- fülle die fertige Mischung in einen Behälter mit Schraubverschluss von ca. 100 ml Fassungsvermögen

Recherchiert und zusammengestellt von TK, AL, BK.

Quellen: <https://www.rossmann.de/de/make-up/schoen-fuer-mich/pflege-haut/gesichtsmasken-diy>,
28.01.2026 12:30 Uhr

<https://www.dm.at/inspiration-und-beratung/pflege-und-parfum/diy-pflege/handcreme-selber-machen-1473408>,
28.01.2026 12:35 Uhr

Fasten

Fasten ist eine bewährte Methode zur Entgiftung des Körpers und zur Förderung der Gesundheit, die verschiedene Ansätze und Techniken umfasst. Fasten bedeutet, für einen bestimmten Zeitraum auf feste Nahrung zu verzichten und sich stattdessen auf Flüssigkeitszufuhr durch Wasser, Tees und Brühen zu konzentrieren. Traditionell beginnt die Fastenzeit am Aschermittwoch.

Was bringt mir das Fasten?

- Vorteile:** verbesserter Stoffwechsel und Zellenregeneration, Gewichtsverlust, Entgiftung
- Nachteile:** entstehender Nährstoffmangel, körperliche Schwäche und Erschöpfung, Jojo-Effekt
- Risiken:** Bei Vorerkrankungen, wie Herz-, Nieren und Krebserkrankungen oder Gicht, bitte ärztlichen Rat einholen. Fasten sollte nicht als Ersatz für eine gesunde Ernährung betrachtet werden. Fasten sollte sorgfältig geplant sein



Fastenmethoden

Vollfasten / Heilfasten (3 - 7 Tage)

Bei dieser Variation verzichtest Du vollkommen auf Kalorien (Essen). Beim Heilfasten trinkst Du in einem bestimmten Zeitraum nur Wasser, ungesüßte Tees und klare Brühe. Diese Art von Fasten ermöglicht es dem Verdauungssystem, sich zu regenerieren und den Körper von Giftstoffen zu befreien.

	Welche Tees sind geeignet:	Kamille	→	hilft beim Abbau von Giftstoffen
		Pfefferminz	→	entspannt den Verdauungsapparat
		Mate	→	hemmt Appetit
		Grüner	→	entwässert (nur bedingt Trinken, zwecks Koffeingehalt)
		Rooibos	→	entspannt, basisch, fördert Abwehrkräfte

Wichtig! Wenn Du merkst, dass dir schwindelig wird oder Kopfschmerzen auftreten, kannst Du jeder Zeit mit dem Fasten aufhören. Nach dem Fasten fängst Du bitte wieder langsam mit dem normalen Essen an.

Geeignet für: gesunde Erwachsene

Nicht geeignet für: Ältere ab ca. 70 Jahren, Untergewichtige, Schwangere und Stillende, Kinder, Jugendliche, Diabetes Typ-1 Erkrankte, Menschen mit Essstörungen

Intervallfasten

Allgemein bekannt und oft angewendet wird das **Intervallfasten**, bei dem man zwischen Essen und Fasten wechselt. Dabei sind 2-3 Tassen schwarzer Kaffee erlaubt. Hier sind ein paar weitere Methoden mit Hinweisen.

12/12 Methode

Es darf in einem Zeitraum von 12 Std. gegessen werden und anschließend wird 12 Std. gefastet, nach dem Drei-Mahlzeiten-Prinzip: Frühstück, Mittag und Abendbrot – ohne Snacks zwischendurch!

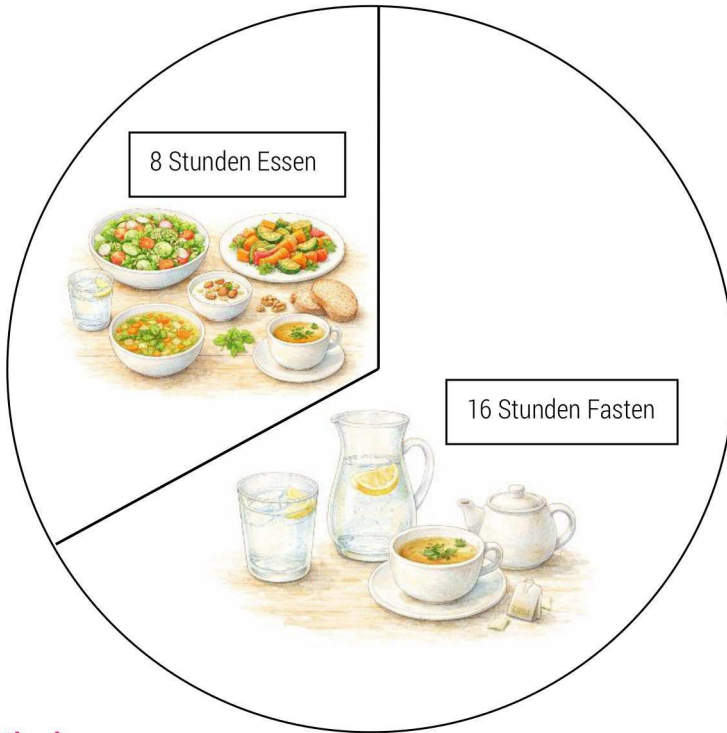
„Morgens wie ein Kaiser, Mittag wie ein König, Abends wie ein Bettler.“

Morgens die größte Portion essen und abends eher kleinere, damit der Körper nachts nicht so viel Energie für die Verdauung benötigt. Wasser und ungesüßte Tees kannst Du immer trinken.

Geeignet für: Anfänger, aktive Menschen (Stoffwechselanregung), Frauen mit Menstruationszyklusstörungen zur Stabilisierung des Hormonhaushalt

Nicht geeignet für:

Schwangere und Stillende, Kinder, Jugendliche, Menschen mit
Essstörungen, Diabetes Typ-1 Erkrankte



16/8 Methode

Der Tag wird in 16 Std. Fasten und 8 Std. Zeit zum Essen aufgeteilt, zum Beispiel von 12 bis 20 Uhr kannst Du normal essen. Wasser und ungesüßte Tees kannst Du immer trinken.

Geeignet für:

gesunde Menschen, die sanft Gewicht verlieren oder halten möchten
sportliche Menschen – mehr Energie

Personen mit hohem Blutzucker – verbessert Stoffwechsel

Nicht geeignet für:

Schwangere und Stillende, Kinder, Jugendliche, Menschen mit
Essstörungen, Diabetes Typ-1

18/6 Methode

Hier wird der Tag in 18 Std. Fasten und 6. Std Essen unterteilt. Bei dieser Art des Fastens lässt man in der Regel Frühstück und Abendbrot weg, z.B. zwischen 12 Uhr bis 18 Uhr kannst Du normal essen.

Geeignet für:

gesunde Menschen die ihr Gewicht verlieren möchten

Menschen mit Diabetes Typ-2: kann helfen den
Blutzuckerstoffwechsel zu verbessern

Nicht geeignet für: Ältere ab ca. 70 Jahren, Untergewichtige, Schwangere und Stillende, Kinder, Jugendliche, Menschen mit Essstörungen, Diabetes Typ-1, Extremsportler; Personen die regelmäßig Medikamente einnehmen

5/2 Methode

Bei dieser Methode isst Du 5 Tage normal und 2 Tage fast nichts bzw. max. 600-800 Kalorien. Daher fällt es einfacher durchzuhalten, da man nicht gleich extrem auf Nahrung verzichten muss. Die 5:2-Diät ist also eine geeignete Option für viele, die ihre Gesundheit und Ernährung positiv beeinflussen möchten, jedoch nicht die komplexen Regeln einer herkömmlichen Diät anstreben.

Geeignet für: Fasten Einsteiger, Vielbeschäftigte, Frauen in den Wechseljahren (kann helfen mit hormonellen Veränderungen umzugehen)

Nicht geeignet für: Ältere ab ca. 70 Jahren, Untergewichtige, Schwangere und Stillende, Kinder, Jugendliche, Menschen mit Essstörungen, Diabetes Typ-1

Recherchiert und zusammengestellt von: KL, TS

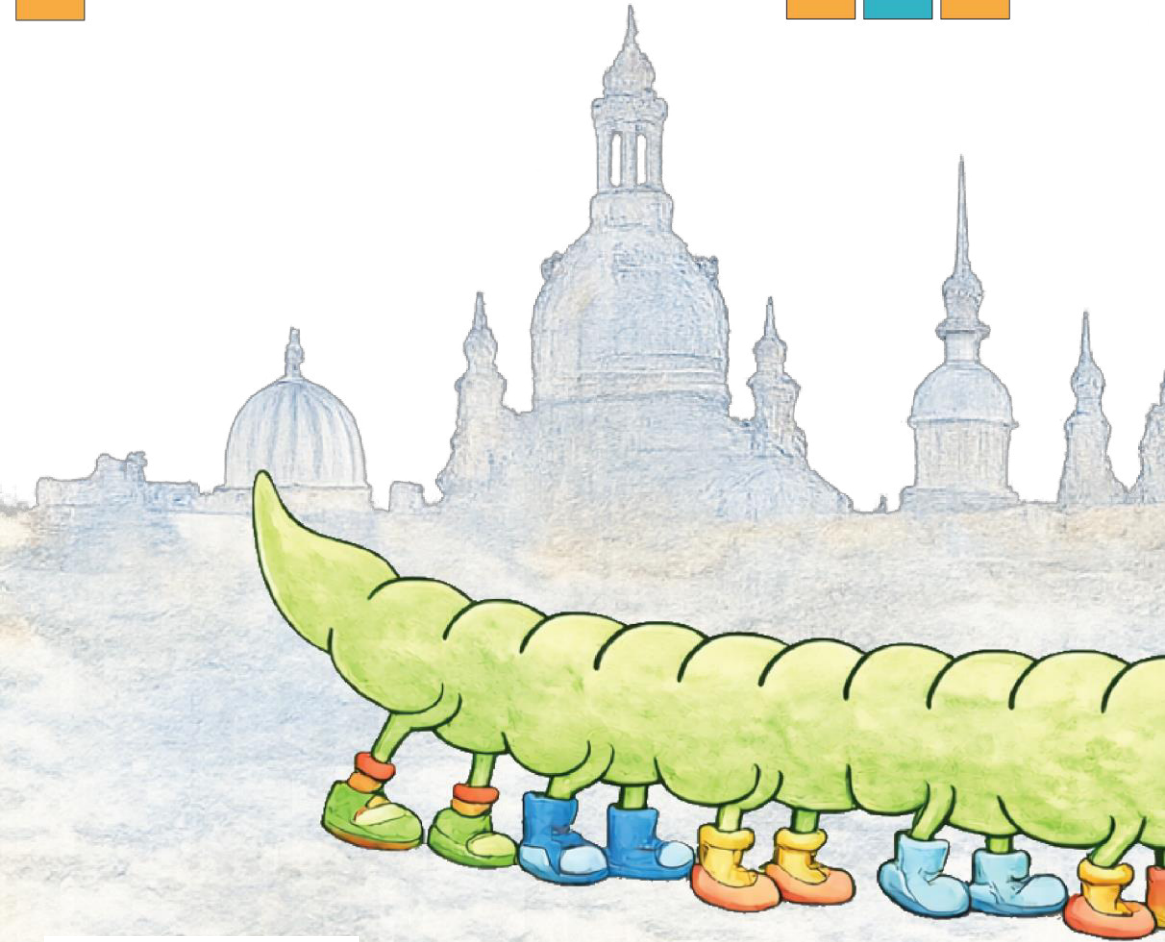
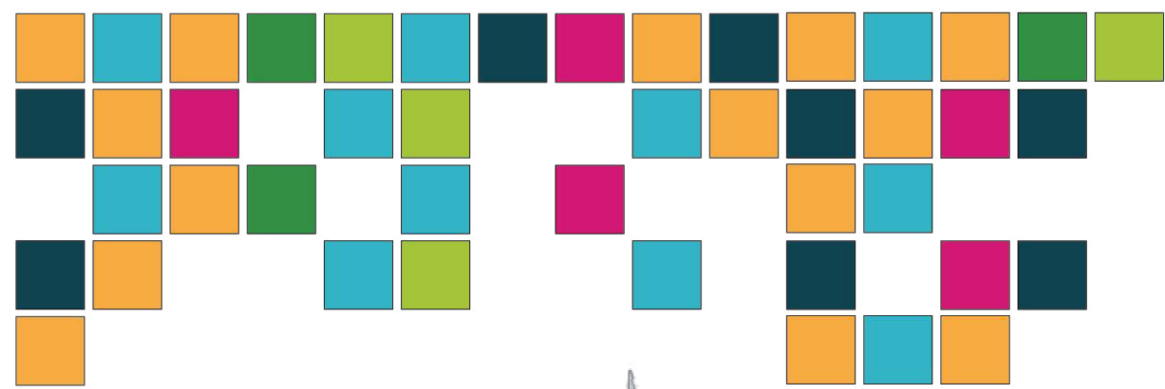
Quellen: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/abnehmen/fasten-uebersicht/fasten-methoden>, 21.01.2026 10:35 Uhr

<https://www.elle.de/abnehmen-12-12-methode>, 19.01.2026 9:55 Uhr

https://www.fitforfun.de/news/16-8-intervallfasten-unter-der-lupe-bringt-es-wirklich-den-erhofften-erfolg_9d5779f4-d2c6-409f-9c5b-a538755f5c49.html, 14.01.2026 11:20 Uhr

<https://healthinsider.news/de/18-6-intervallfasten/>, 21.01.2026 8:40 Uhr

<https://fachportal-gesundheit.de/intervallfasten-52/>, 21.01.2026 8:50 Uhr



reSOURCE Dresden GmbH

Fröbelstr. 51

01159 Dresden

Telefon: 0351 / 89 69 04 00

E-Mail: kontakt@resource-dresden.de

www.resource-dresden.de