



Es ist angerichtet: Die Zutaten für Smoothies bilden ein buntes Stillleben, das den Appetit anregt. Neben Obst, Gemüse, Nüssen und Kräutern finden sich auch Blätter und Zweige.

Fotos: E. Layher

Mit Smoothies zu mehr Vitalität

Zubereitung der leckeren Getränke war Thema eines Volkshochschulkurses – Power-Snacks mit vielfältigen Vitalstoffen

Beim Obst- und Gemüsehändler kann der kreative Smoothie-Mixer aus dem Vollen schöpfen. Birnen mit Petersilie, Rote Bete mit Minze, Banane mit Bärlauch: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, erlaubt ist, was schmeckt. Waschen, klein schneiden und ab damit in den Mixer. Dann eine Minute pürieren und fertig ist ein Snack, der dem Körper richtig guttut.

VON ANNETTE HOHNERLEIN

BACKNANG. Die ersten Smoothies wurden in den Saftbars gemixt, die in den 20er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts in den USA entstanden. Inzwischen sind die trendigen Getränke in großer Auswahl in den Supermärkten zu finden. Gesünder ist es jedoch, selbst zum Mixer zu greifen. Denn viele der Vitamine und Nährstoffe in Obst, Gemüse und Kräutern vertragen keine lange Lagerung. Smooth heißt auf Englisch weich oder glatt, und genauso soll die Konsistenz eines Smoothies sein. Je nach Wasseranteil kann er getrunken oder als Brei gelöffelt werden.

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe stärken das Immunsystem

Dozentin Annette Freder erklärte den Kursteilnehmern, warum man mit selbst gemachten Smoothies seinem Körper etwas Gutes tun kann. Durch das Zerkleinern im Mixer werden die Pflanzenzellen aufgespalten, und die wertvollen Nährstoffe können besser aufgenommen werden. Vor allem die sekundären Pflanzenstoffe, von denen schon über 100.000 entdeckt wurden, haben es in sich. Sie stärken das Immunsystem, hemmen das Wachstum von Krebszellen, bauen Giftstoffe ab, senken den Blutdruck und wirken entzündungshemmend, verdauungsfördernd oder blutbildend. „Ich möchte Ihnen die Augen öffnen, was für ein Schatz das ist“, sagt Freder. Die Ernährungswissenschaftlerin ist überzeugt, dass man durch diese Stoffe das Risiko



Annette Freder schenkt den frisch gemachten Smoothie zum Probieren ein.

für Zivilisationskrankheiten senken kann. „Smoothies bewirken keine Wunder. Sie sind aber wichtig für die langfristige Vitalität.“

In der Küche der Volkshochschule liegen die Zutaten auf der Arbeitsplatte bereit. Ein buntes Stillleben, das den Appetit und die Fantasie anregt. Dort findet sich neben verschiedenen Obst- und Gemüsesorten, Nüssen und Kräutern auch Unerwartetes: frische Buchen-, Ahorn- und Apfelbaumblätter, hellgrüne Spitzen von Fichtenzweigen, Weizengras, Vogelmiere, Frauenmantel und andere Pflanzen, die der eine oder andere Kursteilnehmer in seinem Garten als Unkraut bekämpft.

Wild wachsende Pflanzen, ob im Garten oder in der freien Natur, sind für die Ernährung besonders wertvoll, erläutert Freder. Anders als die in Monokulturen angebauten und sorgsam gehegten Pflan-

zen müssten sich Wildkräuter gegen konkurrierende Gewächse in der Umgebung durchsetzen und hätten dadurch viel mehr Power. Weiterer wichtiger Bestandteil von Smoothies seien hochwertige Fette, wie sie zum Beispiel in Nüssen, Leinsamen oder Avocado vorkommen.

Anschließend gingen die Lehrlinge in Sachen Smoothies selbst ans Werk. Nachdem sie mehrere vorgegebene Rezepte zubereitet hatten, waren sie aufgefordert, sich von den bereit stehenden Zutaten inspirieren zu lassen, eigene Kombinationen zu versuchen und ihren Kreationen am Ende einen passenden Namen zu geben. Einer ging auf Nummer sicher und mixte verschiedene Obstsorten zusammen („Fitness-Smoothie“). Andere kombinierten kühn Himbeeren mit Fenchel und Spinat („Popeye“). Ein Getränk aus Avocado, Gurke, Topinambur und Bärlauch bekam den Namen „Grüne

Hexe“. Am Schluss wurden die Ergebnisse verkostet und ausgiebig kommentiert.

Annette Freder empfiehlt, beim Kauf eines Mixers auf Qualität zu achten. Eine Leistung von mindestens 28.000 Umdrehungen pro Minute sei notwendig, um härtere Zutaten wie Blätter oder Nüsse zu zerkleinern, die Pflanzenzellen aufzuschließen und die glatte Konsistenz zu erreichen. Ein solches Gerät sei zwar nicht billig, aber sein Geld wert. Immerhin könne man mit einer gesunden Ernährung seine Lebensqualität im Alter verbessern. „Ich stelle heute die Weichen, ob ich länger zu Hause oder in einem Altersheim lebe, ob ich einen Rollator brauche oder nicht. Da sind 150 Euro für einen Mixer eine gute Investition.“

Wer Smoothies in seine Ernährung einbauen will, dem empfiehlt Freder, langsam anzufangen und die Menge zu steigern. „Der Körper muss mitkommen.“ Und sie rät, bei der Verwendung von Zutaten abzuwechseln. Denn auch gesunde Lebensmittel könnten, im Übermaß genossen, schädlich sein. Annette Freder: „Ernährung ist enorm komplex. Es ist wichtig, sich zu informieren und auf seinen Körper zu hören.“ Weitere Informationen im Internet unter der Adresse www.eating-healthy.de.

Rezepte

Zwei Köstlichkeiten

■ Petersilie-Birnen-Smoothie

- 1 Bund Petersilie
- 250 g Trauben
- 300 g Birne
- 100 g Apfel
- 1 Banane
- 150 g Kokoswasser und -fett
- 100 ml Wasser

■ Blueberry Dream

- 125 g Heidelbeeren
- 1 Banane
- 40 g Mandeln
- 5 Datteln
- 5 cm Vanilleschote
- 300 ml Wasser

Klinik-Wachstum beträgt zwölf Prozent

Etliche Hebammen eingestellt

WINNENDEN (pm). Die Geschäftsführung der Rems-Murr-Kliniken informierte die Aufsichtsratsmitglieder in der jüngsten Sitzung über die Wachstumszahlen der Kliniken im Zeitraum von Januar bis Ende April im Vergleich zum Vorjahr. Ein Wachstum von 12 Prozent konnte dabei verzeichnet werden. Dabei wuchs die Leistung im Rems-Murr-Klinikum Winnenden um 13 Prozent gegenüber dem Vorjahreszeitraum. In der Rems-Murr-Klinik Schorndorf wurden die Leistungen des Vorjahres um deutliche 9 Prozent übertroffen. „Der Erfolgskurs der Rems-Murr-Kliniken geht ungebrochen weiter, wir sind bedarfsgerecht, wachsen gegenüber dem Vorjahr und befinden uns im Plan. Besonders stolz sind wir, dass dieses Wachstum fast ausschließlich auf Patienten aus dem Rems-Murr-Kreis zurückzuführen ist“, so Klinikchef Marc Nickel.

Ebenfalls vorgestellt wurde dem Aufsichtsrat das Konzept für die Hebammenausbildung an beiden Standorten. Dort hat sich durch das nachhaltige Vorgehen zur Rekrutierung von Hebammennachwuchs die Personalsituation entspannt. Es wurden vier medizinische Fachangestellte eingesetzt und vier weitere Hebammen weiterbeschäftigt. Stark investiert wird zudem in die Ausbildung von Hebammen für die Kliniken. Einerseits besteht seit April eine Kooperation mit der Akademie für medizinische Berufe der Universitätsklinik Freiburg. Andererseits wird ab Oktober ein eigener Hebammenlehrgang mit bis zu 25 Ausbildungsplätzen angeboten.

Talente-Werkstatt für Bundeswettbewerb

ALTHÜTTE. Der Bundeswettbewerb „Jugend musiziert“ findet in diesem Jahr von 1. bis 8. Juni in Paderborn statt, wo sich jugendliche Instrumentalisten zwischen 12 und 21 Jahren aus ganz Deutschland in Eliteränge profilieren können. Dank dem großzügigen Gastgeber, der evangelischen Kirchengemeinde Althütte, zeigen am Sonntag, 21. Mai, 11.30 Uhr im evangelischen Gemeindehaus Althütte, Hauptstraße 38, fünf jugendliche Instrumentalisten aus der Region und dem benachbarten Bayern ihr Können dem interessierten Publikum. Die Zuhörer können talentierte junge Musiker mit herausragenden Interpretationen auf dem Weg in die oberste Liga der Nachwuchskünstler erleben.

Themenabend über politischen Wechsel

BACKNANG. Der Backnanger Ortsverein der Linken lädt zum Themenabend „Wir basteln uns eine Rot-Rot-Grüne Bundesregierung“ am Donnerstag, 18. Mai, um 19 Uhr in den Awo-Keller, Aspacher Straße 32, ein. Dabei soll im Vorfeld der Bundestagswahl geschaut werden, welche Politiker für einen Wechsel stehen und in welchem Regierungsamt man sie gerne sehen würde. Unter politischen Wechsel versteht die Linke weg von der Ausbeutung von Mensch und Natur für maximal mögliche Gewinne hin zu einer sozialen und ökologischen Politik.

Über Leute

■ Das Ehepaar **Erich** und **Maria Klöpfer** geborene Mödinger aus Oppenweiler feiert am heutigen Dienstag seine eiserne Hochzeit.

■ Die Linke im Rems-Murr-Kreis hat einen neuen Kreisvorstand gewählt. Vorsitzender ist **Reinhard Neudorfer** (Waiblingen) und Schatzmeister **Stephan Kuber** (Weinstadt). Als Beisitzer wurden **Lisa Gronberg** (Welzheim), **Annette Keles** (Backnang), **Helmut Grösch** (Weinstadt), **Dominik Rathgeb** (Schorndorf) und **Udo Rauhut** (Kernen im Remstal) gewählt.

■ Das Kirchenmusikerehepaar **Christiane** und **Reiner Schulte** haben neben der kirchenmusikalischen Arbeit in Backnang ehrenamtlich und auch hauptamtlich diözesane Aufgaben übernommen. Christiane Schulte wurde als ehrenamtliche stellvertretende Vorsitzende der „Pueri cantores“, der Jugend und Kinderchorarbeit, in der Diözese gewählt. Reiner Schulte wurde zum Regionalorganist ernannt. Er ist damit nicht nur in der lokalen und dekanatsweiten Aus- und Weiterbildung für Chöre und Orgelspieler tätig, sondern er bringt sein Wissen und Können auf diesem Gebiet nun auch auf der Ebene der Diözese ein.

Erst geklaut, dann geschlägert

Diebstahl von Parfüm – Zwei jugendliche Täterinnen zu Arbeitsstunden und Dauerarrest verurteilt

VON HANS-CHRISTOPH WERNER

BACKNANG. Vor dem Amtsgericht Backnang hatten sich zwei junge Damen zu verantworten. Gemeinsam waren sie im September letzten Jahres in einem Drogeriemarkt der Stadt zugange gewesen. Regale voller kostbarer Parfüms hatten es ihnen angetan. Die Auswahl fiel schwer. Zum Glück gibt es Parfümflacons mit der Aufschrift „Tester“. So kann man die Duftnote auf der eigenen Haut ausprobieren. Eines der Parfüms hatte es ihnen besonders angetan.

„Guilty intense“ stand da drauf. Guilty – schuldig. Ein Hinweis darauf, was kommen sollte? Irgendwie verschwanden die Tester-Fläschchen in den Handtaschen der Damen. An der Kasse waren sie schon vorbei, da wurden die Damen von einem Ladendetektiv gestellt und mussten ihre Handtaschen leeren. Aus dem „guilty intense“ wurde ein „ange-

klagt wegen gemeinschaftlichen Diebstahls.“ Nachdem der Staatsanwalt die Sache vorgetragen hatte, machten die Damen nicht lange rum. Sie gestanden den Diebstahl ein.

Bei der älteren der beiden kam allerdings ein Fall gefährlicher Körperverletzung hinzu. Weil sie sich selbst zum Vorfall nicht äußern wollte, kam den Zeu- genaussagen besonderes Gewicht zu. In einem am zentralen Busbahnhof wartenden Linienbus hatte die Angeklagte und eine Mittäterin eine im Bus sitzende junge Frau mit Faustschlägen auf den Hinterkopf malträtiert. Die Angegriffene, nicht träge, hielt dagegen. Zwei junge Herren aus dem Bekanntenkreis der Angreiferin versuchten auch noch mitzumischen. Der Busfahrer rief die Polizei.

Verschiedene Zeu- genaussagen brachten zunächst wenig Licht in der verworrenen Geschehen. Wer hatte was gesehen? Und vor allem: Wer hatte angefangen?

Zum Schluss blieben die Aussage der Angegriffenen. Sie hatte vier Fäuste auf ihren Hinterkopf verspürt. Und die Aussage des Busfahrers: Er hatte das Geschehen vom Fahrersitz aus im Rückspiegel beobachtet.

Der Ladendiebstahl wurde bei der jüngeren, noch nicht volljährigen Dame mit 20 Stunden gemeinnütziger Arbeit geahndet. In der Hoffnung, der Vorfall sei nur ein jugendlicher Ausrutscher gewesen. Bei der Älteren schlug zu Buche, dass sie bereits dreimal strafrechtlich in Erscheinung getreten war. Auch wenn bei den zurückliegenden Taten von einer Bestrafung aufgrund des Jugendalters abgesehen worden war. Zudem war sich der Vertreter der Jugendgerichtshilfe in seiner Einschätzung der zweiten Täterin nicht ganz sicher. Spielen Drogen eine Rolle, mit denen sie bereits einmal aufgefallen war? Das Urteil des Jugendrichters: zwei Wochen Dauerarrest.

Immer wird vor Gericht nicht nur das Vergehen angeschaut, sondern die ganze Person. Dazu dienen die vom Richter eigens erfragten Angaben „zur Person“. Bei beiden keine idyllische Kindheit. Im Gegenteil. Die Mutter greift zur Flasche, der Vater schlägt. Die eine wird mit zwölf Jahren aus der Familie genommen, die andere haut mit 15 Jahren ab. Häufige Wohnsitzwechsel, häufige Schulwechsel. Mal beim Vater, mal bei der Mutter. Irgendwie scheint sich keiner für die Mädchen verantwortlich zu fühlen. Erste Bekanntschaft mit Drogen. In beiden Fällen springen schließlich die Großmütter ein. Dort leben die jungen Damen bis zum heutigen Tag. Einen Schulabschluss haben beide erreicht, aber eine Berufsausbildung bisher nicht zustande gebracht.

All diese Informationen lassen auch den Beobachter nicht kalt. Die Damen sind nicht nur Täterinnen, sondern auch Opfer ihrer eigenen Lebensgeschichte.