




Rapsöl Weniger Bitterstoffe, mehr Vitamine

Aufgrund seines optimalen Fettsäuremusters zählt Rapsöl zu den besonders gesunden Lebensmitteln. Studien belegen den Vorteil dieses Öls für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder erhöhtem Arteriosklerose-Risiko. Denn jeder Löffel Rapsöl liefert wichtige Schutzvitamine, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe – gleich ob in der kalten Küche, heiß in der Pfanne oder in der Backstube. Aufgrund seines speziellen Geschmacks war Rapsöl bislang jedoch nicht jedermanns Sache. Die Teutoburger Ölmühle hat den Geschmack und die Qualität von Rapsöl nun revolutioniert – in Form von Raps-Kernöl. Sie schält die Rapssaat und presst nur den reinen, gelben Kern. Die in der Schale enthaltenen Bitterstoffe gelangen gar nicht erst ins Öl. Das Raps-Kernöl überzeugt daher durch einen mild-nussigen Geschmack. Die native Kaltpressung unterscheidet sich wesentlich von herkömmlichen Verfahren. Durch die aktive Kühlung der Schneckenpresse von außen wird garantiert, dass das Öl immer unter der kritischen Temperaturgrenze von 40° C bleibt. Wertvolle Vitamine, Antioxidantien und der fein-nussige Geschmack bleiben durch dieses innovative Verfahren erhalten.  [QC05F01](#)

Buchtipps Man sieht nur, was man weiß

„die erotischsten Bibelstellen +++ die schlimmsten Sünden +++ die Geheimnisse der Zahlen, Farben und Symbole +++ die höchsten Kathedralen +++ die seltsamsten Heiligen +++ die unwahrscheinlichsten Wunder +++ der schnellste Weg in den Himmel“ heißt es reißerisch auf der Bauchbinde des Buches. Doch „Kult“ ist in Wirklichkeit etwas ganz anderes als ein Panoptikum der Skurrilitäten. Der Autor Peter Seewald hat es sich darin zur Aufgabe gemacht, den Leser für die geheimen Codes des Glaubens, die ihm auf Schritt und Tritt in Europa begegnen, wieder aufgeschlossen zu machen. „Niemand kann auf diesem Kontinent tausend Meter in irgendeine Richtung gehen, ohne nicht auf ein Zeugnis christlicher Religion zu stoßen. Kirchen und Kapellen, Pilgerwege und Gebräuche zeugen davon, dass Europa nicht gegen, sondern für das Christentum gebaut wurde“, so schreibt der Bestseller-Autor („Salz der Erde“) in seinem Vorwort. „Das vorliegende Buch ist nicht mehr als der kurze Blick durch die Lücke im Zaun, ein Vademecum für Entdecker auf uns unbekannt gewordenen Terrains.“ Doch der kurze Blick ist überaus spannend und lehrreich. Pattloch-Verlag, 18,00 Euro. [QC05F02](#)



Postkarten-Kunst Die kreativen Leserzuschriften

Ja, das begeistert uns immer wieder aufs Neue: Wie viel Kreativität und Engagement unsere Leser in ihre Gewinnspiel-Antworten fließen lassen. Beispiel: Bernadette Horz aus Greifenstein. Sie bastelte ein beidseitig verwendbares Poster mit dem Leitthema der vier Elemente und Fotos, die sie aus der Frühjahrs-Ausgabe von Quell ausgeschnitten hat. Aber auch viele andere Leser und Leserinnen glänzten durch ungewöhnliche Bastel-Freude. Als Dankeschön für all diese kleinen Kunstwerke erhalten die engagierten Teilnehmer an unserem Falkenhof-Gewinnspiel vom Hotel einen Sonderpreis: eine Gratis-Massage. [QC05F04](#)

Lebendiges Sitzen Der Tanz um die Mitte

Nicht nur anatomisch betrachtet tut es dem Menschen gar nicht gut, ständig zu sitzen. Denn in der statischen Haltung auf einem Stuhl ist die Belastung der Bandscheiben viel größer als beim Stehen oder Gehen. Trotzdem verbringen wir einen Großteil unserer Zeit im Sitzen. Ob am Frühstückstisch, im Büro, im Auto oder vor dem Fernseher – wir sitzen überall.

Damit diese Lebensweise auf die Dauer nicht schadet, sorgt der aktiv-dynamische Bewegungsstuhl Mi Shu für lebendige Positionswechsel im Sitzen. Über der dreidimensional beweglichen Sitzfläche pendelt die Wirbelsäule in feinen Schwingungen um die eigene Achse – das ist ausgesprochen wohltuend und wirkt entspannend bis in tiefste Muskelschichten. Dazu unterstützt Mi Shu durch die konvexe Wölbung der Sitzfläche wirkungsvoll die natürliche Aufrichtung des Rückens und eine offene Sitzhaltung.

Mi Shu hält die Wirbelsäule gesund und den Menschen im Gleichgewicht. Er verhilft im Alltag, beim Musizieren und bei der Meditation zu mehr Konzentration und Entspannung. Noch dazu ist er schön anzusehen: Seine schlichte, edle Optik erfüllt höchste ästhetische Ansprüche. Mi Shu ist in den Holzarten Buche, Kirsche oder Nussbaum erhältlich und wird in handwerklich erstklassiger Qualität in ausgewählten deutschen Schreiner-Meisterwerkstätten hergestellt.

Durch ein variables Stecksystem lässt sich der Bewegungsstuhl in der Höhe individuell verstellen und an die jeweilige Körpergröße genau anpassen. [QC05F05](#)



Mi Shu hält den Menschen im Gleichgewicht

Kein Blatt vor den Mund: Eva Aschenbrenners Querdenker-Kolumne.



Hagebutte: Entgiftungskur vom Wegesrand

Hagebutten kommen wild vor – in Wäldern, an Wald-rändern und auf dem freien Feld. Man kann die Hagebutten der Hundrose (*Rosa canina*) und der Kartoffelrose (*Rosa rugosa*) verwenden. Sie schwemmen Ablagerungen aus den Gelenken. Außerdem helfen sie bei Ängsten und bauen die körperlichen Kräfte wieder auf. Hagebutten geben Teemischungen einen fruchtig-säuerlichen Geschmack. Man lässt die Kerne drinnen. Nur das Köpfchen wird abgeknipst. Dann schneidet man die Hagebutte klein und trocknet die Fruchtteile. Vergessen Sie nicht, die Früchte vor dem Kleinschneiden zu waschen. Ich habe die Hagebutte auch für meinen Wintertee ausgewählt. Sie enthält viele Vitamine, Pektine, Fruchtsäuren und Gerbstoffe.

Winter-Tee-Kur

Trinken Sie vier Wochen täglich jeweils einen Liter, der aus vier gestrichenen Esslöffeln aufgebriht wurde. Die Jahreszeit ist gleichgültig, das kann man immer machen.



Der Winter-Kräutertee von Herbaria wurden nach dem Rezept von Eva Aschenbrenner hergestellt. Er ist in Bioläden und Reformhäusern erhältlich. Die Packung enthält 175 Gramm. [QC05F06](#)

Quell Wein-Tipp



Dass man Volker Gies in den letzten Jahren häufig als „jungen Wilden“ bezeichnet hat, mag mit dem stürmischen Beginn seiner Winzkarriere zusammenhängen: Wer mit 23 Jahren das elterliche Weingut übernimmt und in wenigen Jahren in die Gruppe der deutschen Spitzenerzeuger führt, muss wohl in der Tat über besondere Power verfügen. Heute ist Gies 31 – und ein Himmelsstürmer in Sachen Qualität und oenologischer Konsequenz geblieben. Ich bin ein erklärter Fan seiner Rieslinge, die wie wenige das – leider zum Modewort verkommene – Attribut „mineralisch“ verdienen. Kompromisslos ausgebaut, ohne die Säure zu verstecken und stets von perlender Raffinesse, zählen sie zum Besten, was in der Südpfalz angebaut wird. Empfehlen will ich Ihnen heute jedoch einen Wein aus der Burgunderlinie des Guts: den 2006er Weißburgunder trocken, den Gies zur allgemeinen Überraschung in der schlichten Literflasche (!) anbietet. Dabei liegt er vom Oechslegrad im Spätlesebereich und verfügt über eine erstaunliche Geschmackspalette. Schon das Bukett verrät die reintonige Burgunderfrucht, die auf der Zunge prachtvoll zur Geltung kommt. Zarte, die Nase kitzelnde Blütenduftaromen entfalten sich im Mund zu einem reichen Geschmacksparanorama, das von Nusstönen bis zu überraschenden Steinobsteinsprengeln (Marille!) reicht, die sich im (scheinbaren) Paradox vereinen, duftige Zartheit mit Cremigkeit zu verbinden. Erstaunlich bei einem noch so jungen Wein den nicht eben unproblematischen Jahrgangs 2006. Der Alkoholgehalt von 13% (bei 1,9 g Restzucker und 6,5 g Säure) trägt zu diesem Reifeprofil fraglos bei. Der Preis ist schlicht sensationell: 4,40 Euro! Volker Gies steht für eine Generation von Winzern, die mit dem ökologischen Denken groß geworden ist. Er arbeitet nach den Richtlinien des „Kontrolliert umweltschonender Weinbau Pfalz e.V.“ Wir werden fraglos noch viel von ihm hören. Am besten, so meine Empfehlung, direkt aus seinem Mund – bei einer Probe in Birkweiler. Das Gut beliefert gern Bioläden. Christian Schneider. [QC05F03](#)