

Mehl unter dem Kilo - Ein Oberösterreicher deckt die Währungs-Schummelei auf!

Am 4. Februar 2025 berichtet Helmut Öttl über ungenaue Mehllieferungen und deren Auswirkungen auf Verbrauchergewicht und Gesundheit.

Oberösterreich, Österreich -

Eine überraschende Entdeckung sorgte für Aufregung im österreichischen Oberösterreich: Helmut Öttl stellte durch einen Selbsttest fest, dass mehrere Mehlsorten aus einem heimischen Mehlerzeuger die angegebene Menge von einem Kilogramm nicht erfüllten. In einem dreisten Fall fehlten sogar 50 Gramm. Öttl stellte seine Unzufriedenheit mit der Frage in den Raum: „Warum sind Ihre Ein-Kilo-Einheiten beim Mehl nie mit einem Kilo befüllt?“ Diese Problematik wirft einen Schatten auf die Qualitätssicherung im Lebensmittelbereich und zeigt, wie gravierend Abweichungen bei Alltagsprodukten sein können, wie auch **Test.de berichtet**.

Diese Unregelmäßigkeiten beim Gewicht von Mehl sind besonders relevant, wenn man bedenkt, wie wichtig genaue Messungen auch beim Thema Körpergewicht sind. Wer sein Gewicht überprüfen möchte, greift häufig auf Body-Mass-Index (BMI) und Körperfettwaagen zurück. Diese Geräte helfen beim Verständnis des eigenen Gewichts und können Aufschluss darüber geben, ob Ernährungs- oder Trainingsanpassungen nötig sind. Professor Christoph Raschka vom Sportärzteverband Hessen warnte jedoch, dass die Werte stark variieren können, je

nachdem, welche Messmethoden verwendet werden. Deshalb ist es wichtig, immer dieselbe Waage zu benutzen, um die Ergebnisse vergleichen zu können.

Die Bedeutung der Körperanalyse

Die Körperanalyse umfasst neben dem BMI auch den Körperfettanteil und die Muskelmasse, welche wichtige Indikatoren für die Gesundheit sind. Frauen sollten normalerweise einen Körperfettanteil von 20 bis 35 Prozent und Männer von 10 bis 25 Prozent haben. Ein übermäßiger Fettanteil, insbesondere im Bauchbereich, birgt Gesundheitsrisiken wie Bluthochdruck und Diabetes. Um ein gesundes Gewicht zu erreichen, wird empfohlen, die Ernährung zu kontrollieren und regelmäßige körperliche Aktivitäten in den Alltag zu integrieren. Beschwerden wie ein zu hoher oder zu niedriger Körperwasseranteil können weitere Risiken aufdecken und sollten nicht ignoriert werden.

Details	
Ort	Oberösterreich, Österreich
Quellen	• www.krone.at • www.test.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at