

Surfsession

Kalzium-Rechner für den Alltag

Die *International Osteoporosis Foundation* (IOF) hat einen Kalzium-Rechner erstellt. Mit dessen Hilfe kann man herausfinden, wie viel Kalzium man täglich zu sich nimmt und wie sich die Zufuhr erhöhen lässt. Die Nutzung ist kostenlos.

<http://bit.ly/calcium-calculator-web>

Fact Sheets für Stoffe in Nahrungsergänzungsmitteln

Ob pflanzliche Stoffe oder Mikronährstoffe: Auf dieser Seite finden Health Professionals alles, was sie an Wissen und Information brauchen. Verwendungsgebiete, Studienbeweise und Nebenwirkungen werden ebenso dargestellt wie mögliche Interaktionen mit Arzneimitteln.

<http://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all>

Greenpeace Fischratgeber 2016

Der neue Fischratgeber ist da und gibt wieder Auskunft darüber, welche Fische man guten Gewissens essen kann und welche man der Nachhaltigkeit zuliebe nicht kaufen sollte.

www.greenpeace.org/austria/de/multimedia/Publikationen/ratgeber/fisch-ratgeber

Heilpflanzen-Nachschlagewerk

Die wichtigsten Inhaltsstoffe von Kräutern und Pflanzen werden auf dieser Seite mit all ihren Wirkungen und möglichen Nebenwirkungen beschrieben. Dazu gibt es einige nette Anekdoten zu den Pflanzen sowie Erwähnungen in Sagen und Volksheilkunde.

www.awl.ch/heilpflanzen

Nachhaltige Betriebe in der Umgebung

Smarter leben. Grüner finden. Das ist das Motto dieser Seite, die von einem heimischen Start-up gegründet wurde. *Treeday* zeigt den Benutzern nachhaltige Unternehmen in der Nähe des Aufenthaltsortes. Ob Hotel, Restaurant, Marktstand, Bioladen oder Take-away – ein nachhaltigeres Leben wird jetzt auf Knopfdruck möglich! Auch Unternehmen aus anderen Branchen sind eingetragen, etwa Heizung und Energie, Baumaterialien und Kosmetik.

www.treeday.net

von Mag. Martin Schiller

martin.schiller@chello.at