



**RATGEBER ERNÄHRUNG**

**Stutenmilch kann das Immunsystem unterstützen**

Corinne Spahr

**Ich möchte gerne wissen, welche Inhaltsstoffe Stutenmilch hat und ob sich der Verzehr dieser positiv auf die Gesundheit auswirkt.**

F.G.  
Stutenmilch enthält pro 100 Gramm beziehungsweise pro Deziliter 48 Kilokalorien, 6,2 Gramm Kohlenhydrate, 2,2 Gramm Eiweiss und 1,5 Gramm Fett. Sie ist wie Kuhmilch ein guter Kalziumlieferant, enthält aber wenig Kaseine (55 Prozent des Gesamtproteins, während der Anteil an Kaseinen bei Kuhmilchproteinen bei 80 Prozent liegt) und weist eine hohe Konzentration an bakteriellen und immunologisch aktiven Komponenten auf. Wissenschaftler schätzen an Stutenmilch besonders ihren Gehalt an Lysozymen, Lactoferrin und Immunglobulin A, welchen eine antibakterielle, entzündungshemmende und unterstützende Wirkung auf das Immunsystem zugeschrieben wird. Spezifische Komponenten der Stutenmilch können das Wachstum der Bifidobakterien im Darm

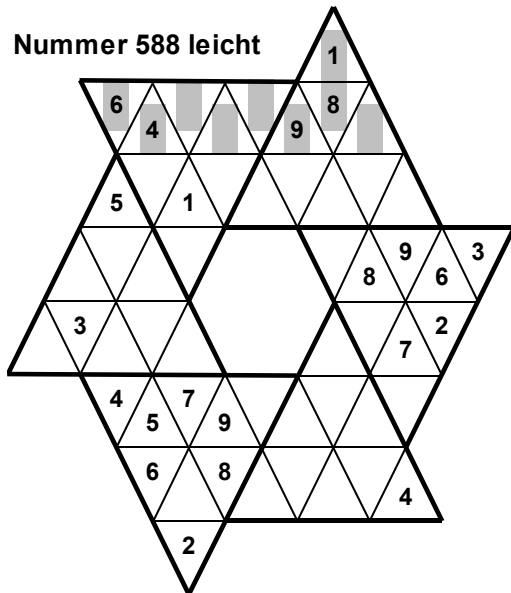
vor allem bei erkrankten Personen positiv beeinflussen und die kranken Stämme in ihrer Entwicklung hemmen. Es zeigen sich anhand von wissenschaftlichen Untersuchungen positive Resultate bei Personen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und Hauterkrankungen (Neurodermitis). Diese Effekte zeigten sich bei Studienteilnehmern, die über sechs Monate täglich eine Menge von 2,5 Dezilitern Stutenmilch konsumiert hatten. Es werden weitere Untersuchungen nötig sein, um die Wirksamkeit auf Darmerkrankungen und Hauterkrankungen wissenschaftlich zu bestätigen.

Der Lactosegehalt der Stutenmilch liegt höher als bei anderer Milch von Säugetieren und ist für Personen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit nicht geeignet.

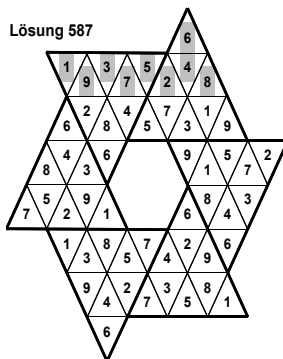
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch.

**Bissigs Sudoku**

Nummer 588 leicht

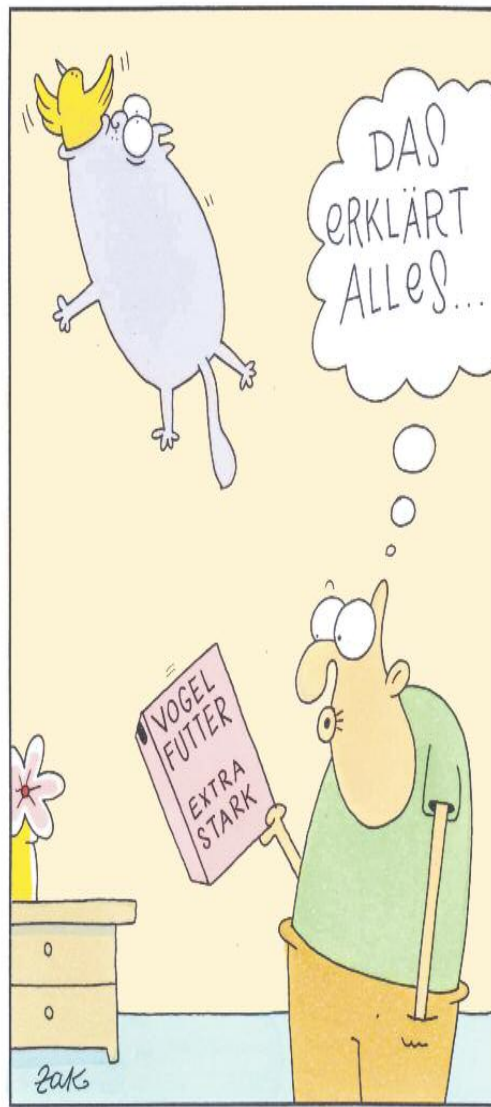


Lösung 587



Alle Ziffern von 1-9 sollen ins Sternsudoku eingesetzt werden, so dass sie in jedem der 6 Dreiecke und in allen 6 waagrecht und 12 diagonalen Zeilen je einmal vorkommen. Bei den äusseren Reihen (vgl. graue Felder) wird der Spitz als neuntes Feld für eine Reihe dazugenommen.

**aufZAK**



**Tageschronik**

Montag, 3. September

(247. Tag, 36. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Jungfrau  
Namenstag: Gregor

Ein Blick zurück:

- Vor 100 Jahren (1912) begannen in der Ostschweiz die viertägigen «Kaiser-Manöver», die vom deutschen Kaiser Wilhelm II. besucht wurden.
- Vor 70 Jahren (1942) drangen deutsche Truppen in Stalingrad ein.

**NOTFALL**

**Ärzte:**

Ärztlicher **Bereitschaftsdienst Kanton Freiburg:** 026 350 11 40  
**Sensebezirk:** bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 418 35 35; **Seebzirk:** bei Abwesenheit des Hausarztes: 0900 670 600 (Fr. 2.-/Min. ab Festnetz); **Amt Laupen:** (Frauenkappelen, Laupen, Mühleberg, Neuenegg, Thörishaus): 0900 57 67 47 (Medphone).  
**Stadt und Umgebung:** Notfalldienst Tag und Nacht bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 350 11 40.

**Apotheken:**

Kanton Freiburg: 026 350 11 44  
**Stadt Freiburg** (ab 20 Uhr): 3.9. Thiéard, Perolles 6. Bei Notfällen in der Nacht kann die private Telefonnummer des Inhabers unter Tel. 144 verlangt werden.

**Zahnarzt:** 026 322 33 43

**Chiropraktor:** So. und Feiertage: 9-12 Uhr: 079 626 55 54  
**Ambulanz:** Sanitätsnotruf: 144

**Spitäler:**

**Freiburg:** 026 426 73 00  
**Tafers:** 026 494 44 11  
**Merlach:** 026 672 51 11

**Tierärzte:** für alle Bezirke: Telefonbeantworter Ihres Tierarztes.  
**Kantonspolizei:** Notruf: 117, Permanenz: 026 305 17 17  
**Oberamt Saane:** 026 305 22 20  
**Oberamt Sense:** 026 305 74 34  
**Oberamt See:** 026 305 90 70  
**Dargebotene Hand:** 143

**AGENDA**

**Diverses**

• **Rechthalten. Messe** bei der Buchenkapelle. 19.30 Uhr (bei jeder Witterung).

**Dienstag**

• **Plasselb. Seniorentanz.** 13.30 Uhr, Hotel Edelweiss.

**Verein**

• **Jahrgängerverein 1928. Jassen.** 13.15 Uhr, Rest. Zum brennenden Herz, Rechthalten.

**Freiburger Nachrichten**

**Auflage:** Normalauflage 16 060 Ex. Grossauflage Donnerstag 39 948 Ex. (WEMF-beglaubigt)

**Hauptredaktion Freiburg:**

Perolles-Strasse 42, Postfach 560, 1701 Freiburg. Tel. 026 426 47 47, Fax 026 426 47 40 fn.redaktion@freiburger-nachrichten.ch

**Redaktionsbüro Murten:**

Tel. 026 672 34 40 fn.murtenred@freiburger-nachrichten.ch

**Herausgeber und Verlag:**

Freiburger Nachrichten AG Bahnhofsplatz 5, Postfach 528, 1701 Freiburg Tel. 026 347 30 00, Fax 026 347 30 19 fn.verlag@freiburger-nachrichten.ch

**Filiale Murten:**

Irisweg 12, 3280 Murten Tel. 026 672 34 40, Fax 026 672 34 49 fn.murten@freiburger-nachrichten.ch

**Verantwortliche Redaktion:**

Christoph Nussbaumer (cn), Chefredaktor. Nicole Jegerlehner (njb), stv. Chefredaktorin. Corinne Aeberhard (ca), Karin Aebischer (ak), Fahrettin Calislar (fca), Aldo Ellena (ae), Charles Ellena (ce), Matthias Fasel (fm), Carolin Foehr (cf), Urs Haenni (uh), Stephan Moser (mos), Imelda Ruffieux (im), Carole Schneuwly (cs), Lukas Schwab (luk), Helene Soltermann (hs), Michel Spicher (ms), Frank Stettler (fs), Hannes Wähler (hw).



Drei Generationen: Franziska, Samuel, Suna, Hedwig und Lina Fässler.

**GESEHEN IN ...**

**Keramikpanorama**

Farben, Formen und Fantasie: Der Kreativität waren an den über 80 Ständen aus dem In- und Ausland keine Grenzen gesetzt. Zahlreiche Gäste begaben sich am Wochenende auf die Murtner Panchschau am See. Weitere Ausstellungen und Stände befanden sich im Stedtli, an der Ryf und im Museum. Text und Bilder Aliko Eugenidis



Marianne und Urs Kaltenrieder zusammen mit Bruno und Margrit Grau. Die drei Murtner wollten sich ansehen, was das Keramikpanorama zu bieten hatte.



Bei den kulinarischen Ständen: Katrin und Martine Kuhn mit Luan und Raja.



Charlotte und Annette Kläy mit Christine Schneiter.



Ramona und Vanessa Herren.



Björn und Anna Schmid.



Martin Thönen und Dominique Kämpfer.



Nina, Elia, Philippe und Maria Wandeler.



Elisabeth und Jacob Meyer.



Megan Hollinger (M.) mit Ulrich und Mina Siegenthaler.



Rosmarie Bachmann, Karin Heller und Lydia Zeyer.



Elisabeth Baal und Klaus Scheibenpflug.



Veronika Hufschmid und Marianne Arn-Berger.



Bluette Hofer (r.) mit Enkelin Ursina Raemy.



Brigitta Schmedlin und Annelies Lehmann.