



**RATGEBER ERNÄHRUNG**

*Essen hängt mit mehr als nur mit Hunger zusammen*

Corinne Spahr

**Warum ist es für viele Leute so wichtig, was sie genau essen und dass sie wissen, woher die Nahrungsmittel stammen? D.S.**

«Sag mir, was du isst: Ich sag dir, wer du bist.» Das Sprichwort ist aus dem neunzehnten Jahrhundert und stammt vom französischen Philosophen und Gourmet Brillat-Savarin. Es bringt pointiert zum Ausdruck, dass wir nicht nur essen, um den Hunger zu stillen und unserem Körper Energie und lebensnotwendige Nährstoffe zuzuführen. Unser Essverhalten wird meistens von verschiedenen Motiven und Beweggründen geleitet.

Dabei sind wir uns oftmals kaum bewusst, was uns veranlasst, dies oder jenes zu essen – vorausgesetzt, wir haben tatsächlich gewisse Wahlmöglichkeiten, was ja nicht für alle und überall auf der Welt der Fall ist. Um etwas mehr über uns und unser Essmuster zu erfahren, kann eine einfache Motiv-Analyse weiterhelfen. Dazu brauchen Sie nur eine Minute Zeit. Rufen Sie sich Ihre letzte Mahl-

zeit in Erinnerung – vielleicht war es nur ein kurzer Snack – und vergegenwärtigen Sie sich, ob und welche der folgenden Motive beteiligt oder vorherrschend waren: Genuss, Gemeinschaft, Gefühle, Gewohnheit, Gier oder Gesundheit? Vielleicht fallen Ihnen weitere Motive ein, welche bei der Auswahl eine wichtige Rolle spielten.

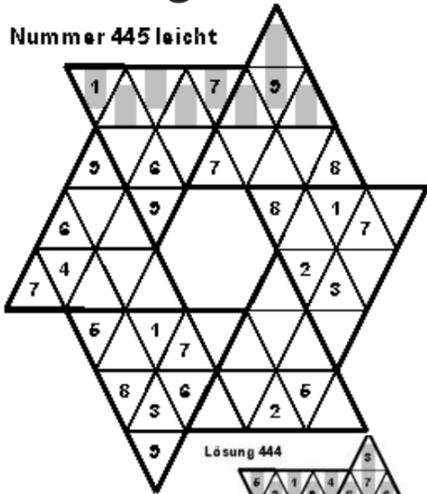
Zum Beispiel könnte der Umstand eine Rolle spielen, dass es für Sie wichtig ist, wo und unter welchen Bedingungen ein Nahrungsmittel produziert wurde, nicht nur im Hinblick auf Ihre Gesundheit, sondern auch im Hinblick auf ökologische und soziale Zusammenhänge.

Anhand von verschiedenen Umfragen wird ersichtlich, dass sich immer mehr Menschen einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln und Ernährung pflegen.

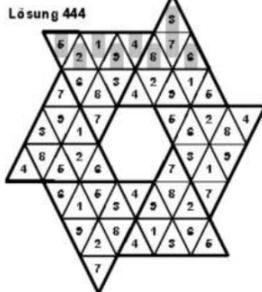
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Übersdorf. corinne.spahr@bluewin.ch; Weitere Informationen sind unter www.corinne-spahr.ch zu finden.

**Bissigs Sudoku**

Nummer 445 leicht

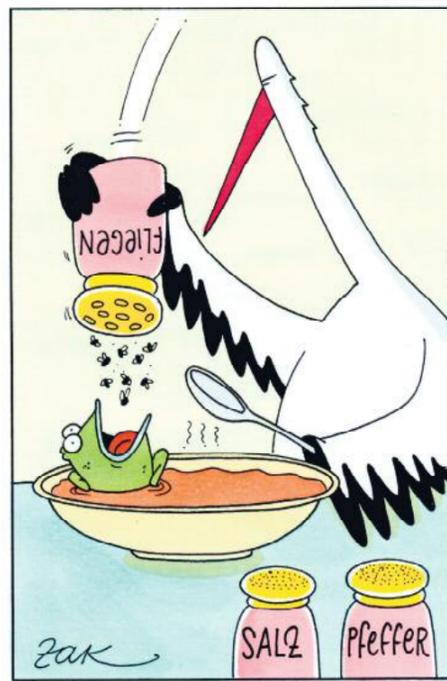


Lösung 444



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, 6. Februar

(37. Tag, 6. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Wassermann  
Namenstag: Dorothea

Ein Blick zurück:  
– Vor 60 Jahren (1952) ...  
... starb der britische König Georg VI. mit 56 Jahren. Als Nachfolgerin wurde seine Tochter Elizabeth zur britischen Königin Elizabeth II. ausgerufen.  
... wurde der Schweizer Kabarettist Victor Giacobbo in Winterthur geboren («Victors Spätprogramm», «Ernstfall in Havanna»).

**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): 6.2. St. Paul, Perolles 65 A. 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**

- **Freiburg.** «Montagsclub zum Thema Pressefreiheit» mit Josef Bossard. 19.30 Uhr, reformierte Kirchgemeinde, rue des Ecoles 1, Freiburg.
- **Murten.** Semester-Theaterkurse für Kinder und Jugendliche (7 bis 14 Jahre). 17 Uhr, Gioia Art.

**Dienstag**

- **Plasselb.** Seniorentanz. Jeden 1. Dienstag im Monat. Ab 13.30 Uhr, Hotel Edelweiss.
- **Murten.** Nachmittagsplausch. Diskutieren, Singen und Spielen. 14 Uhr, Seniorenwohnen Montessalet.

**Verein**

- **Dienstag**
- **Jahrgängerverein 1937.** Jassen.

- **Vortrag**
- **Tag der Forschung für Leben.** «Die Krebsforschung zwischen Labor und Krankenbett» mit Curzio Rüegg, Prof. für Pathologie der Universität Freiburg. 18 Uhr, Auditorium der Physiologie, Museumsweg 5, Freiburg.



Tochter und Mutter am Fest: Aline (I.) und Elvira Baechler.

**GESEHEN IN ...**

**Jodlerabend in Rechthalten**

Zirka 400 Personen waren am Samstag in die Mehrzweckhalle in Rechthalten an den Jodlerabend des einheimischen Klubs «Echo vom Bärli» gekommen. Die Stimmung war wie immer top. Am nächsten Samstag wird weitergefeiert.

Text und Bilder Otto Vonlanthen



Claudia (I.) und Edith Egger waren im Service im Einsatz.



Die Schwestern Veronique und Angelique Baechler.



Bekannte Jodlerfreunde: Trudi und Werner Hirschi.



Immer mit dabei: Berthy und Otto Zbinden.



Dirigent Bruno Mülhauser und die langjährige Jodlerin Ursula Häusler aus Mamishaus.



Jodler-Präsident Beat Baechler, umrahmt von Eliane Stauffacher (I.) und Esther Mülhauser.



Der Jodlerabend ist ein gutes Geschäft für den Kassier Hubert Dietrich. Hier mit Celine Baechler.



Haben Kaffee gemacht: Edith und Sonja Mülhauser.



Toni Scherer und Cynthia Valléian.



Bitte lächeln: Alice Schuwey und Daniel Mülhauser.

**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  
Bahnhofplatz 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

**Direktor:**  
Gilbert A. Bühler

**Verantwortliche Redaktion:**  
Christoph Nussbaumer (cn), Chefredaktor.  
Nicole Jegerlehner (njb), stv. Chefredaktorin.  
Corinne Aeberhard (ca), Karin Aebischer (ak), Fahretin Calislar (fca), Charles Ellena (ce), Aldo Ellena (ae), Matthias Fasel (fm), Urs Haenni (uh), Pascale Hofmeier (hpa), Marc Kipfer (mk), Stephan Moser (mos), Imelda Ruffieux (im), Carole Schneuwly (cs), Frank Stettler (fs), Lukas Schwab (luk), Helene Soltermann (hs), Michel Spicher (ms), Hannes Währer (hw).

**Ständige Mitarbeitende:**  
Carolin Foehr (cf), Irmgard Lehmann (il), Marco Ratschiller (karma), Christian Schmutz (chs), Arthur Zurkinden (az).

**Layout:**  
Daniel Alfonso (da), Nadine Andrey (na), Simon Stierli (ss).

**Druck:**  
St. Paul AG, Freiburg