



RATGEBER ERNÄHRUNG

Zehn Gramm dunkle Schokolade täglich sind gesund

Corinne Spahr

Immer wieder höre ich, Schokolade sei gut für die Gesundheit. Doch wie gesund ist sie wirklich?

Die Liste der vermuteten oder tatsächlich positiven Wirkungen von Schokolade wächst stetig. So soll sie Arterien-Erkrankungen und das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall mindern.

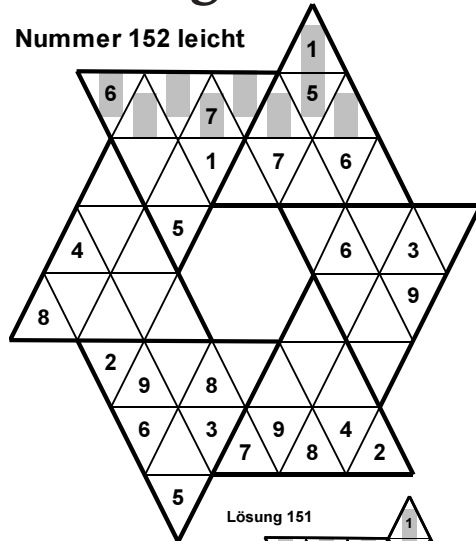
Laut Experten «wirkt» keineswegs jede Schokolade. Die Fachwelt geht davon aus, dass nur gewisse Inhaltsstoffe der Kakaobohne positive Effekte auf den Organismus haben. Diese Substanzen, sogenannte Flavonoide, gehören zur Stoffklasse der Polyphenole. Sie sind in nennenswerten Mengen nur in Produkten mit hohem Kakaanteil enthalten, also vor allem in dunkler Schokolade. Da zudem der Gehalt an Flavonoiden von der Kakaosorte, der Bodenbeschaffenheit in der Plantage und der Verarbeitung der Bohne abhängt, besitzt dunkle Schokolade verschiedener Hersteller nicht identische

Mengen dieser Inhaltsstoffe. Allerdings sind in dunkler Schokolade oder in Getränken mit nicht zu sehr verändertem Kakaoanteil laut Experten trotzdem mehr Polyphenole enthalten als in anderen Lebensmitteln, die ebenfalls als polyphenolreich gelten, zum Beispiel Bohnen, Heidelbeeren, Apfel, Grüntee oder Rotwein.

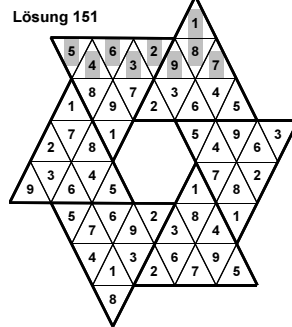
Wie stark die positiven Auswirkungen der Flavonoide tatsächlich sind, darüber ist sich die Fachwelt noch keineswegs einig. Es liegt jedoch eine Vielzahl eindeutiger Daten aus Zellkulturexperimenten vor. Dort wurde etwa gezeigt, dass Kakao-Extrakte oder einzelne Vertreter der Flavonoidfamilie das Verklumpen der Blutplättchen hemmen. Auch setzen Flavonoide in Zellen der Blutgefäßwand das kurzlebige Gas Stickstoffmonoxid (NO) frei. Im lebenden Organismus leitet dies die Entspannung und Erweiterung von Blutgefässen ein. Weiterhin hat sich gezeigt, dass Kakao-Extrakt vielen Körperzellen hilft,

Bissigs Sudoku

Nummer 152 leicht



Lösung 151



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.

schädliche Radikale abzuwehren, und damit möglicherweise Krebserkrankungen vorbeugt. Ausserdem wird eine positive Wirkung auf das Immunsystem diskutiert.

Vermutlich reichen für einen positiven Effekt zehn

Gramm dunkle Schokolade pro Tag. Denken Sie also daran: Nicht nur zu Weihnachten darf man sich also das eine oder andere Stückchen Schokolade auf der Zunge zergehen lassen – und nicht nur wegen der Gesundheit, sondern auch einfach, weil es schmeckt.

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



Tageschronik

Montag, 6. Dezember

(340. Tag, 49. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Schütze
Namenstag: Nikolaus

Ein Blick zurück:
– Vor 5 Jahren (2005) ... starb Hanns Dieter Hüsch, Altmeister des literarischen Kabarets, im Alter von 80 Jahren.
– Vor 10 Jahren (2000) ... wählte die Vereinigte Bundesversammlung den Berner SVP-Ständerat Samuel Schmid im 6. Wahlgang mit 121 Stimmen als Nachfolger von Adolf Ogi in den Bundesrat. Er wurde neuer Verteidigungsminister.

NOTFALL

Ärzte:
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Kanton Freiburg: 026 350 11 40
Sensebezirk: bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 418 35 35; **Seebezirk:** bei Abwesenheit des Hausarztes: 0900 670 600; **Amst Laupen:** (Frauenkappelen, Laupen, Mühleberg, Neuenegg, Thörishaus): 0900 57 67 47 (Medphone).
Stadtdienst: Notfalldienst Tag und Nacht bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 350 11 40.

Apotheken:
Kanton Freiburg: 026 350 11 44
Stadt Freiburg (ab 20 Uhr): 6.12.: Sankt Paul, Perolles 65A. 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
Dienstag
• **Bildungszentrum Burgbühl. Frauen-Zmorge.** 8.30 Uhr, Besinnung in der Kapelle.
• **SOS werdende Mütter.** Düringen. Mostereiweg 6 (hinter Rest. des Alpes). Di.: Wareneinnahme, 8.15–11 Uhr. Do.: Warenabgabe, 13.30–16.30 Uhr.

Gemeinde
• **Courlevon. Gemeindeversammlung.** 20.12 Uhr, Zivilschutzanlage.

Freiburger Nachrichten

Auflage: Normalauflage 16 003 Ex. Grossauflage Donnerstag 39 418 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

Chefredaktor:
Christoph Nussbaumer

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

Druck:
St. Paul AG, Freiburg



Berta Gassmann.



Rosmarie und Franz Stritt.

GESEHEN IN...

Apéro-Konzert Murten

Während draussen eisige Temperaturen herrschten, genossen am Sonntagmorgen im Hotel Murten zahlreiche Besucher das festliche und abwechslungsreiche Apéro-Konzert der Stadtmusik und die rassigen Rhythmen des Tambourenvereins Murten. Text und Bilder Aliko Eugenidis



Eva Gammenthaler, Erika Gutknecht, Beatrice Maeder und Marielle Jaquet.



Bettina und Robin Schwenn aus Gurmels.



Beat Zweifel, Renate Danielsen Zweifel und Inge Kyd.



Edith Plancherel und Jean-Pierre Plattner.



Diana Mösching und Jolanda Etter.



Andrea Mösching und Anna Chervet.



Niklaus, Liz Goetschi, Ursula Biolley und Rolf Goetschi.



Gerhard und Christine Zobrist aus Lufingen ZH, mit Nena Risaio und Daniel Zobrist (Murten).



Helga (l.) und Ernst Gutknecht (r.) mit Rosmarie Maeder (Mitte).



Susanne Liniger (2. v. l.) und Ursula Gammenthaler (r.) mit ihren Enkelinnen Lara und Noemi Gammenthaler.