

RATGEBER ERNÄHRUNG



Corinne Spahr

Welche Nahrungsmittel sind sauer oder basisch?

Können Sie mir zum Säure-Basen-Haushalt einige Informationen geben und mir darüber Auskunft geben, welche Lebensmittel sauer, basisch oder neutral für unseren Organismus sind? T.F.

Das Verhältnis von Säuren zu Basen ist für die Funktion aller Stoffwechselfvorgänge im Organismus von grosser Bedeutung. Für einen normalen Stoffwechsel ist ein Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen erforderlich. Dieses Gleichgewicht ist entscheidend für die Struktur und Funktion von Proteinen, die Permeabilität von Membranen, die Verteilung von Elektrolyten sowie die Funktion des Bindegewebes.

Damit die vielfältigen Prozesse in unserem Körper geregelt ablaufen können, muss der pH-Wert des Blutes sowie der extra- und intrazellulären Kompartimente unter allen Umständen innerhalb einer geringen Schwankungsbreite konstant gehalten werden. Dazu sind verschiedene Puffersysteme im Körper (Regulationssysteme, die Säure- bzw. Basenüberschüsse kompensieren) vorhanden, die ständig entsprechend der aktuellen Säure- beziehungsweise Basenbelastung des Organismus in Anspruch genommen werden. Diese Puffersysteme können durch Krankheiten gestört werden. Die Ernährung macht neben den Puffersystemen im Körper nur einen geringen Anteil aus.

Mit Hilfe von Tabellen können Sie die Auswirkung von häufig verzehrten Nahrungsmitteln auf den Säure-Basen-Haushalt beurteilen. Nahrungsmittel mit negativem Wert haben einen basischen Effekt, Nahrungsmittel mit positivem einen säuernden Effekt. Die Tabelle kann unter www.saeure-basen.de heruntergeladen werden.

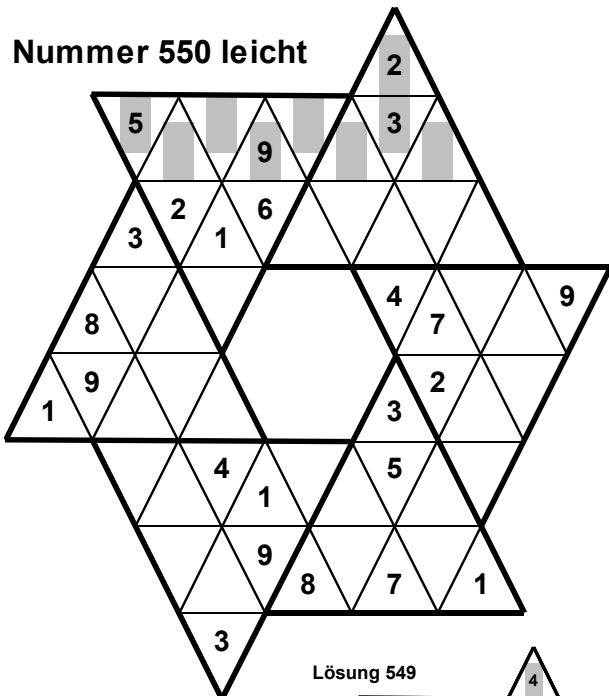
Hier eine kurze Zusammenfassung der Lebensmitteleinteilung: Neutral sind Öl, Margarine, Butter, Zucker, Honig, Milch, Kefir, Buttermilch, Tee. Basenbildend sind: Früchte, Gemüse, Kartoffeln, Haselnüsse, Apfelessig, Molke, Kaffee. Säurebildend sind: Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Quark, Joghurt, Getreide, Reis, Mais, Nüsse (ausser Haselnüsse).

Gelingt die Umsetzung einer gesundheitsfördernden Ernährung, welche als Grundlage Gemüse, Salat und Früchte empfiehlt, kann bereits eine basenbildende Ernährung gesichert sein, sofern als Ergänzung Getreide und eiweisshaltigen Lebensmittel gegessen werden.

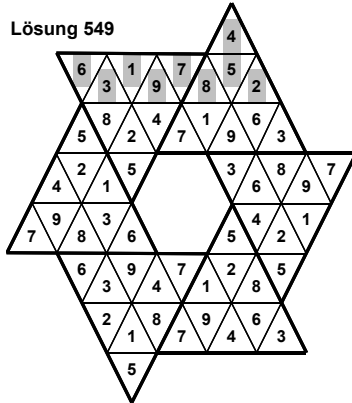
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch

Bissigs Sudoku

Nummer 550 leicht



Lösung 549



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, 9. Juli

(191. Tag, 28. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Krebs
Namenstag: Irma, Marianne

- Vor einem Jahr feierte der Südsudan unter dem Jubel Zehntausender seine Unabhängigkeit.
- Vor zehn Jahren (2002) ... starb Rod Steiger, amerikanischer Filmschauspieler, Oscarpreisträger, in Los Angeles («In der Hitze der Nacht», «Die Faust im Nacken», «Doktor Schiwago»; geb. 1925).
- wurde in der südafrikanischen Hafenstadt Durban die Afrikanische Union (AU) gegründet. Sie ersetzte die Organisation Afrikanischer Einheit (OAU).
- Vor 75 Jahren (1937) wurde David Hockney, britischer Maler («Le Plongeur», «A Bigger Splash», «Two Men in a Shower») in Bradford geboren.
- Vor 80 Jahren (1932) starb King Camp Gillette.

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 (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): 9.7. Capitole Bahnhof, Bahnhof. 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

- **Murten**. Openair-Kino. «The Twilight Saga: Bis(s) zum Ende der Nacht – Teil 1». ca. 21.30 Uhr. Bei jeder Witterung.
- **Rechthalten**. Messe bei der Buchenkapelle. (Bei jeder Witterung). 19.30 Uhr.

Dienstag

- **Pro Senectute Freiburg**. Voralpenwanderungen 60+. Gruppe Kerzers. Anmeldung 026 347 12 40. Auskunft 026 347 12 42.

Führung

Dienstag

- **Semsaales**. Käse-Fabrikation mit Manu Piller. Jeden Dienstag bis 21. August. Treff: 10 Uhr, Käserei Semsaales.

Konzerte

- **Freiburg**. Georges-Python-Platz. Jazz Parade. Toni's Big Band. 20 Uhr; Claudio Rugo y su Amigo Septet. 22 Uhr.
- **Freiburg**. Kirche des Kollegiums St. Michael. Internationales Festival geistlicher Musik. Capricornus Consort Basel, Christian Immler & Franz Vitzthum (Schweiz-Deutschland). 20.30 Uhr.

GESEHEN IN ...

Jubiläumsfest in Lurtigen

Ganz in Gotthelfs Zeiten versetzt, feierte das Schulhaus Lurtigen am Freitag seinen 200. Geburtstag. In Reden und Anekdoten wurde an die Vergangenheit erinnert, Schüler sangen traditionelle und neue Lieder. Text und Bilder Aliko Eugenidis



Im Nostalgiefieber: Martina und Peter Lehmann.



Erinnerten sich an die Lurtiger Schultraditionen: Madeleine Zesiger, Martin Herren, Susanne Wolfer und Elisabeth Büschi.



Hans Kramer (M.) mit Raphael (l.) und Jan, der beim Programm mitgewirkt hat.



An die Tafel! Sophie – im historischen Kostüm – und Thomas Baumann.



Schauten sich das historische Schulzimmer-Mobiliär an: Lars und Stefan von Arx.



Drückten die Schulbank: Stefan und Silvano Müller.



Miralee Wiedmer (M.) und Marvin Fankhauser (r.) mit Lehrerin Nadja Häfeli-Küttel.



Bernadette Pellet (l.), Tochter Nathalie Hurni (r.) und Enkelin Lea mit Nidlehörli.



Schauten sich die alten Fotos an: Hugo Herren und Ulrich Herren.



Klara und Jakob Pfister-Wehrli, ehemaliger Lurtiger Schüler.



Larissa Witschi mit David, Helene und Tanja Leuenberger waren gut gelaunt.