



RATGEBER ERNÄHRUNG

Nährstoffe in Hülle und Fülle – welche sind wichtig?

Corinne Spahr

Es gibt viele Nährstoffe, die für Konzentration und Leistungsfähigkeit angepriesen werden. Können Sie mir sagen, welche wichtig sind?

Im Gegensatz zu den Muskeln und der Leber kann unser Gehirn praktisch keine Energie speichern, sondern ist auf eine stetige Zufuhr angewiesen, um leistungsfähig zu bleiben. Dazu kommt, dass das Gehirn wählerisch ist und sich nur mit Kohlenhydraten in Form von Glucose (Traubenzucker) zu Höchstleistungen antreiben lässt. Eine mangelnde Versorgung mit Glucose ist daher oft mit einem Leistungsabfall bzw. einem Konzentrationsverlust verbunden.

Aber nicht nur die Kohlenhydrate spielen eine wichtige Rolle. Auch dem Nährstoff Protein werden wichtige Funktionen zugeschrieben: Enthalten ist er vor allem in Fleisch, Fisch, Eiern, Hülsenfrüchten und Milchprodukten. Protein schafft die räumliche und stoffliche Voraussetzung für das Lernen im Neuronennetzwerk. Darüber hinaus sind Proteine auch Vorstufen von Nervenbotenstoffen, den flinken Kurieren im Nervensystem.

Auch Fett ist an der Denkleistung unseres Gehirns beteiligt. Dabei ist besonders die Qualität des Fettes wichtig. Beim Fettkonsum spielen

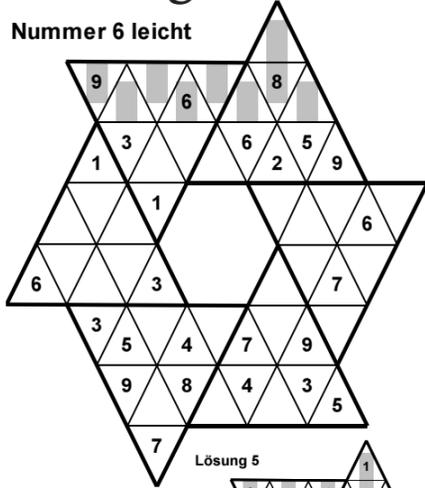
hochwertige Pflanzenöle mit reichlich ungesättigten Fettsäuren eine wichtige Rolle. Im Speziellen geht es um Omega-3, die z. B. in Rapsöl, Nüssen oder im Fisch enthalten ist. Sie wirkt - einfach ausgedrückt - als Schmiermittel der Zellwände und ist so am reibungslosen Stoffaustausch beteiligt. Flüssigkeit spielt eine zentrale Rolle. Denn eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen kann sich nur auszahlen, wenn täglich ausreichend getrunken wird.

Mindestens 1 bis 2 Liter Flüssigkeit braucht ein erwachsener Mensch, um die unzähligen Funktionen im Körper, an dem Wasser beteiligt ist, ausführen zu können. Eine mangelnde Flüssigkeitszufuhr führt dazu, dass das Blut eindickt und die Nährstoffe nicht ausreichend in unser Gehirn transportiert werden können. Neben der Ernährung gehören auch Pausen zu einem Arbeitstag, die man am besten mit etwas Bewegung an der frischen Luft verbindet. Ausreichend Schlaf nach einem strengen Arbeitstag hilft unserem Körper, sich zu erholen und ihn für den folgenden vorzubereiten.

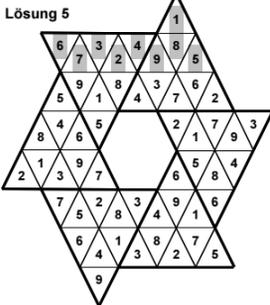
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch

Bissigs Sudoku

Nummer 6 leicht



Lösung 5



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



Ein unverhofftes Lächeln

Den Aufsteller dieser Woche schickt uns Herta Eigenmann aus Corminboeuf. Ihr Tag wurde durch ein Lächeln viel besser.

CORMINBOEUF Als Herta Eigenmann vor einigen Tagen am Morgen aufgestanden ist, ging es ihr nicht so gut. «Am Morgen erwacht und über die kommenden Tage nachgedacht; alles grau und trostlos»,

schreibt sie in ihrem Brief an die FN. «Kein Jass in Sicht, weder einen Besuch zu Hause erwartet noch bei jemanden eingeladen. Keine bevorstehende Freude.»

Traurig sei sie in die Küche gegangen zum Frühstück. Und da! Welche eine Überraschung. «Meine Schwiegertochter Helene ist dort und lächelt mich an», schreibt Herta Eigenmann. «Das Lächeln ist für mich wie ein Sonnenstrahl, jetzt und für die folgenden Tage. Danke.» Ein freundliches Gesicht, ein aufmunterndes Lächeln hat ihr also

nicht nur den Tag, sondern die ganze Woche gerettet.

Aufsteller gesucht

Hatten auch Sie ein positives Erlebnis, eine interessante Begegnung oder einen Glücksmoment? Schicken Sie uns Ihre Geschichte oder Ihren persönlichen Aufsteller der Woche.

Die Adresse lautet: Redaktion Freiburger Nachrichten, Stichwort «Aufsteller der Woche», Perolles 42, 1700 Freiburg; Fax: 026 426 47 40, oder per E-Mail: fn.redaktion@freiburger-nachrichten.ch im

Tageschronik

Montag, 10. Mai

(130. Tag, 19. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Stier
Namenstag: Solange

Ein Blick zurück:
– Vor 35 Jahren (1975) ... wurde der Schweizer Snowboarder Ueli Kestenholz in Thun geboren.
– Vor 45 Jahren (1965) ... wurde das kanadische Model Linda Evangelista geboren.
– Vor 50 Jahren (1960) ... wurde Bono, irischer Rocksänger (Rockband U2, «With Or Without You»), in Dublin geboren.

NOTFALL

Ärzte: Ärztlicher Bereitschaftsdienst Kanton Freiburg: 0263501140
Sensebezirk: bei Abwesenheit des Hausarztes: 0264183535; **Seebezirk:** Bei Abwesenheit des Hausarztes: 0900 670 600; **Amt Laupen:** (Frauenkappelen, Laupen, Mühleberg, Neuenegg, Thörishaus): 031 747 60 06.
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); 10.5.: La Jonction, Freiburgstrasse 15, Marly. 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
• **Flurbegleitung.** Jean-Claude Zbinden, Muschels 2, St. Silvester. 19 Uhr.
Dienstag
• **SOS werdende Mütter.** Düringen. Mostereiweg 6 (hinter Rest. des Alpes). Di.: Warenannahme, 8.15–11.00 Uhr. Do.: Warenabgabe, 13.30–16.30 Uhr.
Gemeinde
• **Kerzers. Gemeindeversammlung.** Seelandhalle, Kerzers. 20 Uhr.
Verein
• **Jahrgängerverein 1935.** Jassen. Rest. Maggenberg Tafers. 14 Uhr.

Freiburger Nachrichten

Auflage: Normalauflage 16 131 Ex. Grossauflage Donnerstag 38 424 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

Geschäftsstelle Murten:
Bernstrasse 1, 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



Sie musizierten für einen **guten Zweck**: Nicole Grossenbacher, Lara Schroeter, Sofie Baumann und Audrey Schwab (v. l. n. r.).

GESEHEN IN ...

Brocante in der Murtner Altstadt

52 Antiquitäten-, Kunsthandwerk- und Flohmarkthändler aus dem Kanton Freiburg und den umliegenden Kantonen luden am Samstag mit ihren abwechslungsreichen Ständen zum **Stöbern, Feilschen und Schlendern** durch die Gassen ein. Die nächsten Brocantes in der Murtner Altstadt finden an den Samstagen vom 12. Juni, 10. Juli, 14. August und 11. September 2010 statt.

Text und Bilder Aliki Eugenidis



Bianca Uehlinger.



Fabian Wespe.



Kurt Marti und Uschi von Niederhäusern.



Anina und Fränzi Gaberell.



Sybil Schärlig mit Enkelin Sofie.



Hat was zum **Spiele**n gefunden: Rory (r.) mit Papa Stephan Börlin (l.).



Verkauften ihre **alten Spielsachen**: Tino und Nina Freiburghaus mit Hund Holly.



Claudia, Carine und Patric Vidal und Rolf Kiefer hatten Spass an der Brocante in Murten.