

RATGEBER ERNÄHRUNG



Corinne Spahr

Ernährung fürs Hirn

Welche Nährstoffe sind für die Konzentration und Leistungsfähigkeit wichtig?

Im Gegensatz zu den Muskeln und der Leber kann unser Gehirn praktisch keine Energie speichern. Um leistungsfähig zu bleiben, ist es auf eine stetige Nährstoffzufuhr angewiesen. Dazu kommt, dass das Gehirn wählerisch ist: Es lässt sich nur mit Kohlenhydraten in Form von Glucose (Traubenzucker) zu Höchstleistungen antreiben. Eine mangelhafte Versorgung mit Glucose ist oft mit einem Leistungsabfall verbunden.

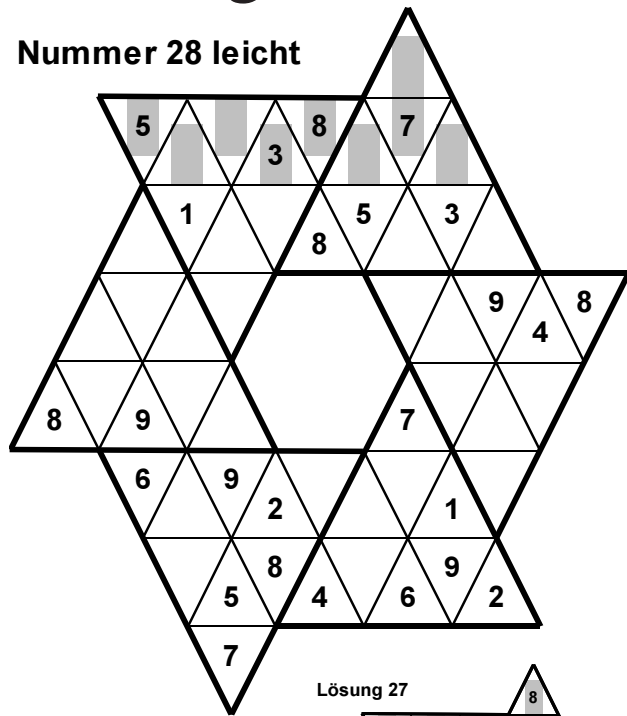
Nicht nur die Kohlenhydrate spielen eine wichtige Rolle. Auch Proteinen wird eine wichtige Funktion zugeschrieben: Enthalten ist dieser Nährstoff vor allem in Fleisch, Fisch, Eiern, Hülsenfrüchten und Milchprodukten. Proteine schaffen die Voraussetzung für das Lernen im Neuronennetzwerk. Darüber hinaus sind sie Vorstufen von Nervenbotenstoffen, den Kurieren im Nervensystem. Auch Fett ist an der Denkleistung unseres Gehirns beteiligt. Insbesondere hochwertige Pflanzenöle mit reichlich ungesättigten Fettsäuren sind für das Hirn wichtig. Im Speziellen geht es um die Omega-3-Fettsäure, die in Rapsöl, Nüssen oder Fisch enthalten ist. Sie wirkt – einfach ausgedrückt – als Schmiermittel der Zellwände und ist so am reibungslosen Stoffaustausch beteiligt.

Flüssigkeit spielt ebenfalls eine zentrale Rolle. Eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen zahlt sich nur aus, wenn ausreichend getrunken wird. Ein Erwachsener braucht täglich mindestens ein bis zwei Liter Flüssigkeit, um die unzähligen Funktionen im Körper ausführen zu können, an denen Wasser beteiligt ist. Zu wenig Flüssigkeit hat zur Folge, dass das Blut eindickt und die Nährstoffe nicht ausreichend in unser Gehirn transportiert werden können. Nicht nur die Ernährung ist für die Konzentration wichtig. Es gehören auch Pausen zu einem Arbeitstag. Diese verbinden Sie am besten mit etwas Bewegung an der frischen Luft. Und zu guter Letzt: Ausreichend Schlaf hilft dem Körper, sich zu erholen.

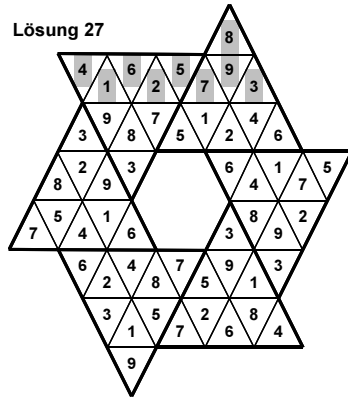
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch

Bissigs Sudoku

Nummer 28 leicht

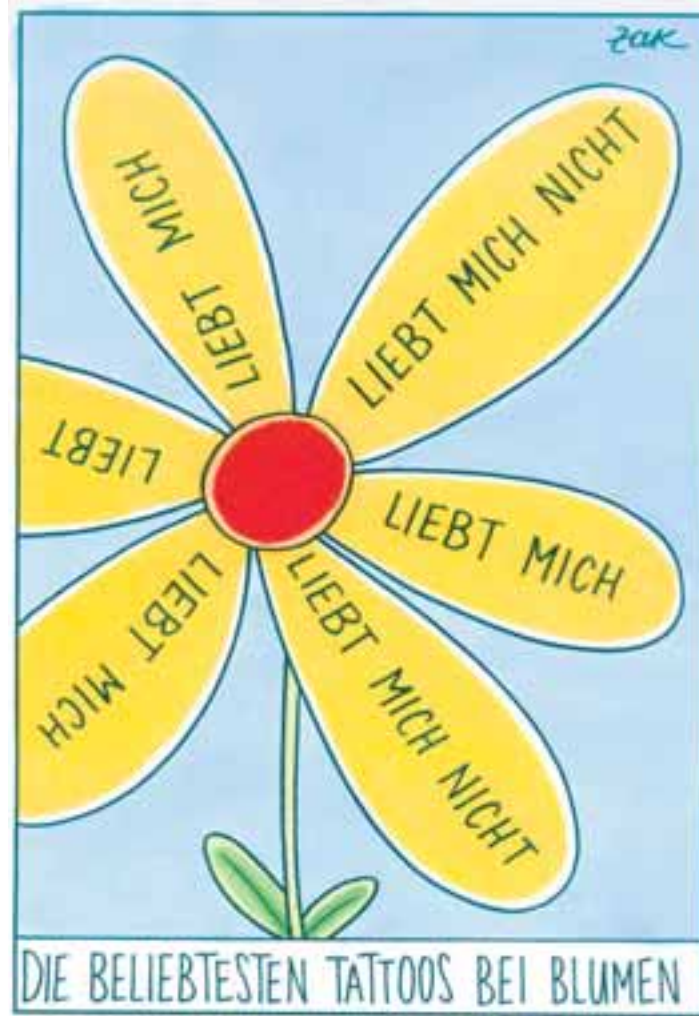


Lösung 27



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, 14. Juni

(165. Tag, 24. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Zwillinge
Namenstag: Meinrad

– Vor 5 Jahren (2005) ... wurde im Historischen Museum Bern die Ausstellung «Albert Einstein (1879–1955)» eröffnet.
– Vor 10 Jahren (2000) ... verfügte der Kassationshof des Kantons Bern die Freilassung des gescheiterten Financiers Werner K. Rey. Tags darauf wurde er gegen Kautions von 800 000 Franken vorzeitig aus der Haft entlassen.
– Vor 25 Jahren (1985) ... unterzeichneten Deutschland, Frankreich und die Benelux-Staaten in Schengen (Luxemburg) das «Schengener Abkommen» über den schrittweisen Abbau der Personenkontrollen an ihren gemeinsamen Grenzen.

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;
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); 14.6.: Dr. a Marca, Bahnhofallee, 4.

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

Freiburger Nachrichten

Auflage: Normalauflage 16 131 Ex.
Grossauflage Donnerstag 38 424 Ex.
(WEMF-begeleitet)

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:
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

GESEHEN IN...

Märchenmusik von Walt Disney

In Kostümen entführte die Dorfmusik Muntelier am Samstag ihre Zuschauer in die Welt von Walt Disney. Gross und Klein flog auf Aladdins Teppich, tanzte mit Mary Poppins auf dem Dach, besuchte Mowgli im Dschungel. Karibische Klänge brachte die Steelband «Steel du lac» aus Murten mit, die im zweiten Teil des Konzerts auftrat. Text und Bilder Aliki Eugenidis



Patrice Aerni und Angelo Jakob.



Daniel, Monika, Evelyne und Fabienne Joliat.



Björn und Anna Giertz aus Schweden.



Carmen Maeder und Karin Schick.



Andreas und Elsbeth Schlegel.



Matthias und Brigitte Affolter.



Anita Zaugg und «Aladdin» Andreas Kramer.



Andreas Heutschi und Annegret Merz Heutschi.



Pia Gyger und Otilia Gehrig.



Cédric Marc und Carole Jasmin Zwahlen.



Walter Heutschi und Hans Merz.

AGENDA

Diverses

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.

Verein

Dienstag
• **Pro Senectute Wandern 60+.** Thörishaus–Hängebrüggli–Thörishaus. Treff: Bahnhof Thörishaus 13 Uhr. Bei zweifelhaftem Wetter 026 347 12 42.