



RATGEBER ERNÄHRUNG

Mit Kräutern würzen ist gesünder als nachsalzen

Corinne Spahr

Können Sie mir sagen, wie viel Salz wir mit der Ernährung aufnehmen sollen und welche Nahrungsmittel am meisten Salz enthalten? M.M.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt einen Kochsalzkonsum von weniger als fünf Gramm pro Tag. Das entspricht einem Teelöffel. In der Schweiz liegt der durchschnittliche Salzkonsum bei rund 10 Gramm Salz pro Tag. Hauptsalzquellen hierzulande sind das Nachsalzen bei Tisch, Fleisch- und Wurstwaren, Brot, Käse und Suppe.

Durch den gezielten Einsatz von frischen Kräutern und Gewürzen kann bei der Zubereitung der Speisen der Salzeinsatz stark reduziert werden. Beim Auswärtsessen und oder bei Fertigmahlzeiten ist es schwierig, den Salzgehalt zu

bestimmen. Bei Lebensmitteln ist die Deklaration des Salzgehaltes freiwillig. Einige Beispiele:

• **Hoher Salzgehalt** (mehr als 1,5 Gramm Salz/100 Gramm): Rippli (6), Senf (3,3), Salami (3), Schmelzkäse (3), Hartkäse (2,2), Aperogebäck (1,8)

• **Mittlerer Salzgehalt** (0,3 bis 1,5 Gramm/100 Gramm): Müesli, Getreideriegel, Brot

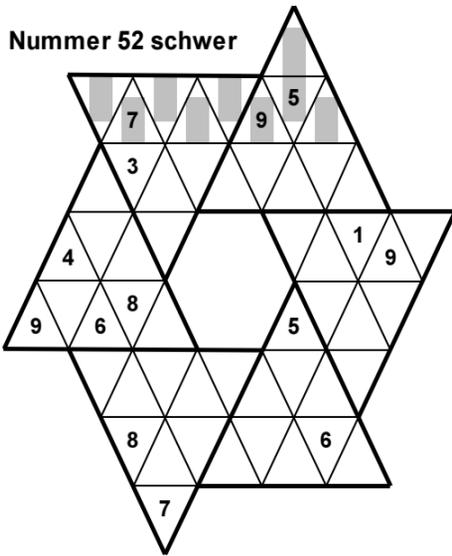
• **Tiefer Salzgehalt** (bis 0,3 Gramm / 100 Gramm): frische Fische, Frischfleisch, Milch, Pilze, Früchte, Gemüse, Kräuter

Es darf nicht vergessen werden, dass iodiertes Salz wichtig ist, um der Kropfbildung vorzubeugen. Bouillon, Streuwürze usw. enthalten Salz, welches häufig nicht iodiert ist.

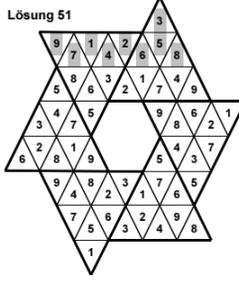
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch

Bissigs Sudoku

Nummer 52 schwer



Lösung 51



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

Freitag, 16. Juli

(197. Tag, 28. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Krebs
Namenstag: Carmen

Ein Blick zurück:

– Vor 5 Jahren (2005) ... kam es in Gaza zwischen Hamas-Anhängern und der palästinensischen Polizei zu schweren Kämpfen.
– Vor 20 Jahren (1990) ... einigten sich Bundeskanzler Helmut Kohl und der sowjetische Präsident Michail Gorbatschow bei einem Treffen im Kaukasus auf entscheidende Bedingungen für ein vereinigtes Deutschland.

NOTFALL

Ärzte:
Ärztlicher Bereitschaftsdienst **Kanton Freiburg:** 026 350 11 40
Sensebezirk: bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 41 835 35; **Seebezirk:** Bei Abwesenheit des Hausarztes: 0900 670 600; **Amstutz:** (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); 16.7.: Capitole, Bahnhof.

Bei Notfällen in der Nacht kann die private Telefonnummer des Inhabers unter Tel. 144 verlangt werden.
Zahnarzt: 026 322 33 43
Chiropraktiker: 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: Telefonnummern 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-bezugslos)

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.
Arthur Zurkinden (az), stv. Chefredaktor.
Karin Aebischer (ak), Walter Buchs (wb), Charles Ellena (ce), Aldo Ellena (ae), Matthias Fasel (fm), Pascale Hofmeier (hpa), Nicole Jegerlehner (njb), Marc Kipfer (mk), Imelda Ruffieux (im), Carole Schneuwly (cs), Frank Stettler (fs), Lukas Schwab (luk), Helene Soltermann (hs), Michel Spicher (ms), Angelica Tschachtli (at), Hannes Währer (hw).

Ständige Mitarbeitende:
Corinne Aeberhard (ca), Pascal Jäggi (pj), Irmgard Lehmann (il), Marco Ratschiller (Karma), Christian Schmutz (chs), Ruth Schmidhofer (sr).

Layout:
Nadine Andrey (na), Andrea Lüthi (al), Simon Sterli (ss).

Druck:
St. Paul AG, Freiburg

AGENDA

Diverses

• **Openair-Kino Murten.** Am Stadtgraben. «Männerherzen», D. 21.30 Uhr.

Samstag
• **Jaun/ImFang.** «Kiosque à musique». Radio-Live-Sendung. Unterhaltung und Festbetrieb. Schulhaussaal, Jaun. Ab 10 Uhr.

Ausstellungen

Düdingen
• Hotel des Alpes. **Montserrat Giro Häring** aus Börsingen (Bilder aus Teer, Sand, Asche, Acryl). Offen: täglich ausser Montag, 7.30–23.30 Uhr. Bis Anfang August.
• Gasthof zum Ochsen. **Erwin Brügger** (Bilder in Kunstharz-emaillen auf Leinwand und Jute). Offen: täglich ausser Montag. Bis 4. Oktober.

Freiburg
• Kantons- und Universitätsbibliothek. Originalbilder zu «**Corps Carbone**» von David Brühlhart. Führung: 2.9., 12.30 Uhr in Anwesenheit des Künstlers (auf Französisch). Offen: Mo.–Fr. 8–22 Uhr, Sa. 8–16 Uhr. Schliessung: 11.–18.7.10. Bis 4. September.



Rechthalten
• Strohatelier. Strohprodukte – Schweizer Kunsthandwerk. Offen: Mo./Do. 13–16 Uhr.

Romont
• Tour de Fribourg. «**Les murs nous racontent**». Schlösser und Herrenhäuser im Glaneland. Offen: täglich, 10–20 Uhr. Bis 1. November.

Schmitten
• Hotel zum Weissen Kreuz. «Träume» von **Tanja Rhyn Zbinden** (Bilder in Acryl und Aquarell). Offen: täglich bis Mitte Oktober.

St. Antoni
• Bildungszentrum Burgbühl. Bilderausstellung «**Just Me**». Annabel Hayoz. Bis August.

Tafers
• Pflegeheim des Sensebezirks, in der Cafeteria. **Jacques Magnenat** (Aquarellbilder). Bis 30. Sept.



Winnwil
• Rest. St. Jakob. **Fränzi Schaller** (Aquarelle). Offen: täglich ausser Mittwoch. Bis 21. September.

Galerien
Freiburg
• Gallery Plexus. Espace Miotte. **Charles Cottet.** Finissage: Freitag, 13. August, 15–18 Uhr. Bis 13. August. Espace l'éclaircie. **Jean-Marie Despond und Claude Gendre.** Finissage: Freitag, 13. August, 15–18 Uhr. Bis 13. August. Offen: Mo.–Fr. 15–19 Uhr, Sa. 10–12 Uhr, 14–18 Uhr.

Museen
Börsingen
• Fendingen. «**Das Museum im Bauernhaus**». Volkskundliche Sammlung von Pius Käser. Offen: 2. Samstag im Monat 14–17 Uhr. Führung, 14 Uhr. Bis 11. September.

Bulle
• Greizerzer Museum. «**A la recherche du Musée grüerien 1868–1978**». Bis 31. August. «**Gastlosen**». Emmanuel Gavillet (Fotografien). Offen: Di.–Sa. 10–12 Uhr, 14–17 Uhr. Bis 29. August.

Freiburg
• Museum für Kunst und Geschichte. **Galerie Marcello.** Permanent. **Mille feuilles: Werke auf Papier aus der Sammlung.** Offen: Di.–So. 11–18 Uhr, Do. 11–20 Uhr. Bis 15. August. «**Morning Light**». Fotografien von Véronique Audergon. Bis 15. August.

• Espace Jean Tinguely - Niki de Saint Phalle. «**Hommage von Jean Tinguely und die Ausstellung von Rico Weber-Zap TV**». Offen: Mi.–So. 11–18 Uhr, Do. 11–20 Uhr. Bis 24. Oktober.
• Schweizer Nähmaschinen-Museum. Ausstellung der Kostüme des Strassentheaters «**Die heilige Katharina und das spätmittelalterliche Freiburg**». Offen: auf Anfrage 026 475 24 33.
• Naturhistorisches Museum. Dauerausstellung: «**Satelliten-Telemetrie**». Sonderausstellung: «**Wasserwelten**» mit Fotografien von Michel Roggo. Bis 3. Oktober.

Konzerte in Freiburg
Avenches
• In der Arena. 16.7. Opernfestival: «**Lucia di Lammermoor**» von Gaetano Donizetti. 21.15 Uhr.



Sonderausstellung: «**Der Schildkröten-Klan**». Bis 5. September. Fotoausstellung: «**Energie fliesst**». Bis 5. September. Offen: täglich 14–18 Uhr.
• Gutenberg-Museum. «**Arthur Wey Kalligrafien**». Bis 18. Juli. «**Unsichtbare Widersacher**». Origamiskulpturen von Siphon Mabona. Bis

15. August. Offen: Mi./Fr./Sa. 11–18 Uhr, Do. 11–20 Uhr, So. 10–17 Uhr.
• Marionetten-Theater. «**Theater Couleurs d'Ombre**» - 10-Jahr Jubiläum. Die Künstlerin ist anwesend am 18.7., 25.7., 15.8., 22.8., 5.9., und 12.9. Offen: Mi.–So. 10–17 Uhr. Bis 3. Oktober.

Greizerz
• Tibet-Museum. **Sammlung buddhistischer Kunst der Stiftung Alain Bordier.** Bis 31. Oktober. Täglich, 11–18 Uhr. Permanent.
• HR Giger Museum. **Walter Wegmüller** «Wanderer zwischen den Zeiten». Offen: April–Okt.: täglich, 10–18 Uhr. Permanent.
• Schloss Greizerz. Permanent: **Prunkmängel Karls des Kühnen, Corot-Zimmer, Rittersaal, Multimedia-Schau.** Sonderausstellung: «**Macht-Ohnmacht**». Skulpturen und Installationen von **Hafis Bertschinger.** Offen: täglich, 9–18 Uhr. Bis 24. Oktober.

Jaun
• Cantorama, Alte Kirche. Offen: Sa./So./Feiertage: 14–17 Uhr.

Mézieres
• Schloss, Tapeten-Museum. **Art déco: Papiertapeten um 1925.** Offen: Do.–So. 13.30–17 Uhr. Bis 31. Oktober.

Murten
• Museum. **Raymond Meuwly.** Offen: Di.–Sa. 14–17 Uhr, So. 10–17 Uhr. Bis 1. August.

Romont
• Vitro-Museum (Schweizerisches Museum für Glasmalerei). «**Vierge en Gloire**». Öffentliche Führung auf Französisch am letzten So. des Monats, 14.30 Uhr. Offen: Di.–So. 10–13 Uhr, 14–18 Uhr. Bis 29. August.

Tafers
• Sensler Museum. «**Balliswil-Einstiegen bitte! – 150 Jahre Eisenbahn Bern-Balliswil.** Offen: Do.–So. 14–17 Uhr. Bis 15. August.

Konzerte in Freiburg
Avenches
• In der Arena. 16.7. Opernfestival: «**Lucia di Lammermoor**» von Gaetano Donizetti. 21.15 Uhr.



Estavayer-le-Lac
• Street Jazz Festival. 16./17./18.7. «**Swing'In the Wind**». www.swinginthewind.ch.

Freiburg
• Georges-Python-Platz. Jazz-Parade. 16.7. **Filewile.** 20 Uhr. **Fiji.** 22 Uhr. 17.6. **Frank Michael.** 21 Uhr.



• Kirche des Kollegiums St. Michael. **Internationales Festival Geistlicher Musik.** 16.7. **Mésopotamiens** (Irak). 18 Uhr. 16.7. **La Venexiana** (Italien). 20.30 Uhr. 17.7. **Ensemble Kaboul** (Afghanistan). 18 Uhr. 17.7. **Stile Antico** (Grossbritannien). 20.30 Uhr. 18.7. **Les amis de Philippe** (Deutschland). 17 Uhr.
• Cafe des Boulangers. 16.7. **Jazz, Rock & Musette.** G. Voyat, J.-L. Bernasconi, J.-B. Gachoud und J.-D. Thomas. 20 Uhr.

Gottesdienste

PLG = Priesterloser Gottesdienst. GD = Gottesdienst

KATHOLISCHE KIRCHEN STADT FREIBURG

Deutschsprachige Gottesdienste mit fett gedruckten Zeitangaben.

Abtei Magerau: So. 9.45 Terz/Hochamt
Bisenberg: So. 8.30
Christ-König: Sa. 17.00, 18.30 – So. 8.30, 10.00
Cité St-Justin, Kapelle (vormals Foyer St-Justin): So. 9.30
Franziskaner: So. 7.30, 9.30*, 10.30, 19.30
Kapuzinerkloster: So. 10.00
Kapelle im Kollegium Gambach: So. 10.30 (sp.)
Kirche des Kollegiums St. Michael: So. 10.00 (Ritus Pius V., gesungene Messe)
Kapelle der Ingenbohler Schwe stern: So. 9.30
Kathedrale St. Niklaus: So. 8.45, 10.15, 20.30
Liebfrauen: Sa. 18.00 (fr., Andacht/Segen) – So. 9.00, 10.30 (ital.)
Providenz-Kapelle: So. 10.00
Salvatorianer: kein GD
St. Johann: So. 18.00
St. Moritz: Sa. 17.30 – So. 9.30
St. Paul: Sa. 17.30 – So. 9.30, 11.00
St. Peter: Sa. 17.30 – So. 10.15, 17.30
St. Theres: Sa. 17.30 – So. 11.00 (Frauenchor), 18.30
* *französisch am 3. Sonntag*

KATHOLISCHE KIRCHEN GROSSFREIBURG

Abteikirche Altenryf: So. 10.30 Amt; 17.15 Vesper/Segen; 20.00 Komplet
Bürglen: So. 9.00 (wie auch an Feiertagen), 10.15
Givisiez: Sa. 18.00 – So. 9.30
Marly: So. 10.00 (St-Sacrement)
Villars-sur-Glâne: Sa. 18.00 (Pfarrkirche) – So. 9.30 (Pfarrkirche), 10.00 (Les Martinets), 11.00 (Villars-Vert)

ANDACHTEN
Abtei Magerau: So. 7.00 Laudes, 15.00 Non, 16.45 Vesper/Anbetung, 19.00 Komplet
Bisenberg: So. 17.00 Vesper, 17.00 Segensandacht
Bürglen: So. 15.15 Rosenkranz
Schmitten: So. 19.00 (Bergkapelle, Rosenkranz)
Liebfrauen: Sa. 18.00 – So. 18.00
Ursulinerinnen: So. 18.30 Vesper
Visitation: So. 9.30

KATHOLISCHE KIRCHEN DEUTSCHFREIBURG
Alterswil: So. 9.15, 19.00
Bärfischen: kein GD
Bellechasse: So. 9.30 (fr.)
Börsingen: Sa. 19.00 – So. 9.00
Brünisried: Sa. 17.00
Courtepin: So. 10.00
Cressier: Sa. 19.00
Düdingen: Sa. 17.00 – So. 10.30
Flamatt: So. 10.30
Giffers: Sa. 19.00 – So. 9.00
Gurmels: Sa. 18.30 – So. 9.30
Guschelmuth: kein GD
Heitenried: So. 9.00
Jaun: So. 10.00
Im Fang: kein GD
Kerzers: So. 9.30
Liebstorf: kein GD
Murten: Sa. 18.15 (dt.) – So. 9.00 (port.) 11.00 (fr.)
Plaffeien: So. 9.00, 19.00
Plasselb: Sa. 18.30
Rechthalten: So. 10.00
Schmitten: Sa. 17.00 – So. 7.30
St. Antoni: Sa. 19.00
St. Silvester: So. 10.15
St. Ursen: So. 9.15
Schwarzsee: Sa. 17.00 – So. 10.30
Tafers: Sa. 17.00 – So. 9.15 (Spitalkapelle, 10.30)
Überstorf: Sa. 19.00
Winnwil: So. 9.00
Wallenbuch: kein GD
Wallenried: kein GD

REFORMIERTE KIRCHEN
Börsingen: kein GD
Düdingen: kein GD
Ferenbalm: kein GD
Freiburg: So. 10.30 (Ste-Apolline-Brücke)
Kerzers: So. 9.30
Meyriez: So. 9.30
Murten: So. 14.00 (Galmwald)
St. Antoni: So. 10.00 (Pflegeheim Sonnmatt, Schmitten)
Rechthalten: So. 9.30
Winnwil-Flamatt: kein GD

REFORMIERTE KIRCHEN
Börsingen: kein GD
Düdingen: kein GD
Ferenbalm: kein GD
Freiburg: So. 10.30 (Ste-Apolline-Brücke)
Kerzers: So. 9.30
Meyriez: So. 9.30
Murten: So. 14.00 (Galmwald)
St. Antoni: So. 10.00 (Pflegeheim Sonnmatt, Schmitten)
Rechthalten: So. 9.30
Winnwil-Flamatt: kein GD

REFORMIERTE KIRCHEN
Börsingen: kein GD
Düdingen: kein GD
Ferenbalm: kein GD
Freiburg: So. 10.30 (Ste-Apolline-Brücke)
Kerzers: So. 9.30
Meyriez: So. 9.30
Murten: So. 14.00 (Galmwald)
St. Antoni: So. 10.00 (Pflegeheim Sonnmatt, Schmitten)
Rechthalten: So. 9.30
Winnwil-Flamatt: kein GD

REFORMIERTE KIRCHEN
Börsingen: kein GD
Düdingen: kein GD
Ferenbalm: kein GD
Freiburg: So. 10.30 (Ste-Apolline-Brücke)
Kerzers: So. 9.30
Meyriez: So. 9.30
Murten: So. 14.00 (Galmwald)
St. Antoni: So. 10.00 (Pflegeheim Sonnmatt, Schmitten)
Rechthalten: So. 9.30
Winnwil-Flamatt: kein GD

REFORMIERTE KIRCHEN

Freie Evang. Gemeinde Düdingen/Freiburg (Bonstr. 18, Düdingen): So. 9.30
Freie Evang. Gemeinde Murten (Meylandstrasse 8): So. 9.30 Harry Peppelnar