



**RATGEBER ERNÄHRUNG**

*Das Hormon, das Appetit und Sättigung steuert*

Corinne Spahr

**Können Sie mir kurz erklären, was Ghrelin ist?** C.Z.

Ghrelin ist ein Hormon. In jüngerer Zeit wurde diesem einige Aufmerksamkeit gewidmet, da es offenbar zahlreiche noch weitgehend unerforschte Wirkungen auf verschiedene biologische Vorgänge hat. Das aus 28 Aminosäuren bestehende Peptidhormon wird vor allem in der Magenschleimhaut gebildet. Es ist insbesondere als Appetitanreger zu einem Hauptverdächtigen unter den Verursachern des Übergewichts geworden, aber auch seine Einflüsse auf Schlafverhalten, Stressabbau oder Zellteilung machen es zu einem interessanten Forschungsobjekt.

Ghrelin steuert Appetit und Sättigungsgefühl, indem es Signale vom Magen an das Gehirn sendet. Grundsätzlich steigt der Spiegel vor einer Mahlzeit an und signalisiert dem Gehirn Hunger, um sich nach einem sättigenden Essen wieder abzusenken. In einigen Studien stellte sich heraus, dass die in einer Mahlzeit aufgenommene Nährstoffkonzentration unterschiedliche Kurvenverläufe der Ghrelin-Senkung nach dem

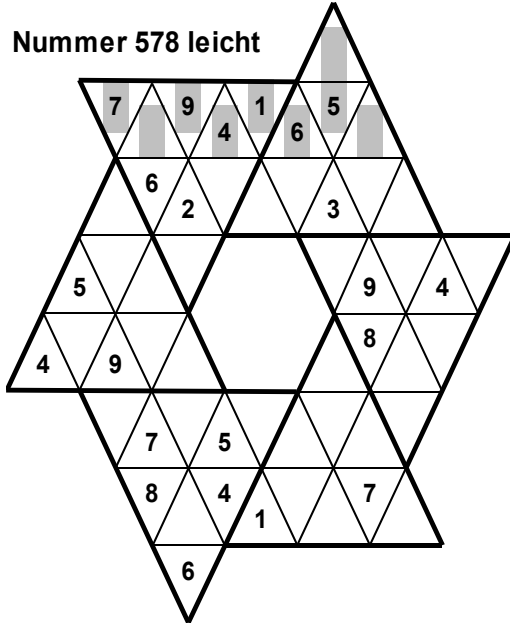
Essen bewirkt. So sinkt der Pegel am wenigsten und langsamsten nach dem Konsum von Fetten ab, während eiweissreiche Nahrung den niedrigsten Pegel garantiert und somit ein effektives Sättigungsgefühl hervorruft.

Besonders interessant im Zusammenhang mit Übergewicht sind auch neuere Entdeckungen über unterschiedlich hohe Ghrelin-Spiegel im Blut verschiedener Personengruppen und deren Reaktion auf die hormonellen Nachrichten. So besteht die Vermutung, dass übergewichtige Personen, die einen durchschnittlich niedrigen Ghrelin Spiegel aufweisen als Normalgewichtige, eine geringere Sensibilität auf Ghrelin entwickelt haben könnten, so dass das Signal der Sättigung erst viel zu spät und zu schwach gesendet wird. Es sind zum Hormon Ghrelin noch viele Fragen offen, die durch weitere Forschung geklärt werden müssen.

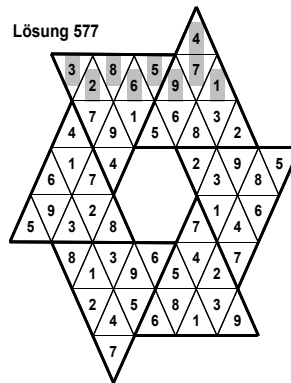
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch

**Bissigs Sudoku**

Nummer 578 leicht



Lösung 577



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, 20. August**

(233. Tag, 34. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Löwe  
Namenstag: Bernhard, Philibert

Ein Blick zurück:  
– Vor 30 Jahren (1982) wurde die Gosteli-Stiftung, Archiv der Geschichte der Schweizerischen Frauenbewegung, in Worblafen BE gegründet.  
– Vor 100 Jahren (1912) starb der britische Theologe William Booth, Gründer der Heilsarmee, in London (geb. 1829).

**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):** 20.8. 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**  
• **Freiburg.** Openair-Kino. «Un cuento chino». ca. 21.15 Uhr. Bei jeder Witterung.  
• **Rechthalten.** Messe bei der Buchenkapelle (bei jeder Witterung). 19.30 Uhr.

**Freiburger Nachrichten**

**Auflage:** Normalauflage 16 060 Ex. Grossauflage Donnerstag 39 948 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

**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 Nussbaum (cn), Chefredaktor. Nicole Jegerlehner (njb), stv. Chefredaktorin. Corinne Aeberhard (ca), Karin Aebischer (ak), Fahrettin Calislar (fca), Aldo Ellena (ae), Charles Ellena (ce), Matthias Fasel (fm), Urs Haenni (uh), Marc Kipfer (mk), Stephan Moser (mos), Imelda Ruffieux (im), Carole Schneuwly (cs), Lukas Schwab (luk), Helene Soltermann (hs), Michel Spicher (ms), Frank Stettler (fs), Hannes Währer (hw).



Claudia, Joelle und Janis Reber.

**GESEHEN IN ...**

**30. Show des Oldtimerclubs Freiburg**

Bei schönstem Sommerwetter hat am Samstag in Düdingen die 30. Show des Oldtimerclubs Freiburg stattgefunden. Präsident Freddy Riedo äusserte sich begeistert über die vielen Aussteller und Besucher. Text und Bilder Hugo Zollet



Lars, Remo und Monique Curty.



Silvie Marchon und Stefan Luginbühl.



Lars Lommano und Luca Siffert.



Nina Wolfensberger und Nadia Kilchör.



Sophie und Nicolas Blanc.



Werner Pfeiffer und Denise Revelly.



Julia und Brigitte Zurkinden.



Heribert Baeriswyl und Belinda Grossrieder.



Peter Boschung und Paul Rohrer.



Noah und Beat Buchs.