



**RATGEBER ERNÄHRUNG**

**Mit zunehmendem Alter nimmt der Energieverbrauch ab**

Corinne Spahr

**Wieso nehme ich trotz unveränderter Ernährung zu? T.A.**

Der menschliche Körper verändert sich ständig. Knochen, Muskeln und der Energieverbrauch sind nur einige Aspekte davon. Unsere Knochen haben die maximale Dichte mit etwa 25 Jahren erreicht. Nach dem 40. Lebensjahr beginnt der Abbau der Knochen. Um den Knochenabbau zu verhindern, sind vor allem Sportarten geeignet, die den Knochen belasten wie zum Beispiel Walking, Jogging oder Tanzen. Neben dem Abbau der Knochen beginnt ab dem 40. Lebensjahr auch der Abbau der Muskeln beziehungsweise der Kraftverlust. Mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Bewegung kann der Abbau vermindert werden. Pro Jahr baut der Körper zwischen einem halben und einem Prozent Muskelmasse ab und ersetzt dies durch Fettgewebe. Gleichzeitig verändert sich auch der Energieverbrauch, was dazu führt, dass die meisten Men-

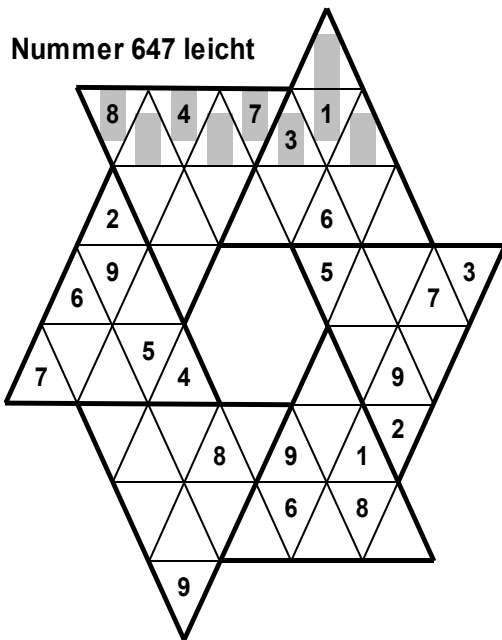
schen zwischen 40 und 60 Jahren an Gewicht zulegen. Ab 40 Jahren brauchen wir bei gleicher Bewegung nur noch halb so viel Energie wie mit 20. Deshalb braucht es eine ausgewogene, dem Energiebedarf angepasste Ernährung und regelmässigen Sport. Dies ist leichter gesagt als getan, da wir im Alltag immer wieder verführt (Essen) und abgelenkt werden, so dass es einfach ist, den Sport zu vernachlässigen.

Dazu kommt, dass viele Menschen ihren Energieverbrauch deutlich überschätzen. Während einer Stunde intensivem Sport verbraucht man zirka 500 Kalorien, gerade so viel, wie in einer einzigen Tafel Schokolade. Deshalb ist es ratsam, ab und zu Buch zu führen, was man isst und trinkt und wie viel man sich pro Tag bewegt hat.

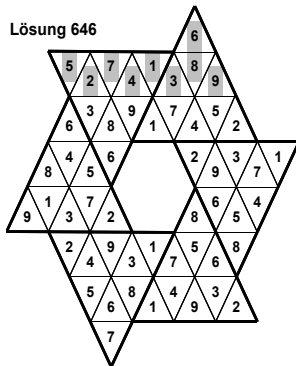
**Corinne Spahr** ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch

**Bissigs Sudoku**

Nummer 647 leicht

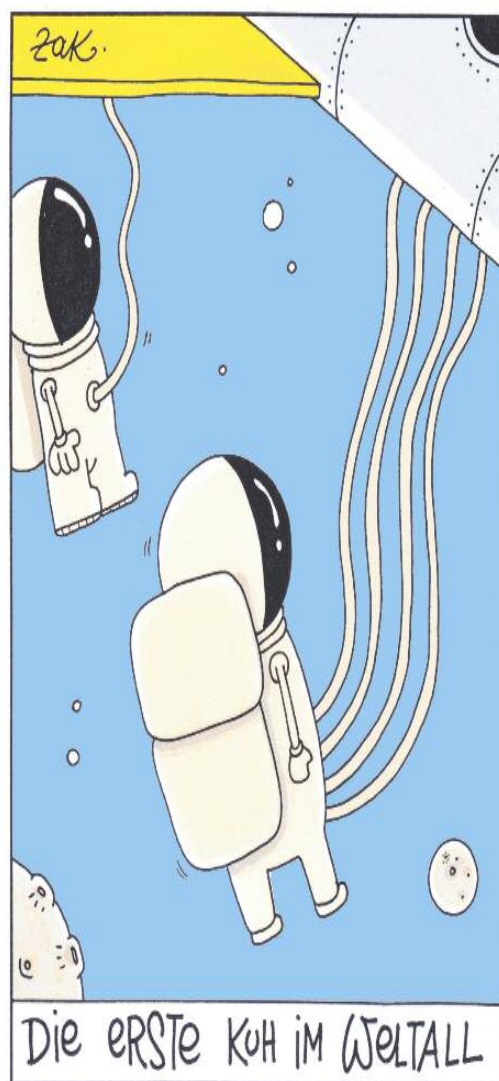


Lösung 646



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 dazu genommen.

**aufZAK**



**Tageschronik**

Montag, 26. November

(331. Tag, 48. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Schütze  
Namenstag: Konrad, Kurt, Gebhard, Delphine

Ein Blick zurück:

– Vor einem Jahr wurden bei einem irrtümlichen Angriff von Nato-Kampfhelikoptern auf einen pakistanischen Militärposten 24 Soldaten getötet. Es kam zu anti-amerikanischen Protesten in Pakistan.

**NOTFALL**

**Ärzte:**

Ärztlicher **Bereitschaftsdienst Kanton Freiburg:** 026 350 11 40

**Sensebezirk:** bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 418 35 35; **Seebzirk:** 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): 26.11. Capitole Bahnhof, Bahnhof. Bei Notfällen in der Nacht kann die private Telefonnummer des Inhabers unter Tel. 144 verlangt werden.

**Zahnarzt:** 0848 14 14 14

**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**

• **Düdingen.** Berufskundlicher Informationsabend: **Kaufmännische Ausbildung.** 20 Uhr, Podium (im OS-Zentrum).

• **Freiburg.** «Der europäische Marsch der Sans-Papiers», Film und Diskussion. 20 Uhr, Centre Fries, Techtermannstrasse 8.

**Gemeinde**

• **Jaun.** Gemeindeversammlung. 20 Uhr, Schulhausaal.

**Konzert**

• **Freiburg.** Fri-Son. **Kreator** (DE) und **Morbid Angel** (US), **Nile** (US) und **Fueled by Fire** (US). 18 Uhr.

Reklame

**MUSEUM FÜR KUNST UND GESCHICHTE FREIBURG**  
09.11.2012-17.02.2013  
**ARCHEOQUIZ**  
SPURENSUCHE IM FREIBURGERLAND  
**Weben wie früher**  
Atelier für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene  
**Mittwoch 28. November**  
14.00-16.30 Uhr  
(auf Anmeldung)  
www.mahf.ch



Thesi Käser, Pia Krummen, Nicole Müller, Christine Bütikofer.

**GESEHEN IN ...**

**Turnerabend des TSV Düdingen**

Am Samstag hat der TSV Düdingen im vollen Saal des Podiums seinen traditionellen Turnerabend unter dem Motto «Replay» durchgeführt. Das Motto wurde in einem humorvollen, nostalgischen und nicht zuletzt auch akrobatischen Rückblick auf vergangene Zeiten umgesetzt.

Text und Bilder Hugo Zollet



Adrian und Joel Messerli, Ursula Kilchör und Chiara Hayoz.



Sonja Mendes und Romina Bächler.



Olivia Bolliger und Laura Montani.



Yves und Ivo Baeriswyl.



Wolfgang Portmann und Mireille Schaller.



Isabelle Hauswirth, Christoph Jungo, Corina Stampfli.



Lars Schaller und Joël Bertschy.



Jana und Fabienne Baeriswyl.



Ulrich Ackle, Albert Mauron und Armin Brügger.



Miria Ferber, Sarah Grossrieder und Noemi Zurkinden.