



RATGEBER ERNÄHRUNG

Schrittweise die Gewohnheiten ändern

Corinne Spahr

Abnehmen gehört zu den beliebtesten Neujahrs- und Frühlingsvorsätzen. Die Magazine und Zeitschriften sind voll mit Diätvorschlägen. Ist es eigentlich eine gute Idee, da mitzumachen? D.F.

Wenn jemand innerlich bereit ist abzunehmen, kann die kollektive Abnehm-Euphorie zusätzlich motivierend sein. Sie vermittelt das Gefühl, das Ziel gemeinsam mit anderen zu verfolgen. Da viele Leute laut verkünden, auf welche Art sie abnehmen wollen, ist es auch leichter, Gleichgesinnte zu finden. Wenn die Motivation jedoch von aussen kommt, ist sie schnell verfliegen. Für den nötigen Startkick braucht es die innere Bereitschaft zur Veränderung, und dies geschieht häufig erst, wenn unser bisheriges Verhalten Nachteile bringt. Auf das Körpergewicht bezogen können das verschiedene Dinge sein. Man bringt beispielsweise die Lieblingshose nicht mehr zu oder man fühlt sich beim Laufen eingeschränkt.

Aufgrund meiner Erfahrung stelle ich fest, dass Personen, die anfangs so motiviert sind, dass sie alles aufs Mal anpa-

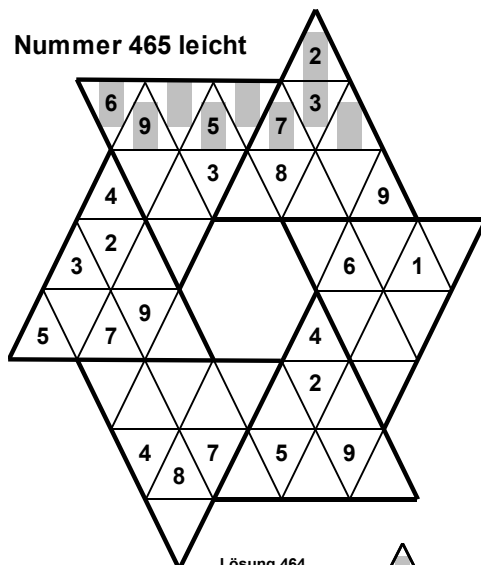
cken und verändern wollen, dies nicht lange durchhalten. Es ist sinnvoller, Veränderungen schrittweise vorzunehmen und dort, wo es am leichtesten fällt, zu beginnen. Deshalb ist es viel erfolgversprechender, nur ein Ziel ins Visier zu nehmen und dieses konsequent und im Idealfall das ganze Jahr hindurch zu verfolgen. Ob die Veränderung eher bei der Bewegung oder bei der Ernährung liegt, ist von Person zu Person unterschiedlich. Radikaler Verzicht wie «nie mehr Schoggi» sind dem Abnehmen nicht förderlich.

Die meisten Menschen wissen, wie eine ausgewogene Ernährung und wie ein angemessenes Bewegungsprogramm aussehen. Trotzdem ist es häufig eine Herausforderung, dies im Alltag umzusetzen. Eine Beratung durch eine Fachperson kann sinnvoll sein, um den Einstieg zu erleichtern.

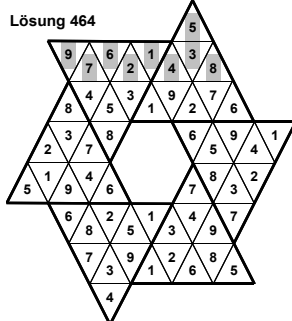
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch

Bissigs Sudoku

Nummer 465 leicht



Lösung 464



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.

aufzak



Tageschronik
Montag, 5. März

(65. Tag, 10. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Fische
Namenstag: Olivia, Dietmar

Ein Blick zurück:
– Vor 30 Jahren (1982) starb John Belushi, amerikanischer Sänger und Schauspieler, in Los Angeles («Blues Brothers», «1941»; geb. 1949).

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); **Amst Laupen:** (Frauenkappelen, Laupen, Mühleberg, Neueneegg, 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): 5.3.
Amavita Grand-Pré, Imp. Nouveau Marché 1, 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
Dienstag
• **Plasselb. Seniorentanz.** Jeden ersten Dienstag im Monat. Ab 13.30 Uhr, Hotel Edelweiss.
• **Murten. Nachmittags-Plausch.** Gemeinsam diskutieren, singen und spielen. 14 Uhr, Seniorenwohnheim Montessalet, Aufenthaltsraum.

Konzert
• **Düdingen.** Bad Bonn. Sophie Hunger. 20.30 Uhr.

Verein
Dienstag
• **Jahrgängerverein 1937.** Jassen. 13.30 Uhr, Restaurant Maggenberg, Tafers.

Reklame

Mit der Ferieninitiative sägen wir am Ast, auf dem wir sitzen

Georges Godel, Präsident des Staatsrats, Finanzdirektor

Ferieninitiative NEIN
VOLKSABSTIMMUNG VOM 11. MÄRZ 2012

www.ferieninitiative-nein.ch
Comité fribourgeois «NON à l'initiative sur les vacances», CP 304, 1701 Fribourg

Urnengang: Ende der Diskussion

Zur bevorstehenden Ersatzwahl in den Ständerat sowie zu den diversen eidgenössischen Abstimmungsvorlagen sind auf der Redaktion zahlreiche

Meinungsbeiträge von Leserinnen und Lesern eingegangen. Die Redaktion der Freiburger Nachrichten bedankt sich dafür und bittet Sie, ab sofort keine Leserbriefe mehr einzusenden zu Themen im Zusammenhang mit dem Urnengang von kommendem Sonntag.

fort keine Leserbriefe mehr einzusenden zu Themen im Zusammenhang mit dem Urnengang von kommendem Sonntag. *cn*



Werner und Kathrin Herren mit Martha und Markus Schneuwly von der Trachtengruppe Gurmels.

GESEHEN IN ...

Trachtenabend in Düdingen

Am Freitag- und Samstagabend lud die Trachtengruppe Düdingen im Podium zum Unterhaltungsabend ein. Zahlreiche Tanzgruppen, Chöre, Fahnschwinger und Musikformationen erfreuten Jung und Alt mit ihrem vielseitigen und attraktiven Programm. Text und Bilder Aliko Eugenidis



Drücken Regula (2. v. l.) die Daumen für ihren Auftritt: Grosi Marie-Thérèse Jungo, Tante Agnes Neuhaus und Mama Beatrice Aebischer.



Rosy Fillistorf und Rita Rudaz stärken sich vor der Vorstellung mit einem Teller «Puurehama».



Claudia Hayoz und Catherine Zbinden haben kein Lampenfieber vor dem Auftritt.



Die Zwillinge Anna und Noah Schwartz besuchen den Trachtenabend mit ihren Grosseltern.



Heidi Portmann zusammen mit Urs Bohnenblust und Hermann Locher.



Haben den Apéro zusammen genossen: Eliane Cotting und Marie Philipona.



Margrit und Werner Sigenthaler und Käthi Blaser freuten sich auf den Unterhaltungsabend.



Robert und Margret Häslar kamen aus Bern an den Trachtenabend.



Auch diese Besucher kamen aus Bern: Jakob Tschanz und Marietta Bachmann.



Familienausflug: Madeleine Hostettler mit Cornelia und Marco Meyer aus Düdingen.