



RATGEBER ERNÄHRUNG

Jod ist für Mensch und Tier lebensnotwendig

Corinne Spahr

Wie wichtig ist der Mineralstoff Jod heute noch für die Ernährung? K.K.

Jod ist eine natürlich vorkommende Substanz, die für die Gesundheit von Mensch und Tier lebensnotwendig ist. In der Schweiz sind die Böden und damit auch die darauf produzierten landwirtschaftlichen Erzeugnisse jodarm. Jod ist für die Produktion von Schilddrüsenhormonen zuständig. Darum ist die Schilddrüse auf eine regelmässige Zufuhr von Jod angewiesen. Die bekannteste Folge eines Mangels ist der Kropf, die Vergrösserung der Schilddrüse. Dieser tritt immer seltener auf, weil seit den 1920er-Jahren dem Speisesalz Jod beige-fügt wird.

Die Schilddrüsenhormone sind für die Steuerung vieler Körperfunktionen zuständig. Sie sind unter anderem für das Wachstum und die Entwicklung des Gehirns verantwort-

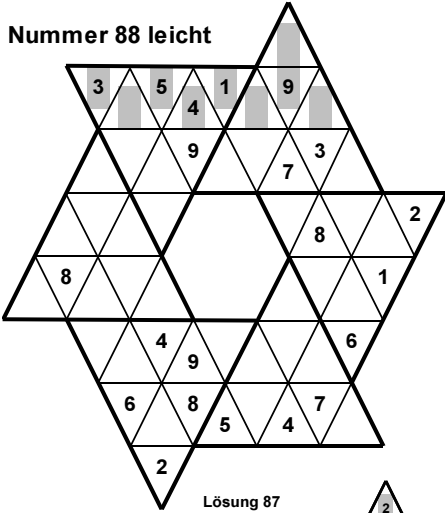
lich. Weniger bekannt ist, dass Jodmangel die geistige Leistungsfähigkeit, den Antrieb, das Konzentrations- und Denkvermögen beeinträchtigt. Jod muss über die Nahrung aufgenommen werden. Die benötigte Menge ist von Faktoren abhängig wie zum Beispiel dem Alter und dem Energieumsatz.

Um eine genügende Jodaufnahme zu garantieren, sind jodiertes Speisesalz und damit hergestellte Produkte nötig. Folgende Essgewohnheiten können dabei helfen:

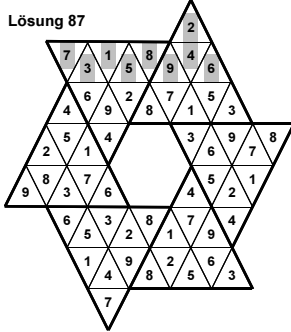
- Täglich ausreichende Mengen von Milch und Milchprodukten sowie Brot mit jodiertem Salz verzehren.
- Für Speisen in der Küche und bei Tisch iodiertes Salz verwenden.
- Regelmässig Meerfisch essen.
- Halbfertig- und Fertiggerichte, aber auch Bouillon, Backwaren und Fleischerzeugnisse einkaufen, die mit

Bissigs Sudoku

Nummer 88 leicht



Lösung 87



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.

Jodsalz gewürzt sind. Lebensmittel, die iodiertes Speisesalz enthalten, tragen im Zutatenverzeichnis den Hinweis «jodiertes Speisesalz/Kochsalz/Salz». Weitere Informationen

finden Sie bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung im Internet unter www.ge-ssn.ch und beim Bundesamt für Gesundheit: www.bag.admin.ch.

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

aufZAK



Tageschronik

Montag, 6. September

(249. Tag, 36. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Jungfrau
Namenstag: Magnus, Eva

Ein Blick zurück:
– Vor 20 Jahren (1990) ... starb Tom Fogerty, amerikanischer Rockmusiker, Gründungsmitglied der Rockband «Creedence Clearwater Revival», in Scottsdale/Arizona (geb. 1941).
– Vor 40 Jahren (1970) ... entführten palästinensische Terroristen vier westliche Flugzeuge, darunter eine Swissair-Maschine, um inhaftierte Gesinnungsgenossen freizupressen.

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): 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); 6.9.: Des Dailles, rue des Cerisiers 2, Villars-sur-Glâne. 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
• **Meditation im Stile des Zen. Wiederbeginn der Praxis.** Mo. 19.30 Uhr, Mi. 12 Uhr, Fr. 18 Uhr, St.-Ursula-Zentrum, Freiburg.

Vereine
Dienstag
• **Jahrgänger 1928. Jassen.** Ab 13 Uhr, Restaurant Sternen, Heitenried.
• **SOS werdende Mutter.** Düringen. Mostereiweg 6 (hinter Rest. des Alpes). Di.: Warenannahme, 8.15–11 Uhr. Do.: Warenabgabe 13.30–16.30 Uhr.

Freiburger Nachrichten

Auflage: Normalauflage 16 131 Ex. Grossauflage Donnerstag 38 424 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
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
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
Druck:
St. Paul AG, Freiburg

Leserbriefe

Plattform wurde nicht genutzt

«Ich mache nicht die Faust im Sack» – FN vom 3. August 2010

Ich finde es sehr schade, dass es auf diesen guten Artikel nur einen Leserbrief gegeben hat. Es wäre doch eine sehr gute Plattform für alle die behinderten und nicht behinderten Personen, sich zu diesem Thema zu äussern.

Pascal Giot, Wünnewil

bezahlen, die Manager und Abzocker teilweise fast gar nichts mehr. Bei CS Boss Brady Dougan sind es zum Beispiel nur noch 0,005 Prozent seines Lohnes – also 440 Mal weniger als normale Angestellte. Gleichzeitig werden die

«Eine Vorlage, die dermassen ungerecht ist, lehne ich überzeugt ab.»

Michelle Stirnimann
FN-Leserin, Kerzers

ALV-Abstimmung: Abzocker belohnen?

Leistungen zuungunsten derjenigen gekürzt, welche auf eine gute Arbeitslosenversicherung angewiesen sind. Wir sollen also mehr bezahlen und weniger Leistung erhalten. Die Abzocker werden hingegen mit dieser Vorlage noch belohnt. Also ganz nach dem Motto: «Wer hat, dem wird gegeben.» Eine Vorlage, die dermassen ungerecht ist, lehne ich am 26. September überzeugt ab.

Die Arbeitslosenversicherung speist sich aus Lohnbeiträgen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern. Doch nicht alle bezahlen gleich viel: Wer viel verdient (mehr als 126 000 Franken), bezahlt weniger. Nur die «normalen» Einkommen müssen 2,2 Prozent des Lohnes

Michelle Stirnimann, Kerzers



Titus und Irene von Arx vom Organisationskomitee.

GESEHEN IN...

Jodelliederabend in Freiburg

Jodellieder und Alphornstücke ertönten am Samstag in der Halle St-Léonard. Acht Komponisten präsentierten mit ihren Chören ihre neuen Melodien dem begeisterten Publikum. Eingeladen hatten der Jodlerklub Edelweiss Freiburg und die Eidg. Jodlerdirigenten- und Komponistenvereinigung. Text mos/Bilder Otto Vonlanthen



Hansruedi Steiner und Therese Aeberhard, Milken.



Benny und Silvia Jendly, Düringen.



Die Sensler Trudi und Benno Kolly leben in Bern.



Arthur und Kläri Beyeler aus Wünnewil.



Stefan und Rita Buntschu, St. Silvester.



Koni und Raymonde Krattinger, St. Antoni.

Reklame

Sehtest und Kontrolle der Fahrzeugscheinwerfer

kostenlos

Freiburg, Tafersstrasse 10
Mo 6. und Di 7. September, 7.30 – 11.30, 13.30 – 17.00 Uhr
Bulle, zone industrielle Planchy
Mi 8. September, 8.00 – 12.15, 13.00 – 16.15 Uhr
Domdidier, route de l'Industrie
Do 9. September, 8.00 – 12.15, 13.00 – 16.15 Uhr
www.ocn.ch

Sehen und gesehen werden im Verkehr