

RATGEBER ERNÄHRUNG



Corinne Spahr

7000 Kalorien sparen für ein Kilo weniger

Nach den Festtagen klemmt mein Hosenbund. Wie nehme ich die angefütterten Pfunde so rasch wie möglich wieder ab?

Die Festtage sind vorüber, und der Drang wächst, sich rasch von den angehäuften Kalorien zu trennen. Es ist naheliegend, sich mit einer radikalen Diät wie der «Reisdiät» oder der «Grapefruit-Essig-Kur» rasch auf ein normales Gewicht zu bringen. Der Fachjargon nennt solche Kurz-Diäten mit rascher Gewichtsabnahme «Crash-Diäten». Diese wirken schnell, da die geringe Energiezufuhr von maximal 800 Kalorien die Kohlenhydratspeicher entleert. Der Körper speichert pro Gramm Kohlenhydrate etwa 2,7 Gramm Wasser an. Wenn die Speicher nach zwei bis drei Tagen leer sind, beträgt der Gewichtsverlust ein bis zwei Kilo. Auf die Dauer verleidet ein solche Ernährungsweise, und der Rückfall in alte Gewohnheiten ist vorprogrammiert, das Gewicht kommt zurück.

Da «Crash-Diäten» schnellen Erfolg versprechen – zum Beispiel zehn Kilo weniger in zehn Tagen – sind viele enttäuscht, wenn Fachpersonen pro Monat

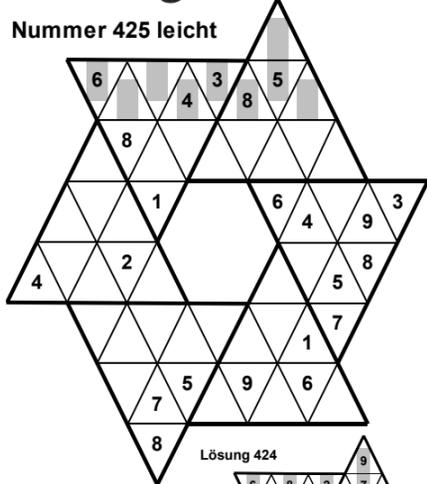
von einer Gewichtsabnahme von ein bis drei Kilogramm sprechen. Um ein Kilogramm Fett abzunehmen, müssen 7000 Kalorien eingespart werden. Damit Sie dies erreichen, braucht es eine Steigerung des täglichen Energiebedarfs durch Bewegung und/oder eine Reduktion der täglichen Energieaufnahme durch eine ausgewogene und nachhaltige Ernährungsumstellung. Werden pro Tag 200 bis 400 Kalorien gespart, sind dies monatlich 6000 bis 12000 Kalorien – was zum Gewichtsverlust von ein bis drei Kilogramm führt.

Wenn Sie bereits vor den Festtagen Gewichtsprobleme hatten, kann eine nachhaltige Gewichtsreduktion nur mit einer Änderung des Lebensstils erfolgen. Abnehmen geschieht nicht nur über Ernährung und Bewegung, sondern auch im Kopf. Das Wichtigste ist, dass die Lebensqualität nicht auf der Strecke bleibt und die Ziele realistisch auf die persönliche Situation abgestimmt werden.

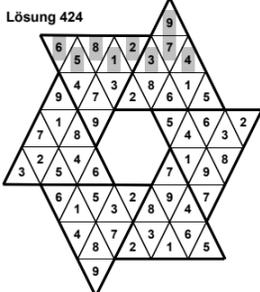
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch

Bissigs Sudoku

Nummer 425 leicht

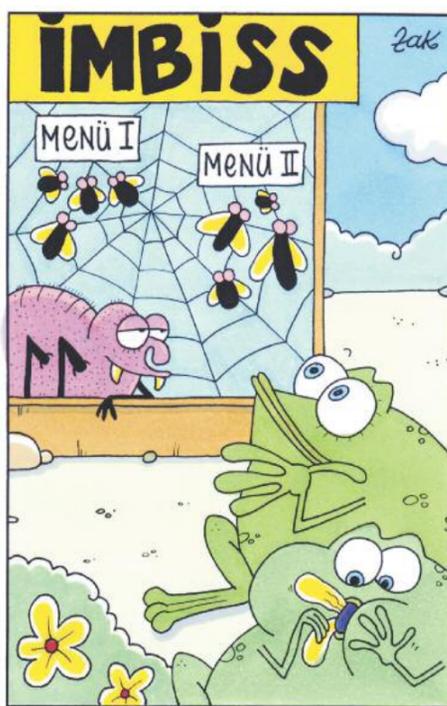


Lösung 424



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



Serie Aufsteller der Woche gesucht

Im Rahmen der FN-Aktion «Das ist uns eine Nachricht wert» hat die Redaktion die Aktion «Aufsteller der Woche» lanciert. Gesucht werden Berichte über interessante Begegnungen, positive Erlebnisse und schöne Glücksmomente. Falls Sie einen Aufsteller erlebt haben, schicken Sie

uns Ihre Geschichte an die Adresse: Redaktion Freiburger Nachrichten, Stichwort «Aufsteller der Woche», Perolles 42, 1700 Freiburg; Fax: 026 426 47 40 oder per Mail: fn.redaktion@freiburger-nachrichten.ch – bitte immer mit dem Vermerk «Aufsteller der Woche». im



Tageschronik

Montag, 9. Januar

(9. Tag, 2. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Steinbock  
Namenstag: Julian

Ein Blick zurück:

- Vor 20 Jahren (1992) proklamierte die serbische Minderheit in Bosnien-Herzegowina einen eigenen Staat, die «Serbische Republik Bosnien-Herzegowina».
- Vor 30 Jahren (1982) wurde Kate Middleton, Gattin von Prince William, in Reading geboren.
- Vor 40 Jahren (1972) traten in ganz Grossbritannien 280 000 Kohlenminearbeiter in einen Streik, den umfangreichsten seit 1926, was zeitweise zur Rationierung des Stromverbrauchs führte.

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): 9.1. Capitoile 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

**Vereine**  
**Dienstag**  
• **Jahrgängerverein 1928, Jassen.** 13.15 Uhr, Restaurant Sternen, Heitenried.  
• **Jahrgängerverein 1934, Jassen.** 13.30 Uhr, Hotel Sternen, Heitenried.

Reklame

**MUSEUM FÜR KUNST UND GESCHICHTE**

14.10.2011 - 19.02.2012  
**SKULPTUR 1500**  
FREIBURG IM HERZEN EUROPAS

**Modellier-Atelier**  
für Kinder ab 6 Jahren  
**Mittwoch 11. Januar**  
14.00 - 15.30 Uhr  
(auf Anmeldung)

Medienpartner:  
**Freiburger Nachrichten**

WWW.MAHF.CH



Tamara Fasel und Jessica Lauper.

GESEHEN IN ...

Neujahrskonzert im Podium

Das Orchestre Symphonique du Jura unter der Leitung von Facundo Agudin führte am Neujahrskonzert vom Samstag Werke von R. Strauss, W. A. Mozart, Brahms, Verdi und Weiteren auf. Mit 1600 Besuchern waren alle drei Konzerte ausverkauft. Text/Bilder Hugo Zollet



Eliane und René Imstempf.



Beatrice Raemy und Hans Stöckli.



Ruth Bielmann und Therese Gerber.



Agi und Roland Schneuwly-Lauper.



Vreny und Markus Bürgi.



Charles und Rita Beyeler.



Karin und Bruno Baeriswyl.



Albert Lauper und Christine Lauper-Longdown.



Ilona und Eliane Jeckelmann.



Reinhard Dekumbis, Chiara und Markus Theiler.