

«Sprechstunde» –  
das offizielle PatientInnenma-  
gazin der Ärztinnen und  
Ärzte.  
Nr. 3, September 2009,  
39. Jahrgang.  
Erscheint vierteljährlich.

Herausgeber:  
Verband deutsch-  
schweizerischer Ärzte-  
gesellschaften VEDAG

Redaktion:  
Karin Diodà (kd)  
E-Mail:  
k.dioda@rosenfluh.ch  
Tel. 044-431 73 56

Redaktionskommission:  
Dr. med. Hw. Iff, Bern;  
Dr. med. M. Peltenburg,  
Hinwil (Präsident);  
Dr. med. J. Weber,  
Wigoltingen; Dr. med.  
C. Zuber, Othmarsingen

Verlag:  
Rosenfluh Publikationen AG  
Schaffhauserstrasse 13  
8212 Neuhäusern  
Sekretariat: Bjanka Coric  
Gestaltung: Peter Wanner  
Produktion: Manuela Bühler  
Schlusslesung: Birgit Blatter  
Tel. 052-675 50 60  
Fax 052-675 50 61  
E-Mail: info@rosenfluh.ch

Anzeigen:  
Doris Meier  
Dorfstrasse 16  
8556 Illhart  
Tel. 052-770 01 54  
Fax 052-770 01 53  
E-Mail:  
doris.meier@rosenfluh.ch

Druck & Spedition:  
AVD GOLDACH  
9403 Goldach  
Gedruckt auf chlorfrei ge-  
bleichtem Papier.  
Druckauflage: ca. 70 000  
Beglaubigte Auflage:  
67 113

Abos/Adressänderungen:  
Vom ärztlichen Wartezimmer  
gratis.  
Jahresabo an Haushaltungen  
Fr. 20.–.  
EDP Services AG  
Ebnaustrasse 10  
Postfach, 6048 Horw  
Tel. 041-349 17 60  
Fax 041-349 17 18  
E-Mail: saem.ropu@edp.ch  
ISSN-Nr. 1424-8123

Fotos: Ohne Quellenangabe  
von Porträtierten zur Verfü-  
gung gestellt.

Nachdruck, auch auszugswei-  
ses Kopieren, nur mit schrift-  
licher Genehmigung der Re-  
daktion.

Für unverlangt eingesandte  
Manuskripte und Fotos kann  
keine Haftung übernommen  
werden.

«Publireportagen» sind inte-  
ressengebundene, in der  
Regel bezahlte Beiträge.  
Auf den Inhalt hat die  
Redaktion keinen Einfluss.  
Die Verantwortung liegt bei  
den Autoren oder den auf-  
traggebenden Firmen.

Im Internet aufrufbar unter:  
www.sprechstunde.ch

# Vitamine, Fett und Esskultur

Liebe Leserin, lieber Leser

*Wer nie raucht, viel Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte isst und nur wenig Fleisch, nicht stark übergewichtig ist und sich mehr als dreieinhalb Stunden pro Woche bewegt, vermindert sein Risiko für chronische Krankheiten um 78 Prozent. So lautet das Ergebnis einer aktuellen Langzeitstudie aus Deutschland.*

*Aus der Studie geht aber auch hervor, dass von den 23 153 Teilnehmern gerade einmal 2083 alle oben genannten Kriterien einer gesunden Lebensweise erfüllten. Die grosse Mehrheit der Teilnehmer wies ein bis drei der positiven Merkmale auf. Tatsache ist, dass zwar jeder gesund leben möchte, allein die Umsetzung klappt nicht immer. Gerade bei der Ernährung wird deshalb gerne etwas nachgeholfen, wie die steigende Nachfrage bei Vitamin- und Mineralstoffpräparaten zeigt. Doch Nahrungsergänzungsmittel beliebig einzunehmen bringt nicht viel und das Motto, je mehr Vitamine desto besser, stimmt auch nicht ganz, wie der Beitrag auf Seite 12 zeigt.*

*Auch beim Thema Fett gibt es Missverständnisse: Fett ist ein lebenswichtiger Nährstoff und nicht einfach nur ungesund. Entscheidend ist, welche Art von Fett in welcher Menge man zu sich nimmt. Sparsam verwenden sollte man tierische Fette, für die Ernährung wertvoller sind Fettsäuren, wie sie in Fisch und Pflanzenölen enthalten sind. Welche Nahrungsmittel ein besonders ausgewogenes Verhältnis an hochwertigen Fettsäuren enthalten, darüber informieren wir Sie auf Seite 15.*

*Eine Universität, bei der die Esskultur im Mittelpunkt steht, ist wohl weltweit einmalig. Dort lernen Studenten alles über die Herstellung und den Vertrieb von qualitativ hoch stehenden Nahrungsmitteln, die traditionell und mit Rücksicht auf die Natur produziert werden. Was es mit dem Genuss-Studium auf sich hat, erfahren Sie auf Seite 36.*

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihnen

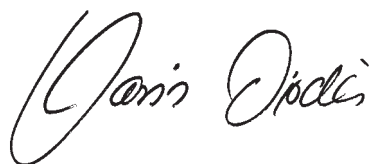



FOTO: ZV