

# Spass & Unterhaltung

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **67 (2010)**

Heft 12: **Zelltod : lebenswichtig!**

PDF erstellt am: **26.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

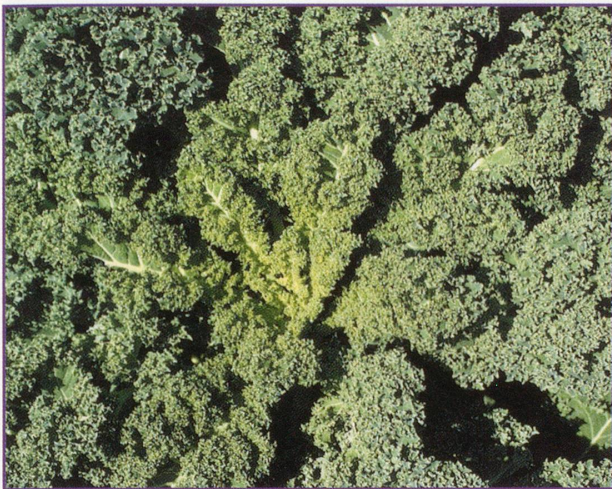
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Quiz: Gesunder Genuss

Ganz schön knifflig: Wirklich gesunde Ernährung ist heute eine Wissenschaft für sich. Kennen Sie sich aus? Dann können Sie gewinnen!



1. Welche Salatsorte enthält neben Vitaminen auch besonders viele wertvolle Mineralstoffe?

- B Feld- oder Nüsslisalat
- H Endiviensalat
- P Eisbergsalat

2. Grüne Gemüse wie Spinat, Bohnen, Kopfsalat, Brokkoli, Fenchel oder Grünkohl sind besonders gesund für kleine Kinder, denn sie enthalten viel ...

- F Jod
- E Selen
- I Folsäure

3. Ein etwa 80 Kilogramm schwerer Mann hat es sich am Abend mit einer Flasche Bier (0,5 Liter) und 100 Gramm gerösteten Erdnüssen vor dem Fernseher bequem gemacht. Wie lange muss er am nächsten Tag spazieren gehen, um diese Extra-Kalorien zu verbrennen?

- E 1 Stunde
- I 2,5 Stunden
- T 3,5 Stunden



4. Ballaststoffe sättigen und fördern die Darmtätigkeit. Welches Obst enthält besonders viel davon?

- F Ananas
- L Banane
- T Schwarze Johannisbeere

5. Welches dieser Lebensmittel hat den höchsten Vitamin-C-Gehalt?

- P Orangen
- E Paprika
- F Tomaten



8. Was verbirgt sich hinter der Bezeichnung Mononatriumglutamat?

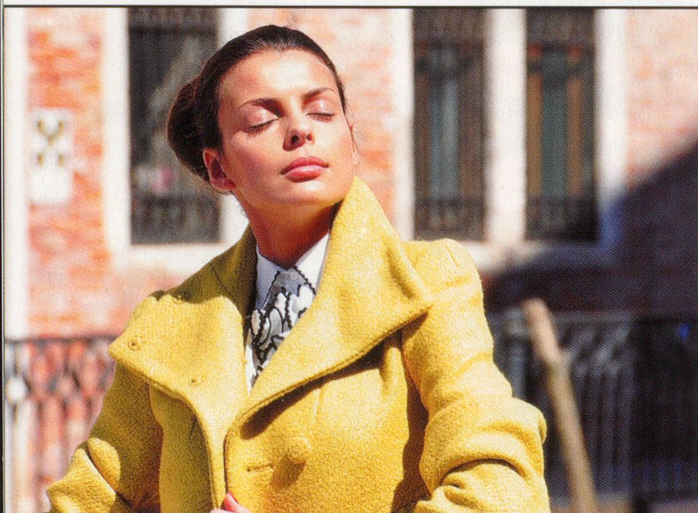
- A ein Konservierungsstoff
- T ein Geschmacksverstärker
- S ein künstlicher Farbstoff

9. An was können Kinder erkranken, wenn sie zu wenig Vitamin D bekommen?

- N ADHS
- T Mumps
- O Rachitis

10. Schätzen Sie mal: Wie viel Stück Würfelzucker stecken in einem normalen Erdbeeryogurt (180 g)?

- Z Etwa 3 Stück
- E Etwa 1 Stück
- F Etwa 5 Stück



6. Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die der Körper pro Tag in Ruhe und nüchtern zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt. Wie hoch ist der Grundumsatz bei einer 40-jährigen, mittelgroßen Frau mit einem Gewicht von 60 Kilo, wenn sie sich sehr wenig bewegt?

- E Etwa 1000 Kilokalorien
- F Etwa 1300 Kilokalorien
- R Etwa 1800 Kilokalorien

7. Und wie viele Kalorien müssen verbrannt werden, um ein Kilogramm Fettgewebe abzubauen?

- S 7000 Kilokalorien
- L 5000 Kilokalorien
- R 3000 Kilokalorien



11. Aus welcher körpereigenen Substanz kann der Mensch – zusammen mit den UV-Strahlen der Sonne – Vitamin D selbst bilden?

- F Cholesterin
- A Harnsäure
- E Kreatin

12. Welches Lebensmittel kann in kleinen Mengen dazu beitragen, schädliches LDL-Cholesterin im Körper zu verringern und somit vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten zu wirken?

- N Tofu
- E Walnüsse
- K Schokolade

## Mitspielen und gewinnen

Die Buchstaben vor den richtigen Antworten ergeben die Lösung. Schicken Sie uns das Lösungswort entweder mit der Bestellkarte am Heftende (in die markierten Kästchen eintragen) oder per E-Mail an «[info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)».

Einsendeschluss ist der 15. Januar 2011.

An der Verlosung können alle Leserinnen und Leser der «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Nicht teilnehmen können die Mitarbeitenden der A.Vogel-Betriebe.

### 1 Preis: Wellness in Bad Wörishofen

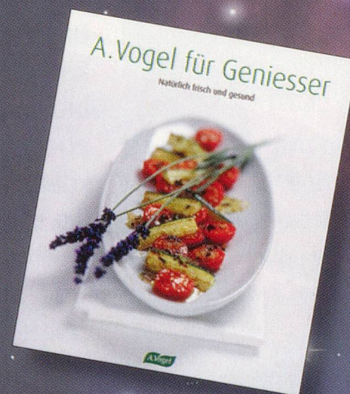
Fünf Übernachtungen inklusive Halbpension und Eintritt in den Wellnessbereich für zwei Personen im renommierten Kneipp- und Kur-Hotel Marienbad in Bad Wörishofen.

Geniessen Sie einen Wellnessurlaub in bester Kur- und Erholungslage direkt am Eichwald, umgeben von herrlichen Wiesen, aber nur 10 Gehminuten von der Stadtmitte entfernt. Weitere Informationen zum Erlebnishotel für Gesundheit und Erholung finden Sie unter [www.marienbad.de](http://www.marienbad.de).



### 2. bis 10. Preis: Gesunde Küche leicht gemacht

Je ein Kochbuch «A.Vogel für Geniesser. Natürlich frisch und gesund», 180 Seiten, über 80 Rezepte, 70 ganzseitige Farbfotos, ausführliche Einleitung, Warenkunde und Register.



### 11. bis 20. Preis: Feine Würze auf dem Tisch

Je eine Gewürzbox von A.Vogel mit 125 g Tischstreuern Herbamare® Original, Trocomare® und Herbamare® Spicy sowie eine 250 g Dose Plantaforce® fettarm Gemüsebouillon.

