

BÜCHER

Schritt für Schritt zum Zielgewicht

(ep) Die meisten Menschen nehmen zu, weil sie sich falsch ernähren und sich zu wenig bewegen. Mit den Jahren werden diese Verhaltensweisen zu Gewohnheiten und damit nicht mehr bewusst wahrgenommen. Wer sich endgültig von seinen überflüssigen Pfunden verabschieden will, muss also figurfeindliches Verhalten als solches erkennen, es ablegen und sich schlankes Denken und Handeln antrainieren.

Um dies zu erreichen, helfen die «333 Abnehmtipps» im gleichnamigen Buch des Ernährungsphysiologen und Mediziners David Fäh, eines gebürtigen Engadiners. Dank seines systematischen und interaktiven Aufbaus berücksichtigt das Buch die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben der Abnehmenden. Die Tipps unterscheiden sich in ihrem Inhalt und ihrer Form voneinander: sie sind formuliert als konkrete Abnehm-Taktiken, die sich direkt umsetzen lassen, als wertvolle Informationen und FAQs und als interaktive Tests.

Inhaltlich decken die 333 Abnehmtipps sämtliche Bereiche ab, die für eine erfolgreiche Gewichtskontrolle unerlässlich sind. Sie beschäftigen sich mit den Fragen: Was essen wir? Wie essen wir? Wie bereiten wir unser Essen zu? Wie funktioniert unser Körper? Und wie wird er die Kalorien wieder los? Abnehmen geschieht jedoch nicht nur über Magen und Muskeln, sondern auch über Geist und Seele. Die Abnehmtipps beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Funktionsweise des menschlichen Stoffwechsels und berücksichtigen aktuelle Forschungsergebnisse. Die entsprechenden Referenzen sowie Gratistipps finden Interessierte unter [www.abnehmtipps.ch](http://www.abnehmtipps.ch). Autor David Fäh ist Ernährungsphysiologe und Präventivmediziner. Er ist in Zuoz aufgewachsen und studierte Humanmedizin an der Universität Basel und Ernährungswissenschaften an der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Zürich. Dank seiner Forschung an normal- und übergewichtigen Personen am Physiologischen Institut und am Institut für Präventivmedizin der Universität Lausanne gewann er profunde Kenntnisse über den menschlichen Stoffwechsel.



Das Cover des neuen Buchs mit 333 Tipps zum Abnehmen.

Sein umfangreiches Wissen zu Ernährung und Gewichtskontrolle hat David Fäh schon in Buchkapiteln und Broschüren sowie in zahlreichen Artikeln für Zeitungen, Zeitschriften und Webseiten dargelegt. «Schritt für Schritt zum Zielgewicht mit 333 Abnehmtipps», Dr. med. David Fäh (Herausgeber), 354 Seiten, ISBN-10: 2-8399-0158-7, ISBN-13: 978-2-8399-0158-1

VERMISCHTES

Schweiz muss kulturelle Vielfalt schützen

(sda) Die Schweiz soll sich für den Schutz und die Förderung der kulturellen Vielfalt und die Bewahrung des immateriellen Kulturerbes auf nationaler und internationaler Ebene einsetzen. Das fordert die Schweizerische UNESCO-Kommission.

Um dieser Forderung Nachdruck zu verleihen, organisierte sie am Dienstag einen nationalen Reflexions- und Mobilisierungstag in Bern. Unterstützt wurde sie durch die Schweizer Koalition für die kulturelle Vielfalt, Traditions pour Demain und den Internationalen Rat für Volkskunst (CIOFF Schweiz).

120 Vertreterinnen und Vertreter von rund 70 kulturellen Organisationen und Institutionen der Schweizer Zivilgesellschaft nahmen teil. Mit zwei Botschaften an Bundesrat Pascal Couchepin forderten sie, dass die Schweiz möglichst rasch zwei UNESCO-Konventionen ratifiziert.

Dabei handelt es sich um die «Konvention zur Bewahrung des immateriellen Kulturerbes» von 2003 und

der «Konvention zum Schutz und zur Förderung der Vielfalt kultureller Ausdrucksformen» von 2005. Im letzten Dezember schickte der Bundesrat deren Ratifikation in die Vernehmlassung. Diese dauert noch bis Ende März.

Mit einer Ratifikation der Konventionen würde sich die Schweiz dafür einsetzen, die kulturelle Vielfalt als gemeinsames Erbe der Menschheit vor den Gefahren zu schützen, welche die Auswüchse des Freihandels für den freien Umgang mit kulturellen Ausdrucksformen mitbrächten, schreibt die Kommission in einem Communiqué.

Die Schweiz teile die Ziele der beiden Konventionen schon heute und die Mechanismen, die für ihre Umsetzung auf nationaler Ebene vorgesehen seien, seien bereits weitgehend vorhanden, fügte Francesca Gemnetti, Präsidentin der Schweizerischen UNESCO-Kommission an. Deshalb sei die Ratifikation notwendig.

Jeden Tag 32 neue Schweizer Bücher

(sda) Schweizer Verlage haben letztes Jahr 11 875 neue Bücher herausgegeben, durchschnittlich 32 pro Tag. Die Steigerung von 17 Prozent gegenüber 2005 ist indes nicht signifikant: Die Buchproduktion schwankt seit Jahren zwischen 10 000 und 12 000 Titeln.

Belletristik führt wie immer mit 2004 Werken die Rangliste an, gefolgt

von Partituren und Kunstbüchern. Zusammen machen die drei Genres einen Drittel aller Neuerscheinungen aus.

Die Steigerung erklärt sich unter anderem dadurch, dass die Verleger «das finanzielle Risiko verteilen, indem sie mehr Titel mit tieferen Auflagen herausgeben. Mehr angebotene Buchtitel bedeuten deshalb nicht, dass auch mehr verkauft werden», sagte Philippe Girard, der SLB-Verantwortliche für Ankäufe, gegenüber der Nachrichtenagentur SDA.

Die Statistik für das Jahr 2006 weist einen hohen Anstieg bei den Kunstbüchern aus. Die 31-prozentige Steigerung sei vor allem darauf zurückzuführen, dass der Kunstmarkt derzeit stark floriert, sagte Girard.

FORUM

Schade!

(Zum Artikel «Jedem Haus sein eigenes Kleinkraftwerk» in der «EP» Nr. 12 vom Dienstag)

Der Artikel erweckt den Eindruck, dass damit das Ei des Columbus vorliegt und dass das Energieproblem damit zumindest zu einem Teil gelöst ist.

Leider ist das Ei aber nicht von Columbus, denn zwei Nachteile der Brennstoffzellentechnologie wurden im Artikel einfach unterschlagen:

1. Irgendwoher müssen zuerst einmal die Energieträger Wasser- und Sauerstoff kommen. Die liegen nicht einfach herum, sondern sie müssen auch erzeugt werden, und zwar ebenfalls mit Energie. Womit sich automatisch die Frage nach der Gesamtenergiebilanz der Brennstoffzellentechnologie stellt.

2. Beide Energieträger müssen zum dem transportiert und gelagert werden. Wie insbesondere die Lagerung von Wasserstoff im Haushalt erfolgen soll, wurde nicht erwähnt; mir wäre es jedenfalls nicht so wohl, auf einem «Öltank» voll Wasserstoff zu Hause zu sein.

Wäre die Brennstoffzellentechnologie technologisch und kommerziell tatsächlich das Ei des Columbus, so hätte sie sich gerade in den letzten zwei bis drei Jahren der hohen Energiepreise durchgesetzt. Wie dies z.B.

bei der Erdwärme-Pumpe der Fall ist.

Es ist schade, dass die alternative Energie so oft mit unvollständigen oder irreführenden Angaben angepriesen wird. Die Ernüchterung folgt nämlich meist auf dem Fuss und was bleibt ist ein fader Nachgeschmack. Schade. Wirklich schade.

Diethelm H. Mettler, Zuoz

Die Forums-Regeln

(ep) Das FORUM ist in der «Engadiner Post/Posta Ladina» das Gefäss, in dem Leserinnen und Leser ihre Meinungen veröffentlichen können.

- Einsendungen erscheinen immer mit Vornamen, Namen und Wohnort. Das Manuskript muss mit vollständiger Adresse und Telefonnummer versehen sein. Anonyme Beiträge werden nicht veröffentlicht.
- Vervielfältigte oder bereits in anderen Medienabgedruckte Beiträge und solche mit diffamierendem Inhalt werden nicht veröffentlicht.
- Forums-Beiträge sollen so knapp wie möglich gehalten werden.
- Die Redaktion behält sich vor, die Forums-Beiträge zu redigieren und den Titel zu setzen.
- Gegebenenfalls holt die Redaktion eine Stellungnahme der Betroffenen ein.
- Über nicht veröffentlichte Beiträge wird keine Korrespondenz geführt.

VERMISCHTES

SF und DRS 3 lancieren «nachtwach»

(sda) Mit dem Live Telefon-Talk «nachtwach» lancieren SF 1 und Radio DRS 3 eine neue, gemeinsame Sendung: Jeweils Montagnacht unterhält sich die Journalistin Barbara Bürer mit Zuhörerinnen und Zuschauern.

Jeweils um Mitternacht von Montag auf Dienstag geht «nachtwach» auf Sendung. Nachtschwärmer, Schlaflose und andere, die um diese Zeit noch munter sind, können mit Bürer reden. Sendestart ist in der Nacht vom 19. auf den 20. Februar.

Wie SF und DRS mitteilten, handelt es sich bei der Gemeinschaftsproduktion nicht um eine Ratgebersendung.

Die Anrufenden können erzählen – etwa ihre Geschichte. Wenn nötig steht – abseits vom Mikrofon – psychologische Beratung zur Verfügung.

An der Live-Sendung kann sich das Publikum auch via SMS, MMS oder E-Mail beteiligen und später im Internet weiterdiskutieren.

[www.nachtwach.sf.tv](http://www.nachtwach.sf.tv), [www.nachtwach.dr3.ch](http://www.nachtwach.dr3.ch)

**Inseraten-Annahme durch  
Telefon 081 837 90 00**

Engadiner Post

POSTA LADINA

Generalanzeiger für das Engadin  
Amtliches Publikationsorgan des Kreises Oberengadin und der Gemeinden Stampa/Maloja, Sils/Segl, Silvaplana, St. Moritz, Celerina, Pontresina, Samedan, Bever, La Punt Chamues-ch, Madulain, Zuoz, S-chanf, Zernez, Susch, Ftan, Ardez, Scuol, Tarasp, Tschlin, Samnaun

Erscheint Dienstag, Donnerstag und Samstag  
Auflage: 9100 Ex.  
<http://www.engadinerpost.ch>

Herausgeberin:  
Walter Gammeter  
Graphische Unternehmung St. Moritz AG  
Grafik, Prepress, Print, Neue Medien  
7500 St. Moritz  
Telefon 081 837 90 90, Fax 081 837 90 91  
E-Mail: [druckerei@gammeter.ch](mailto:druckerei@gammeter.ch)  
Postcheck 70-667-2  
Verleger: Walter-Urs Gammeter

Verlagsleitung: Hansruedi Schaffner

Redaktion:  
Gewerbezentrum Surpunt, 7500 St. Moritz  
Telefon 081 837 90 81, Fax 081 837 90 82  
E-Mail: [redaktion@engadinerpost.ch](mailto:redaktion@engadinerpost.ch)

Urs Dubs, Chefredaktor, (ud)

Engadiner Post:  
Reto Stifel, Chefredaktor-Stellvertreter (rs)  
Marie-Claire Jur (mcj)  
Stephan Kiener (skr)

Posta Ladina:  
Myrtha Fasser (mf)

Korrespondenten:  
Ingelore Balzer (iba), Susanne Bonaca (bon),  
Martina Fontana (mfo), Gerhard Franz (gf),  
Marina Fuchs (muf), Ismael Geissberger (ig),  
Marcella Maier (mm), Benedict Stecher (bcs)

Agenturen:  
Schweizerische Depeschagentur (sda)  
Sportinformation (si)  
Keystone-Bilderdienst (key)  
Agentura da Noviteds rumauntscha (ANR)

Inserate:  
Publicitas AG, Via Surpunt 54  
7500 St. Moritz, Telefon 081 837 90 00  
Fax 081 837 90 01, [www.publicitas.ch](http://www.publicitas.ch)  
E-Mail: [stmoritz@publicitas.ch](mailto:stmoritz@publicitas.ch)

Verantwortlich: Peter Zimmerli

Insertionspreise:  
Einspaltige Millimeterzeile (25 mm breit) 91 Rp.  
Stellen 99 Rp., Ausland Fr. 1.07  
Grossauflage: Fr. 1.11  
Stellen Fr. 1.19, Ausland Fr. 1.30  
zuzüglich 7,6% Mehrwertsteuer

Abo-Service: Françoise Duschletta  
Telefon 081 837 90 80  
[abo@engadinerpost.ch](mailto:abo@engadinerpost.ch)

Abonnementspreise Inland:  
3 Mte. Fr. 86.– 6 Mte. Fr. 107.– 12 Mte. Fr. 154.–  
Schnupperabo für 1 Monat Fr. 17.–

Einzelverkaufspreis: Fr. 1.50

Abonnementspreise Ausland:  
3 Mte. Fr. 114.– 6 Mte. Fr. 169.– 12 Mte. Fr. 278.–  
(Alle Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer)

Die in dieser Zeitung publizierten Inserate dürfen von Dritten weder ganz noch teilweise kopiert, bearbeitet oder sonstwie verwendet werden. Ausgeschlossen ist insbesondere auch eine Einspeisung auf Online-Dienste, unabhängig davon, ob die Inserate zu diesem Zweck bearbeitet werden oder nicht. Jeder Verstoß gegen dieses Verbot wird vom Verlag rechtlich verfolgt.



SCHWEIZER PRESSE  
PRESSE SUISSE  
STAMPA SVIZZERA  
SWISS PRESS

Wenn Du an mich denkst  
erinnere Dich an die Stunde,  
in welcher Du mich  
am liebsten hattest.

Todesanzeige

Nach einem reicherfüllten Leben nehmen wir in Liebe und mit schwerem Herzen Abschied von meinem lieben Mann

Reto Furrer

3. Juni 1924 – 29. Januar 2007

Nach langer, schwerer Krankheit wurde er von seinem Leiden erlöst und durfte friedlich einschlafen.

Seine Grosszügigkeit und sein herzliches Wesen werden uns immer in Erinnerung bleiben.

Traueradresse:  
Familie Eveline Furrer  
Via Arona 1  
7500 St. Moritz

In stiller Trauer:  
Eveline Furrer  
Frances del Rio, New York  
Christian und Carol Vieli-del Rio, Chile  
mit Nicole und Julian Blas-Vieli  
Lorena Vieli  
Ian Vieli  
Antonia Vieli  
und Anverwandte

Die Abdankung findet am Montag, dem 5. Februar 2007, um 13.00 Uhr, in der evangelischen Badkirche in St. Moritz statt.

Anstelle von Blumen unterstützen Sie bitte das Alters- und Pflegeheim Promulins in Samedan, PC 70-7001-8.

Direkter Draht zum  
Probeabonnement:

081 837 90 80

Engadiner Post/Posta Ladina