

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 12: Zelltod : lebenswichtig!  
  
**Rubrik:** Spass & Unterhaltung

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

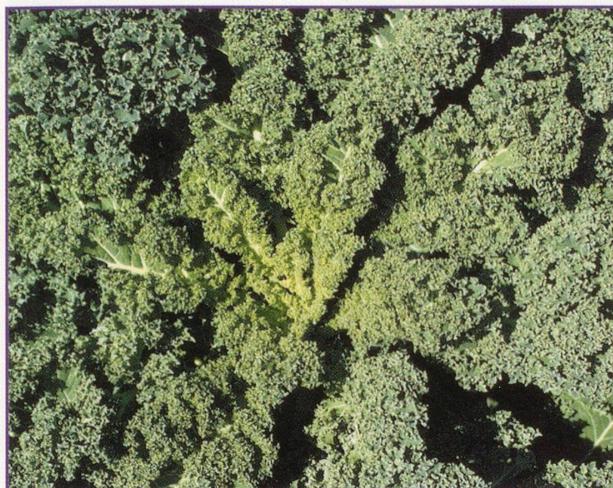
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Quiz: Gesunder Genuss

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



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



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



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 Erdbeerjogurt (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

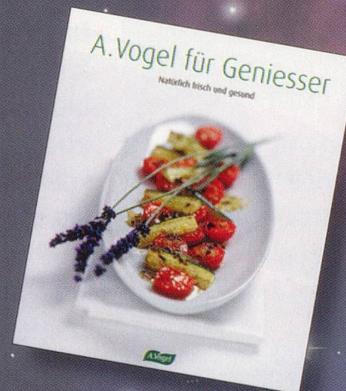
Fünf Übernachtungen inklusive Halbpension und Eintritt in den Wellnessbereich für zwei Personen im renommierten Kneipp- und Kur-Hotel Marienbad in Bad Wörishofen.

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 Tischstreuer Herbamare® Original, Trocomare® und Herbamare® Spicy sowie eine 250 g Dose Plantaforce® fettarm Gemüsebouillon.

