

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 10

## Werbung

### 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:** 09.04.2026

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

# des Körpers

ist ein Traktor!», sagt sie. «Nur wenige Menschen leiden an einer Getreideunverträglichkeit. Manche fühlen sich aber besser, wenn sie Getreide ausgemahlen konsumieren. Gerade ältere Menschen essen insgesamt weniger und bewegen sich weniger, da wird auch der Darm langsamer und eventuell empfindlicher.»

## Fett als Blutzuckerbremse

Was bei der Menüplanung oft untergeht: Auch Gemüse besteht aus Kohlenhydraten, und in Früchten steckt in Form von Fruchtzucker oft sogar eine ganze Menge davon. Zehn Gramm Kohlenhydrate sind zum Beispiel in einem Deziliter Süssgetränk oder Fruchtsaft enthalten, in einem Drittel Fruchtjoghurt oder in 145 Gramm Erdbeeren oder Himbeeren. Fruchtsäfte wie der viel getrunkene Apfelmost und die gegenwärtig beliebten Smoothies seien deshalb wahre Zuckerbomben, bestätigt Natalie Zumbrunn. Dies sei weniger wegen des Kaloriengehalts an sich bedenklich, sondern weil der Zucker aus Früchten in Flüssigform schneller vom Darm in den Körper aufgenommen werde.

«Flüssige Kohlenhydrate gelangen so rasch ins Blut, der Blutzucker saust hoch, und es wird vermehrt Insulin produziert. Menschen mit Diabetes oder einer Frühform können durch eine drohende Insulinresistenz reagieren. Neben dem Blutzucker werden zudem auch Blutdruck und -fett ungünstig beeinflusst», sagt die Ernährungsfachfrau. Sie rät deshalb, Zucker aller Art – ob Kristallzucker oder Fruchtzucker – geschickt zu «verpacken» in Fett, Eiweiss oder Pflanzenfasern. Auf diese Weise falle der Blutzuckeranstieg weniger heftig und weniger hoch aus.

Konkret heisst das: Wenn Zucker gleichzeitig mit Fett (oder Eiweiss oder Ballaststoffen) verdaut wird, wirkt das Fett (oder das Eiweiss oder die Ballaststoffe) als «Blutzuckerbremse». Diesen Vorteil kann man sich zunutze machen, indem man Kohlenhydrate immer in Kombination isst, zum Beispiel süsse Beeren oder andere Früchte in ein Omelett verarbeitet. Und noch einen Tipp für alle Fans von Süssspeisen verrät die Ernährungsexpertin: Das zuckerhaltige Dessert nicht unmittelbar im Anschluss an eine reichhaltige und ausgewogene Mittagsmahlzeit, sondern erst später zum Zvieri geniessen. Das sei insulintechisch gesünder, und der Genuss komme trotzdem nicht zu kurz. \*

Für die Gesundheit Ihrer Gelenke

INSERAT

## GELAFORM PROTEIN+ «Gold»®

Seit 1983 eine Nahrungsergänzung, welche das Wohlbefinden der Gelenke wirkungsvoll unterstützt

Heutzutage verfügen wir oft über zu raffinierte, industriell verarbeitete Lebensmittel, die nur noch wenig Kollagen enthalten. Die moderne Ernährung versorgt uns nicht mehr ausreichend mit den nötigen Bestandteilen, um eine normale Regenerierung unserer Knorpelmasse zu gewährleisten.

Ein schlecht ernährter Knorpel nimmt jedoch Schaden, und dessen Abnutzung kann so weit führen, dass er letztlich ganz verschwindet. Da die Gelenke nicht mehr „geschmiert“ werden, nützen sich die Knochen durch gegenseitiges Reiben ab und bewirken unerträgliche Schmerzen.



Mehrere wissenschaftliche Studien zeigen, dass das Kollagen-Hydrolysat auf dauerhafte Weise zum Wohlbefinden der Gelenke beitragen kann. Man stellt auch eine deutliche Abnahme der Morgensteifigkeit sowie bessere Beweglichkeit fest.



## Authentische Erfahrungsberichte :

„Nach gut 5 Monaten fühle ich mich wiederum recht wohl und es ist erstaunlich wie sich die Schmerzen gebessert haben, ebenso die Beweglichkeit...“ (Hans A., Chur)

„Heute kann ich wieder ohne Stöcke und mit strahlendem Lächeln laufen, vielen Dank für Ihr Gelaform.“ (Suzanne S., Bern)

„...Sie können sicher sein, dass ich dieses Gelaform Gold jedem leidenden Menschen dringend empfehlen werde.“ (Berta H., Aarau)



**1 kaufen  
+1 Gratis!**



**BIO-GESTION**  
Für Ihr Wohlbefinden seit 1983

**Sonderangebot ausschliesslich für Neukunden :**  
1 Pulver-Packung für 2 Monate zum Preis von CHF 97.50  
**+ 1 Packung gratis.** Zusätzlich schenken wir Ihnen die Versandkosten (normalerweise CHF 6.90).

**JA, ich profitiere von diesem Angebot und bestelle 2 x Gelaform Protein+ „Gold“ zum sensationellen Preis von CHF 97.50 :**

Name : \_\_\_\_\_

Vorname : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort : \_\_\_\_\_

Datum : \_\_\_\_\_

**Bitte hier  
retournieren**

Bio-Gestion SA  
Imp. Champ-Colin 6  
Case postale 2164  
1260 Nyon 2

info@biogestion.ch  
www.biogestion.ch

Tel. 0848 85 26 26