

Man ist, was man isst. Oder?

Eben nicht. In seinem neuen Buch «Stressfrei abnehmen» entlarvt der Ernährungswissenschaftler David Fäh diese und andere Mythen und Lügen rund um das Thema Ernährung und Diät und zeigt, wie man ohne lustfeindlichen Verzicht zum gesunden Wohlfühlgewicht gelangt. Dass er daneben weiterhin für Vivai schreibt und uns in Ernährungsfragen berät, freut uns grad auch noch.

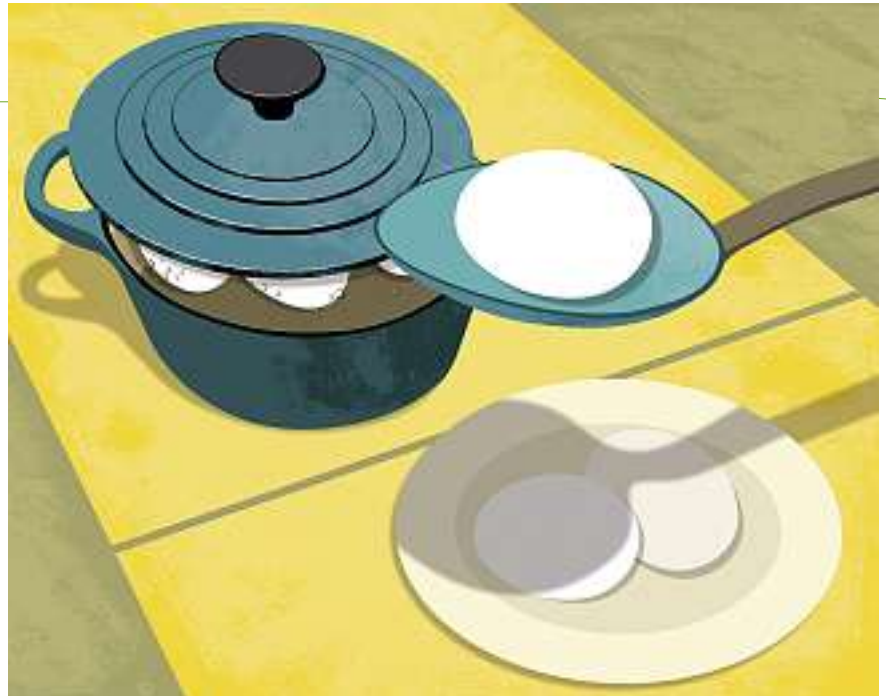
David Fäh: «Stressfrei abnehmen», Beobachter-Edition, erhältlich zum Beispiel via www.exlibris.ch



Kulturvermittlung mal anders

Wir finden: Die Gesellschaft braucht mehr Austausch zwischen Jung und Alt. Eine tolle Idee sind die Live-Events des vom Migros-Kulturprozent orchestrierten Projekts GiM – Generationen im Museum, die noch bis Ende Juni in verschiedenen Schweizer Museen stattfinden.

www.generationen-im-museum.ch



Ei auf Sparflamme

Warum lassen viele Leute die Herdplatte eingeschaltet, wenn sie Eier kochen? Es genügt doch, die Eier in siedendes Wasser zu legen und bei geschlossenem Deckel zehn Minuten zu warten? Diese Anregung von Hélène Henriques-Roggo aus Boudry zum Thema Stromsparen steht stellvertretend für die Tipps und Ideen, die uns unsere Leserschaft als Reaktion auf den Artikel zum gleichen Thema in der Januar-Ausgabe zukommen liess. Herzlichen Dank!



HIMMLISCHER HELLENE

An den Griechen lässt man derzeit kaum ein gutes Haar. Immerhin ist unbestritten: Die können Joghurt! Wir sind erklärte Fans der neuen «Oh! Yogurt Greek Style»-Linie der Migros. Warum? Doppeltes Eiweiss, 0,1 Prozent Fett, darmfreundliche Bakterienkulturen und extra viel Frucht. Göttlich.