

## Ratgeber

### Besserer Cholesterinspiegel dank Walnüssen

Durch regelmässigen Walnussverzehr (täglich 43g über 8 Wochen) verbessert sich nicht nur der Cholesterinspiegel im Blut, sondern auch die Darmflora. Dies ist das Ergebnis einer Studie unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Parhofer. Bereits in den vergangenen Jahren wurde in Studien gezeigt, dass regelmässiger Walnussverzehr zu einem Abfall des Non-HDL-Cholesterins («schlechtes» Cholesterin) führt. Nun folgt die Erkenntnis über die positiven Folgen für das Mikrobiom. Im Darm eines Menschen leben hunderte Bakterienarten. Zusammen bilden sie das Mikrobiom. In der prospektiven, randomisierten Walnuss-Studie, dessen Ergebnisse kürzlich in der Fachzeitschrift *Nutrients* publiziert worden sind, konnte gezeigt werden, dass unter regelmässigem Walnussverzehr mehr probiotische und Buttersäure produzierende Bakterien im Stuhl nachweisbar sind. «Es ist bekannt, dass die Zusammensetzung der Darmflora Einfluss auf die Gesundheit des Menschen hat. Andererseits weiss man, dass die Ernährung das Mikrobiom beeinflussen kann. In der Studie konnte nun gezeigt werden, dass regelmässiger Walnussverzehr Bakterien fördert, die mit weniger Übergewicht und weniger Zuckerkrankheit verknüpft sind», erklärt Prof. Dr. Parhofer, Oberarzt in der Medizinischen Klinik und Poliklinik IV am Klinikum der Universität München. Bereits in den vorausgegangenen Walnuss-Studien konnte ein positiver gesundheitlicher Effekt der Walnuss bestätigt werden. Schon 43 Gramm pro Tag verbessern den Fettstoffwechsel und senken das schlechte Cholesterin nachweislich um ca. fünf Prozent. Und das unabhängig davon, ob man bei der Ernährung Fette oder Kohlenhydrate anstelle der Walnüsse weglässt. Somit konnte mit der Studie nachgewiesen werden, dass alleiniger Nussverzehr der ausschlaggebende Faktor für den positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel ist.

/beipress

## Sing-sa-la bim – die Spatzen kommen!

Ein musikalisch-fröhlicher Abend ist angesagt



**Bald ist es wieder soweit: Die Singing Sparrows singen – erstmals an drei verschiedenen Orten nacheinander, nämlich in Uetikon, Erlenbach und Meilen.**

Das Singwochenende auf der Musikinsel Rheinau liegt hinter den Spatzen – es war intensiv und erfolgreich, und die Sängerinnen und Sänger freuen sich nun, das Erlernete einem breiten Publikum zu präsentieren.

Unter der bewährten Leitung von Hanni Oswald-Karrer und am Piano gekonnt begleitet von Martin Franks, wird ein spannendes und vielseitiges Programm geboten – so, wie man sich das von den Spatzen gewohnt ist: mit Begeisterung und viel Freude vorgetragen und in der Absicht, dem Publikum einen musikalisch-fröhlichen Abend zu bereiten und es abschliessend beschwingt nach Hause zu entlassen.

Unter dem Thema «Sing-sa-la-bim» ver- und bezaubern die Spatzen unter anderem mit einem romanischen Abendlied, einem Urner Volkslied sowie den Gospels «Never Gonna



Die Singing Sparrows haben Abendlieder, Volkslieder, Gospel und Rock im Programm.

Foto: zvg

Walk This Journey Alone» und «Daddy sang Bass».

Wer es gerne fetzig mag, kommt dann bei «Stepping Out With My Baby» oder beim Queen-Klassiker «We Will Rock You» auf die Rechnung. Selbstverständlich dürfen – wie jedes Jahr – die Männer auch alleine brillieren, diesmal mit «Mr. Bass Man», die Frauen ziehen gerne nach und entführen die Zuhörer sanft mit «Fly Me To The Moon».

Neugierig geworden? Die Spatzenschar freut sich auf viele begeisterte

Zuhörer und natürlich auch auf einen grosszügigen Zustupf bei der Kollekte – ein grosses Dankeschön gibt's schon im Voraus!

**«Sing-sa-la bim»:** **Samstag, 17. März, 19.30 Uhr im Riedsteigsaal Uetikon; Sonntag, 18. März, 17.00 Uhr in der reformierten Kirche Erlenbach; Freitag, 23. März, 20.00 Uhr im Jürg-Wille-Saal des «Löwen», Meilen.**

[www.singingsparrows.ch](http://www.singingsparrows.ch)

/tgr

## Leserbriefe



### Wartehäuschen oder Kunstwerk?

Entweder man baut ein Buswartehäuschen, das seinen Namen verdient, oder man macht auf Kunst. Dann sollen diese unpraktischen und unnötigen Kunstwerke noch vergoldet werden, damit der Steuerzahler so richtig zur Kasse gebeten wird. Man sollte vielleicht bei neuen Projekten so einen Stumpfsinn im Keime ersticken. Vielerorts gibt es Anschauungsunterricht, wie etwas Praktisches auch schön sein kann.

**Rolf Kappeler, Meilen**

### Ohne Praxisbezug

Es wäre sicher gut, wenn man eine eventuell nötige Sanierung bzw. Umgestaltung der Dorfstrasse mit dem geplanten Migros-Zentrum in der Beugen verknüpft. Genau jetzt will man eine Begegnungszone auf der Dorfstrasse machen mit Schwellen und dem ganzen teuren Zeug, wenn kurz darauf der Bauverkehr fürs Beugen-Areal kommt? Diese Strasse wird während dem Bau noch mehr Verkehr bekommen, und nach Fertigstellung des Beugen-Areals wird der Verkehr auf der Dorfstrasse gewaltig zulegen, auch wegen dem Linksabbiegeverbot bei der Ausfahrt aus dem Beugen-Areal!

Es gilt auf unseren Quartierstrassen also wie bei den neuen Kunstwerken der Bushaltestellen: Geld für Luxuslösungen ohne Praxisbezug scheint weiter im grossen Stil vorhanden zu sein. Siehe dazu auch die Kosten für den Kreisel an der Bergstrasse mit der rostigen Burg.

**Michael Knoepfel, Meilen**

Meilen, im März 2018

*Das Alter ist wie die Abendsonne.  
Wer glaubt, dass sie untergeht, der irrt,  
denn sie geht nicht unter,  
sie scheint lediglich wo anders weiter.*

Traurig nehmen wir Abschied von unserem Mami, Schwiegermami, Grosi und Urgrosi. Du warst immer für uns da.

### Käthi (Katharina) Müller-Meier

8. Dezember 1930 – 4. März 2018

Sie ist friedlich eingeschlafen und ist nun endlich wieder mit ihrem Röbi zusammen.

Hans Jörg und Susanne Müller mit  
Nicole  
Lorenz

Käthi und Peti Hunziker mit  
Ines und Rico mit Niels  
Carmen und Benjamin mit Roan  
Cyrill und Selina

Martin und Doris Müller mit  
Sabrina  
Tanja

Madeleine und Hans Peter Gull mit  
Samuel  
Fabienne und Fabio  
Jannis

Die Urnenbeisetzung findet am Mittwoch, 14. März um 11.00 auf dem Friedhof in Meilen statt.

Wir danken dem Personal vom Alterszentrum Platten für die langjährige und liebevolle Pflege.

Traueradresse:

Käthi Hunziker, Kleindorfstrasse 14b, 8707 Uetikon am See

**GEMI Küchen**  
hot & cool

Ihr Schreiner am Zürichsee SEIT 1948

- Küchen
- Türen
- Schränke
- Möbel
- Reparaturen

Besuchen Sie unsere Ausstellung.

8703 Erlenbach, Tel. 044 915 31 68  
E-Mail: [info@gemi.ch](mailto:info@gemi.ch), [www.gemi.ch](http://www.gemi.ch)



**Mathis**  
Schreinerei & Glaserei

Seestrasse 993 · 8706 Meilen  
Telefon 044 923 52 40  
[schreinerei@active.ch](mailto:schreinerei@active.ch)  
[www.schreinerei-mathis.ch](http://www.schreinerei-mathis.ch)

Jeden Donnerstag bei Nicole Diem Optik, Meilen.

Jeden Freitag bei Antik Walliser, oberh. Post Herrliberg, Ankauf u. Bewertung von Gold und Silberschmuck, alle Münzen, Vreneli. Uhren, Taschenuhren, Grossuhren, Zinn, Besteck auch versilbertes – Platten, Kannen etc. **Reparaturen und Revisionen** aller Uhrenmarken.

**Reparaturen und Umbauarbeiten** von Gold- und Silberschmuck. Batteriewechsel Fr. 15.–. E-Mail [info@altgold-hk.ch](mailto:info@altgold-hk.ch), [altgold-hk.ch](http://altgold-hk.ch), Kurt, 079 409 71 54