



Wenig Bewegung und viele Kalorien – von dieser Kombination ist dringend abzuraten: Eric Habertühr, med. prakt., WestMed-Dozent an der Heilpraktikerschule Luzern. z.Vg.

Die Dosis macht das Gift

Eric Habertühr, WestMed-Dozent an der Heilpraktikerschule Luzern, spricht über Nutzen und Gefahren von Zucker.

Was sind die Vorteile von Zucker?

Zucker ist, neben Fett, der wichtigste Energielieferant. Unsere Körperzellen produzieren damit Energie, die unser Stoffwechsel einfach braucht. Sonst funktioniert er nicht. Unser Körper stellt dazu auch selber Zucker her, zum Beispiel aus Eisweiss, und speichert ihn in der Leber.

Auch fürs Lernen, also fürs Gehirn, soll Zucker sehr wichtig sein.

Ja, das Hirn kann seine Energie nur aus Zucker, also Glukose, herstellen und braucht deshalb eine ständige Versorgung damit. Das Hirn kennt ja keine Pausen, da ist immer etwas los. Falls zu wenig oder kein Zucker mehr im Blut vorhanden ist, kommt es zu einer Hypoglykämie, also einer Unterzuckerung.

Wie merke ich das?

Die Symptome sind z.B. Nervosität, vielleicht zittert man auch. Und in ganz schweren Fällen kommt es zu Ohnmacht und Krampfanfällen. Das ist dann aber extrem, da müssten auch die Vorräte in der Leber aufgebraucht sein. Oder irgendetwas mit der Weiterleitung nicht stimmen.

Wie sieht es mit Nachteilen aus?

Wie schon Paracelsus sinnemässig sagte: Nichts ist Gift, alles ist Gift, die Dosis macht's. In diesem Sinne können bei langfristiger hochdosierter Zuckereinnahme sicher Krankheitsbilder und Störungen entstehen. Häufig sind sicher Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2, also Übergewicht und Zuckerkrankheit. Kombiniert sich das mit anderen Symptomen, haben wir ein metabolisches Syndrom. Und klar, Karies und ein Abhängigkeitsyndrom mit Entzugserscheinungen sind möglich. Diskutiert wird auch ein Einfluss auf die Krebsentstehung.

Worum handelt es sich beim metabolischen Syndrom genannt?

Das ist eine Zivilisationskrankheit, sie entsteht durch die Kombination von zu viel hochkalorischer Nahrung, das sind vor allem Nahrungsmittel mit Industriezucker, und Bewegungsmangel. Das metabolische Syndrom ist ein grosser Risikofaktor bei der Entstehung von Herzinfarkt und Schlaganfall, die ja zu den häufigsten Todesursachen in unserer westlichen Welt gehören.

Wie stehen sie zu Zucker?

Wie schon erwähnt, macht die Dosis das Gift und somit trinke ich ab und zu sogar zuckerhaltige Süssgetränke. Ohne schlechtes Gewissen. *pd/ss*

Ganzer Beitrag auf luru.ch/kultur

Brass pur

Die Brassband Bürgermusik Luzern (BML) unter der Leitung von Michael Bach gibt auch in diesem Jahr ihr traditionelles Brass Pur Konzert.

Luzern Eröffnet wird das Konzert mit dem Stück Masque von Kenneth Hesketh, welches sich seit seiner Komposition um die Jahrtausendwende zu einem der beliebtesten Eröffnungswerke der besten Brass Bands entwickelt. Leslie Condons Tondichtung The Present Age aus den Siebziger Jahren darf mit Sicherheit zu den ganz besonderen Perlen der Heilsarmee-Literatur gezählt werden. Edward Gregson zeigt in Four Etudes, seinem neusten grösseren Werk für Brass Band, sein ganzes Können und präsentiert die Brass Band in vier kurzen und prägnanten Sätzen in all ihren Facetten. Sobald die Musik etwas leichter und süffiger wird, komponiert Edward Gregson immer wieder gerne unter seinem Pseudonym Robert Eaves. Zuletzt tat er dies im wunderbaren Duett für Flügelhorn und Bariton mit



Michael Bach dirigiert die Brassband Bürgermusik Luzern. *Swankphotos*

dem Titel One September Morning. Der Schweizer Komponist Oliver Waespi komponierte Tracing Time 2017 im Auftrag des World Music Contest in Kerkrade. Das Konzert findet am Sonntag, 6. Mai 2018 um 11.00 Uhr in der Aula des Paraplegiker Zentrums Nottwil statt und verspricht Brass Band Literatur pur in voller Länge und beste Unterhaltung. Tickets zu 20 Franken (für Jugendliche bis 18 Jahre zehn Franken) sind an der Konzertkasse erhältlich. Die BML lädt im Anschluss an das Konzert alle Konzertbesucherinnen und -besucher zum Apéro ein. *pd/ss*

Auf in die fünfte Runde

Die «Swiss Classic World» geht in diesem Jahr bereits in die fünfte Ausgabe. Am 26. und 27. Mai 2018 präsentieren 200 nationale und internationale Aussteller über 600 Fahrzeuge.

Luzern Am Wochenende des 26. und 27. Mai 2018 findet in Luzern zum fünften Mal die internationale Oldtimer-Messe Swiss Classic World statt. Hier stehen klassische Autos und Zweiräder im Mittelpunkt. Dem Besucher präsentieren sich neben Oldtimer-Händlern und -Restauratoren auch Aussteller mit Modellautos, Zubehör, Teilen, Accessoires und Memorabilien. Im Rahmen der Swiss Classic World 2018 findet erstmals ein Treffen für historische Feuerwehrfahrzeuge statt. Eingeladen sind schweizweit



Auch dieses Jahr sind zahlreiche Oldtimer an der Messe Luzern zu bewundern. *z.Vg.*

alle Feuerwehr-Vereine, -Clubs und ähnliche Organisationen, die sich um historische Feuerwehrfahrzeuge kümmern, diese erhalten und immer wieder bei Veranstaltungen einsetzen. Darüber hinaus werden zum ersten Mal die Swiss Classic Awards verliehen. *pd/ss*

Ganzer Beitrag auf luru.ch/kultur

KINOTIPP

No Way Out - Gegen die Flammen



Eric Marsh (Josh Brolin) kämpft mit seinen Männern gegen das sich ausbreitende Feuer. *Ascot Elite*

Superintendent Eric Marsh (Josh Brolin) führt sein Team von Feuerwehrmännern mit harter Hand - denn er weiss, was es braucht, um den Kampf gegen das Feuer zu überleben. Brendan McDonough (Miles Teller) wollte schon immer Feuerwehrmann werden. Trotz zwielichtiger Vergangenheit schafft er es in Marshs Team. Mit eisernem Willen für die neugeborene Tochter sein Leben in den Griff zu bekommen, gehört er bald fest zur Truppe. Marshs Männer erreichen schnell Ansehen von hochqualifizierten Feuerwehrmännern, den sogenannten Hotshots. Doch plötzlich sehen sie sich ihrem grössten Löscheinsatz gegenüber: Das nahegelegene Dorf Yarnell ist durch einen ausser Kontrolle geratenen Waldbrand bedroht, der durch starke Winde weiter angefacht wird. Das Schlimmste befürchtend gibt Marsh den Befehl zum Rückzug ... Die wahre Geschichte der Granite Mountain Hotshots ist emotional packend inszeniert und konzentriert sich voll und ganz auf ihre spannenden Figuren und deren nervenaufreibenden Alltag als Feuerwehrmänner. «No Way Out - Gegen die Flammen» ist seit dem 3. Mai 2018 im Kino zu sehen. *pd/ss*

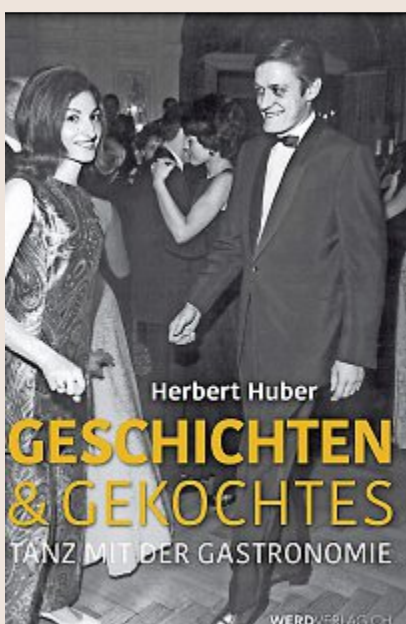
BUCHTIPP

Koch und Gastgeber mit Leidenschaft

Herbert Huber, in Luzern geboren und inzwischen Wahl-Nidwaldner, ist ein Innerschweizer Urgestein. Seit über 60 Jahren leidenschaftlicher Koch und weit über die Innerschweiz hinaus bekannter Gastroberater und Experte für alle Belange von Problemen im Wirtsbereich. Eigentlich muss man ihn gar nicht mehr näher vorstellen, sein Name ist in der Gastro-Szene ein Begriff!

Zusammen mit seiner Frau Gertrude führte er das «Goldene Kreuz» in Gerzensee, den «Giessenhof» in Dallenwil und die «Linde» in Stans. Namhafte Persönlichkeiten und viel Prominenz zählten zu seinen Gästen. Nach seinem Rückzug als Restaurant-Gastgeber begann Herbert Huber 1992 eine neue Karriere als Berater für Gastbetriebe und fand als Buchautor neue Herausforderungen. Als Kolumnist für diverse Zeitungen schreibt er zum Thema Kochen und Essen und hat inzwischen eine grosse Fangemeinde.

In seinem neuesten Werk «Geschichten & Gekochtes» blickt er zurück auf sein interessantes Leben, auf unzählige Begegnungen und unvergessliche Erlebnisse. Er erzählt unterhaltsam und witzig,



Geschichten & Gekochtes Herbert Huber, Werd Verlag ISBN 978-3-85932-911-9, CHF 39.-

würzt mit Humor und einer gewissen Nachsicht die Episoden aus Hotelküchen und Gastwirtschaften. Dazwischen streut er Tipps und Ratschläge, ohne besserwisserisch zu wirken. Er nimmt seine Leserinnen und Leser mit auf eine Reise durch die Jahrzehnte in einem nicht immer leichten Gewerbe und

lässt teilhaben an Freuden und Befriedigung, klammert aber auch Frust und Sorgen nicht aus. Nicht nur die Menükarten und das Inventar in den Gaststuben haben sich total geändert, vieles wäre heute gar nicht mehr so möglich, wie Huber das noch erlebt hat. Neben vielen interessanten Bildern, z. Teil aus dem privaten Fotoalbum, bereichern beliebte, gluschtige Rezepte aus seiner grossen Sammlung das schön gestaltete Buch und verlocken zum Nachkochen.

Ein rundum gelungenes Werk, das Einblick gibt in Lust und Frust des Gastgewerbes, humorvoll gepflegt und abgeschmeckt, von einem der das Metier von Grund auf kennt und beherrscht.

Margrit Lustenberger

Bücher zu gewinnen

Wir verlosen zweimal das vorgestellte Buch von Herbert Huber. Teilnahme mit dem Stichwort «Gekochtes» per Mail an sandra.scholz@luzerner-rundschau.ch. Teilnahmechluss ist der 7. Mai 2018. Die Gewinner werden von uns benachrichtigt und müssen ihren Gewinn in der Redaktion abholen.

ANZEIGE

Bucher & Weiler AG



Ronmatten 1, 6030 Ebikon
Tel. 041 420 14 36
www.bucher-weiler.ch

