

Schlafstörung kann dick machen

Wer nachts arbeitet oder zu wenig schläft, ist anfälliger für Übergewicht und Diabetes. US-Forscher haben einen möglichen Grund für diesen Zusammenhang gefunden: Die unnatürlichen Zeiten bringen die «innere Uhr» durcheinander – und den Insulinhaushalt. Wie die Forscher an Mäusen zeigten, ändert sich im Tagesverlauf die Wirkung des Hormons Insulin, das den Blutzuckerspiegel reguliert. Wird diese von der «inneren Uhr» gesteuerte Tagesrhythmik gestört, entwickeln die Nager eine Insulinresistenz und werden anfällig für Übergewicht, berichten sie im Fachblatt «Current Biology».

Die Berücksichtigung der biologischen Uhr könne auch eine Möglichkeit sein, beim Menschen Stoffwechselstörungen und Übergewicht zu behandeln. Diäten, bei denen der Zeitpunkt der Mahlzeit reguliert werde, würden die Übergewichtsepidemie sicher nicht umkehren, aber sie könnten möglicherweise bei ihrer Bekämpfung helfen. (sda)

Brillen und Millionen

Beobachter TV heisst das neue Fernsehangebot der Zeitschrift «Beobachter». Was bringt's?

Stefan Kleiser

«Wir zeigen berührende Einzelfälle, die etwas Exemplarisches haben.» So erklärt Chefredaktor Andres Büchi das Konzept von «Beobachter TV». Auf Radio SRF 3 ist der «Beobachter» bereits länger mit Beratern präsent, und bis zur Einstellung 2007 waren auch Berater des «Beobachters» bei «Quer» zu sehen.

Darko und Moris

Seit zwei bis drei Jahren, sagt Büchi, existiere die Idee, mit einem eigenen Format ins Fernsehen zu gehen. Denn: «Jedes Medienunternehmen muss sich überlegen, wie es dabeibleiben kann.»

Am Mittwoch war nun die erste Folge von «Beobachter TV» zu sehen. Begleitet werden Darko Jankulovski, 32, und Moris Marchionna, 33. Mit dem Verkauf von Brillen, die der Kunde individuell gestalten kann, wollen sie ein Geschäft machen. «Man muss nur eine Million Brillen verkaufen, dann hat man schon eine Million verdient», rechnet Moris. Ein Büro haben die Freunde schon, einen Webauftritt auch. Doch bei der Firmengründung benötigen sie Hilfe – sie kommt von Beratern des «Beobachters».

Aufwendig produziert

Auch in den im Wochenrhythmus programmierten weiteren sieben Staffel-Folgen trifft Moderator Roland Luder Menschen, die sich selbständig machen wollen. Die Themensetzung über die gesamte Staffel hinweg bürge für Relevanz und Tiefe, erklärt SRF-Mediensprecher Martin Reichlin: «Aus der Fülle von Problem- und Fragestellungen beleuchtet eine Folge jeweils höchstens zwei bis drei Teilaspekte.»

sprechen will. Absichtlich wurden Jungunternehmer gewählt und «bei der Wahl der Stories darauf geachtet, dass auch eine Prise Abenteuer für den Zuschauer möglich ist», wie Reichlin sagt.

Eine bunte Mischung

Das ergab eine erste Folge mit einer bunten Mischung an Bildern: Darko und Moris, wie sie sich bei Darkos Bruder um 20000 Franken Startkapital erbitten, Darko und Moris beim Vorsprechen in einem 4-Sterne-Hotel, Darko und Moris beim Verteilen von hundert verkauften Brillen in einem Zürcher Club. Danach sind beide hundemüde, aber glücklich. Und dann rechnet «Beobachter TV» vor, dass sie 3000 Brillen pro Monat verkaufen müssten, um sich nur schon ein durchschnittliches Gehalt auszahlen zu können. «Beobachter TV» ist also gute Unterhaltung, bei der man auch noch etwas lernt.

«Beobachter TV», jeweils Mittwoch, 19 Uhr, SRF 2, Wiederholung Sonntag, 18.15 Uhr, SRF 1

Bild: SRF
Roland Luder testet die Partybrille.

Die Produktion der ersten Folgen war aufwendig. 120 bis 150 Fälle habe man abgeklärt, sagt Andres Büchi, rund zehn Personen des «Beobachter»-Teams hätten für das Projekt gearbeitet: «Einige von ihnen zuletzt zu beinahe 100 Prozent.» Jede der 25minütigen Folgen wurde von der Produktionsfirma Faro TV aus 10 bis 15 Stunden Film aus sechs Drehtagen zusammengesetzt.

«Beobachter TV» läuft auf der 7-Schiene auf SRF 2, mit der der Sender ein jüngeres Publikum an-

LESBAR WEIN

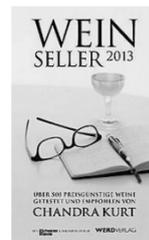
Gewusst wie

Der Trend zum häuslichen Selbermachen von Ess- und Trinkwaren hat den Gipfel erreicht: Auf 136 Seiten gibt Wolfgang Vogel Anleitungen zur Herstellung des eigenen Weins. Es ist ein Handbuch für mit der Materie bereits Vertraute, das Stichwortregister enthält Fachbegriffe wie Anschwemmfiltration, F-Kohle oder Zwischenmostgewicht. Vom Keller und den notwendigen Geräten bis zum Erkennen von Weinfehlern beschreibt Vogel das Entstehen eines Weins, dazu kommen zahlreiche Fotos, Grafiken und Tabellen. Ein Buch für Macher – und neugierige Weinliebhaber, die wissen wollen, wie ihr Lieblingsgetränk entsteht.

Wolfgang Vogel: Wein aus eigenem Keller. Ulmer 2013, 136 S., Fr. 29.90

Gewusst was

Der amerikanische Weinimporteur und Weinkritiker Terry Theise beweist mit «Mein Wein», dass es keine schwelgerischen Fotos von Rebbergen bei Sonnenuntergang oder Kaminfeuerabenden mit Rotweinschwenker braucht, um Weinliebhaber zu erreichen. Sein Buch kommt ohne jedes Bildelement aus und erzählt von der Wertschätzung des Weins als Charakterwesen, von Menschen, die sich ihm angenommen haben (produzierend und konsumierend), und davon, worauf es beim Wein ankommt. Ein anregendes Weinbuch, das irgendwie auch ein Buch über das Leben ist. Terry Theise: Mein Wein. Hoffmanns & Tolkemitt 2012, 224 S. Fr. 27.90



Gewusst wo

Unermüdlich durchstreift die Schweizer Weinjournalistin Chandra Kurt die Grossverleiher von Aldi bis Volv auf der Suche nach preisgünstigen Weinen und legt jährlich davon Bericht ab. Ihr «Weinseller» ist bereits zum 15. Mal erschienen. Nach Anbietern und Herkunftsländern getrennt, beschreibt Kurt die Weine mit Preis und Benotung und gibt Angaben zu Trinkreife, Eignung bei Tisch und Alkoholgehalt. Eine verlässliche Orientierungshilfe. Chandra Kurt: Weinseller 2013. Werd Verlag 2012, 268 S., Fr. 32.– Beda Hanimann

BLICKFANG

Einblicke

Ein Baumstamm und ein Gebäude, ein grosses Fenster zwischen drinnen und draussen: Mit Motiven wie diesem hat die Winterthurerin Claudia Luperto einen Swiss Photo Award in der Kategorie Architektur gewonnen. Über 5000 Fotos von 541 Fotografen waren eingereicht worden. Erstmals gab es eine Kategorie Reportage (Gewinner Alberto Campi, Genf); ein Hauptpreis wurde dagegen nicht mehr vergeben, nach «gröberen inhaltlichen Diskussionen», wie die Organisatoren bekannt gaben. Die Preisträgerarbeiten sind vom 17. Mai bis 2. Juni in Zürich zu sehen. (red.)

Das ess' ich nicht!

Fortsetzung von Seite 11

Auch Ulrike Meier rät zur Gelassenheit: «Es gibt immer mal Phasen, in denen Kinder bestimmte Lebensmittel heiss lieben, in der Regel gehen diese von selbst wieder vorbei. Gesunde Kinder tragen keinen Schaden davon.»

Schon eher Schaden anrichten können gängige Belohnungstechniken wie «wenn du den Spinat isst, gibt es etwas Süßes». «Kinder lernen so, dass gewisse Nahrungsmittel knapper und daher bege-

renswerter sind als andere», sagt Brigitte Jenni. Zudem sei das Belohnen mit Süßigkeiten äusserst problematisch, da genau die Dickmacher mit besonders positiven Gefühlen aufgeladen werden. «Was das im Erwachsenenleben für Folgen hat, kann man sich ja vorstellen.»

Kleine Tricks

Zum Glück gibt es trotzdem einige kleine Tricks, wie man Gemüse muffel rumkriegt. Etwa den Kindern Gemüse roh und mit Dip zu servieren. Auch Belohnungen in Form von kleinen Aufklebern oder gemeinsamer Spielzeit können sehr effektiv sein. Freunde der Kinder, die gerne Gemüse essen, zum Mittagessen einladen, kann

auch helfen. Und das Wichtigste: selbst mit Lust Gemüse zubereiten und essen.

Besser als früher bei Mutter

Und was macht man mit den (meist männlichen) erwachsenen Gemüseverweigerern? «Das gleiche wie bei den Kindern», sagt Brigitte Jenni. Sie einfach mal wieder auffordern, ein Stück zu probieren. Schliesslich kann man Rosenkohl, Randen und Co. heute auch anders zubereiten als früher Mutter.

Und wer weiss, vielleicht hat der kleine Broccoli-Verweigerer Max dereinst eine Freundin, die Broccoli über alles mag und ihn so lecker zubereitet, dass die Sache mit dem «gesunden Zeug» plötzlich wieder anders aussieht.

Dreijährige müssen noch nicht hüpfen können

Bisher fehlten verlässliche Daten, die beschreiben, ab welchem Alter Kinder hüpfen, Treppen laufen oder rennen können. Nun haben Forschende des Kinderspitals und der Universität Zürich sowie der Universität Lausanne Normdaten dafür festgelegt.

Ab drei Jahren verfügten Kinder über «die Basics der motorischen Fähigkeiten». Von den Dreijährigen können weniger als die Hälfte fünf Sekunden auf einem Bein stehen. Auf einem Bein eine Strecke hüpfen können erst die wenigsten. «Das ist völlig normal»,

sagte Tanja Kakebeeke vom Kinderspital. «Wenn sie es aber mit fünf Jahren immer noch nicht können, dann muss man das anschauen.» Auch beim Treppensteigen gibt es Unterschiede. «Es gibt Fünfjährige, die beim Heruntergehen noch einen Fuss neben den anderen stellen», sagte Kakebeeke. «Auch das ist normal.» Mit fünf Jahren seien praktisch alle Kinder in der Lage, auf einem Bein zu stehen. Dank der neuen Daten sollen Entwicklungsstörungen früher erkannt und behandelt werden können. (sda)

Anzeige

Grosser Preisvorteil:
Stressless® Sunrise erhalten Sie in drei Grössen und den vier Lederfarben „Paloma“ zum Sonderpreis. Die Gestellfarbe können Sie frei wählen.

ab 1.995.- CHF
inkl. Hocker statt 2.495.- CHF**

* UVP des Herstellers.
** ehem. UVP des Herstellers.

www.stressless.ch

Endlich Stressless®

Träumen Sie nicht länger von Ihrer Ruhe-Insel: Finden Sie jetzt Ihr ganz persönliches Stressless® Modell bei einer Sitzprobe.

JETZT VON AKTIONSMODELLEN PROFITIEREN bis 27. April 2013 in Ihrem Finnshop!