

Fett statt Zucker verbrennen – einfacher mit Keto Crackers

pd | Knackig wie Chips oder Kekse, aber viel gesünder: Bei der Vorstellung des einzigartigen kohlenhydratarmen und glutenfreien Crackers hat Andy Villiger mit seiner Firma feel keto AG am 7. September zu einer hochkarätigen Informationsveranstaltung nach Zug eingeladen. Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder und zwei Ärzte haben den Anwesenden den aktuellen Forschungsstand zu ketogener Ernährung aufgezeigt. Das Fazit war, dass alle Menschen Blutzucker-Spitzen vermeiden sollten, denn diese sind Ursache vieler chronischer Krankheiten und Übergewicht.

Wer Kilos reduzieren möchte oder unter Typ 2 Diabetes leidet, kennt vielleicht die ketogene Ernährung. Doch was bedeutet «ketogen»? Die Ketose ist, wie Ulrike Gonder betonte, eine natürliche Form des Stoffwechsels, in welcher der Körper seine Energie hauptsächlich aus Fetten statt Kohlenhydraten gewinnt. Dabei werden aus unserem Körper- oder Nahrungsfett von der Leber die wertvollen Ketone gebildet. Diese Energieform lieben vor allem unsere Hirnzellen. Es gibt massiv weniger freie Radikale und Entzündungen. Die Vorteile liegen laut Ulrike Gonder darin, dass man bei die-

ser Ernährungsform nicht hungert, sie ausgesprochen gut schmeckt und eine vielfältige Speiseauswahl möglich ist. Grünes Gemüse, Salate, Beeren, Eier, Käse, Butter, Olivenöl, Fisch, Fleisch, Nüsse, Gewürze und neu keto Crackers stehen auf dem Speiseplan.

Den Höhepunkt der Veranstaltung bildete die Degustation der brandneuen, leckeren feel keto Crackers, zu denen Aufschnitt, Käse und Rohkost gereicht wurden. Mit dieser stilvollen Zelebrierung bewies Andy Villiger, dass die

Vermeidung von Blutzucker-Spitzen sehr einfach ist. Und den keto-Zustand kann man fühlen: feel keto.

Erhältlich sind die neuen keto Crackers bei der Bäckerei Emma's in Sins, bei der Drogerie Schleiss in Hünenberg, bei der Drogerie Schilliger in Rotkreuz, in der Apotheke VitaLuce in Hochdorf und im Online-Shop von feelketo.ch.



Gesunde low-carb Crackers. Foto: zVg

Wo sind die schönsten Perlen im Oberen Freiamt?

Bereits über 50 Beiträge aus der regionalen Vielfalt und Lebendigkeit zeigt die seit Juli laufende Mitmach-Aktion «Entdecke Freiamt.Mittendrin.»

Das regionale Impulsprogramm «Freiamt.Mittendrin.» ist derzeit besonders aktiv und nahe bei der Bevölkerung: Die öffentliche Sammlung sogenannter «Perlen Freiamt» im Rahmen der Kampagne «Entdecke Freiamt.Mittendrin.» nimmt stetig zu und zeigt die Attraktivität der Region in den Bereichen «Wohnen – Arbeiten – Freizeit» eindrücklich auf. Ob kleine Veranstaltung oder Naherholungsgebiet mit Ausblick: Es lohnt sich auf jeden Fall, die Perlen im Oberen Freiamt zu entdecken.

Online durch die Sammlung stöbern und mit der Community teilen

Ausgehtipp, Spazierweg oder Grillplatz gesucht? Unvergessliche Erlebnisse und attraktive Örtlichkeiten sind bequem auf der Website www.freiamt-mittendrin.ch abrufbar. Die Sammlung an Perlen ist bereits mit über 50 vielfältigen Beiträgen besüßct – ein Beleg für die Attraktivität der Region und Inspiration für Besucherinnen und Besucher, die bereits

zahlreich von diesem Angebot Gebrauch machen. Die Website als zentrale Plattform widerspiegelt dieses Interesse: Im Zeitraum Juli/August wurden rund 98'200 Seitenaufrufe getätigt. Die Besucherzahlen haben gegenüber dem Stand von vor der Kampagne um 40 Prozent zugenommen.

Nun startet die zweite Halbzeit der noch bis November laufenden Kampagne – weitere spannende Beiträge werden erwartet. Also heisst es weiter: Auf gehts zum Perlensammeln – noch viele weitere ansprechende Orte oder Veranstaltungen warten darauf, entdeckt und geteilt zu werden.

Social Media Profile @freiamt.mittendrin. auf Facebook, Instagram oder LinkedIn laden in Ergänzung zur Website ebenfalls zum Vernetzen und Inspirieren ein.

Attraktive regionale Preise gewinnen
Nebst der Perlensammlung sind die Wettbewerbe ein beliebter Teil der Kampagne. Nützliche und schöne Preise aus dem Freiamt gibt es zu gewinnen. Monatlich wechselt die Wettbewerbsfrage, bei der sich ebenfalls alles um mehr oder weniger versteckte Perlen im Oberen Freiamt dreht. Eine Teilnahme lohnt sich: www.freiamt-mittendrin.ch/wettbewerb



Eine der zahlreichen sehenswerten «Perlen Freiamt» in der vielfältigen Sammlung: Die Chalcharen-Hütte oberhalb Sins lädt zum Naturgenuss und Verweilen ein. Foto: zVg

Siegestor von Lars Villiger in Turku Finnland

Zum Auftakt der EM-Qualifikation in Finnland gewinnt die Schweizer U21-Nati mit 2:1.

red | Neu im Kader spielte zum ersten Mal auch der Oberfreiamter Lars Villiger. Das Team unter dem neuen Trainer Sascha Stauch hatte Anlaufschwierigkeiten und geriet bereits in der 4. Minute in Rückstand.

In der 62. Minute glich der Wiler Stürmer Nikolas Muci mit einer herrlichen Direktabnahme vom Strafraum-

rand her aus. Nur vier Minuten später versenkte der Sinsler Lars Villiger (Stürmer FCL) wiederum aus einer Vorlage von Franck Surdez (Xamax) den Ball aus kurzer Distanz in die tiefe rechte Ecke.

«Das Ausgleichstor von Muci hat uns Energie gegeben. Und unser zweiter Treffer natürlich auch. Ich finde, wir haben grundsätzlich gut gespielt. Es hätte auch noch ein drittes Goal geben können», meinte Villiger auf Anfrage des Anzeigers Oberfreiamt.



Lars Villiger erzielte das 2:1 Siegestor für die U21-Nati.

Foto: SRF

ANZEIGER

OBERFREIAMT

Erscheint jeden Freitag als amtliches Publikationsorgan in allen Haushaltungen der Gemeinden Abtwil, Auw, Beinwil (Freiamt), Dietwil, Mühlau, Oberrüti und Sins. Grossauflage zusätzlich in den Gemeinden Hünenberg, Merenschwand und Muri.

Auflagen:

6'600 Exemplare Normalauflage
13'700 Exemplare Grossauflage

Inserate, Administration und Verlag:

Anzeiger Oberfreiamt AG
Bahnhofstrasse 6, 5643 Sins
Telefon 041 530 00 20
E-Mail: info@anzeigeroberfreiamt.ch
www.anzeigeroberfreiamt.ch

Impressum

Redaktionsleitung/Sekretariat:

Iris Cagliani (ci) und Rahel Hegglin (rah)
info@anzeigeroberfreiamt.ch

Redaktion Innendienst:

Bea Glöckler und Yvonne Baumann
Direktwahl: Telefon 041 530 00 21
E-Mail: redaktion@anzeigeroberfreiamt.ch

Korrespondentinnen und Korrespondenten:

Evelyne Heeb (eh), Annette Knüsel (ak),
Deborah Villiger (dv), Edi Widmer (ew).

Redaktionsschluss: Mittwoch, 10 Uhr

Verleger:

Jules Bittel, j.bittel@anzeigeroberfreiamt.ch