



Der **Knollen-Sellerie** hat als "Gemüse des Monats" und seine Wirkung auf unsere Gesundheit zusammen mit den Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen seinen Auftritt. Der Osteoporose-Kalender gibt dem schon bei den alten Griechen hochgelobten Gemüse eine Plattform zur Selbstdarstellung.

Die **Himbeere** als samtig süße Frucht hilft uns mit ihrem ganzen Arsenal von Wirkstoffen den Biotinvorrat wieder aufzufüllen und lässt kaum ein Vitamin B aus. In der kleinen Kräuter- und Gewürzkunde zeigt sich der "kleine Drache" **Estragon** als vielfältiges Küchenkraut. Die variantenreiche **Zwiebel**, deren Einsatz in der heutigen Küche und Rezepte zu allen vorgestellten Nahrungsmittel runden die Informationen der Augustausgabe des Osteoporose Kalender Ernährung-Bewegung-Balance ab. Nicht ohne noch einen Blick in das Pfälzer Kochbuch von 1848 der Anna Berger, frühere Gastwirtin zu den "Vier Jahreszeiten" in Dürkheim a. d. H. aus dem Verlag Tobias Löffler zu Mannheim freizugeben. Der Kalender Ernährung - Bewegung - Balance erscheint regelmäßig immer zum ersten Tag des jeweiligen Kalendermonats von Januar bis Dezember 2009. Schauen sie ganz einfach auf die Startseite von [www.netzwerk-osteoporose.de](http://www.netzwerk-osteoporose.de).