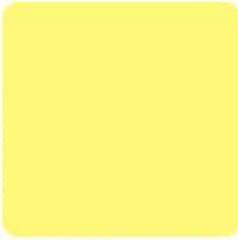


# OSTEOPOROSE-KALENDER

## Juli 2015



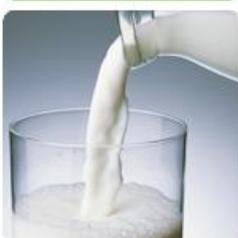
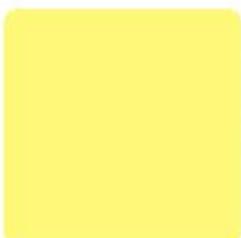
## ERNÄHRUNG BEWEGUNG BALANCE



Terminkalender mit Schmerztagebuch  
& Gymnastik-Übungen für jede Woche



**Ernährung-Bewegung-Balance: der gesunde Dreierpack**  
**Mit Mobilität und Fitness meistern wir den**  
**Alltag besser**  
Seite 1 – 2



**Ernährung**  
**Proteine: Schutz und Gefahr für die**  
**Osteoporose-Prävention und Therapie**  
Seite 3 – 8



**Gemüse des Monats**  
**Kohlrabi – die weiße zarte Rübe**  
Seite 9 – 10

**Früchte des Monats**  
**Johannisbeere – die saure Multivitamin-Pille**  
Seite 11 – 12

**Kleine Kräuter- und Gewürzkunde**  
**Knoblauch und Majoran**  
Seite 13 – 16

**Rezepte des Monats**  
**Kohlrabi-Gerichte**  
**Johannisbeeren-Gerichte**  
**Knoblauch & Majoran-Gerichte**  
Seite 17 – 23

### Ihr Netzwerk Kalender-Team

Alexander Buss - Studiowebdesign  
Ruth Bauer - Diplom Oecotrophologin / Thema des Monats  
Martin Hayrapetian - Layout  
Karin G. Mertel - Idee / Konzeption / Redaktion / Bewegung  
Petra Michels - Sportlehrerin / Sporttherapeutin / Übungen für den Alltag  
Ingrid Raabe - Geschäftsstelle NWO / Gemüse / Obst / Rezepte  
Steffi Kloppenburg - Übungen  
Adelheid Wagemann - Übungen



### IMPRESSUM:

Redaktion: Karin G. Mertel  
Herausgeber: Netzwerk-Osteoporose e.V.  
Ludwigstr. 22 | 33098 Paderborn  
© Copyright Netzwerk-Osteoporose e.V.

**Kalender-Strategie**  
**Empfohlene Nährstoff -Tabelle**

# Bewegungsübungen, die den Alltag erleichtern

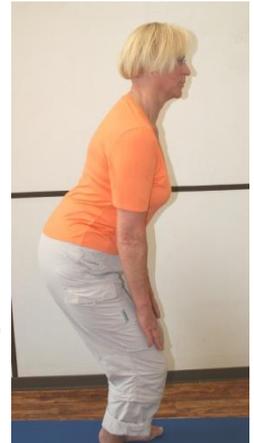
**Thema Ganzkörperkräftigung:** Was nützt uns eine gute Beinmuskulatur, wenn die Armmuskulatur schwach ist und umgekehrt.

Die Anforderungen, die die täglichen Arbeiten an uns stellen, sind hoch und fordern immer das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen, um Fehlbelastungen auf unsere Knochen und Gelenke zu vermeiden.

Daher ist es neben isolierten Kräftigungsübungen auch wichtig, komplexe Übungen durchzuführen, die ähnlich der Alltagsbelastung sind und mehrere Muskelketten trainieren.

**Versuchen Sie alle Übungen 15-20 x zu wiederholen. Nach einer Pause von 30 sec. führen Sie die Übung erneut durch. Insgesamt 3 Durchgänge.**

**Achten Sie darauf, die Übungen in einem gleichmäßigen Bewegungstempo durchzuführen und ihre Wirbelsäule in Ihrer natürlichen Form zu halten. Stellen Sie sich evtl. seitlich zu einem Spiegel.**



**Ausgangsposition:**

- Stand: Die Beine stehen hüftbreit auseinander
- Die Knie sind leicht gebeugt
- Das Becken ist aufgerichtet
- Sie machen eine „stolze Brust“ und versuchen Ihre Wirbelsäule in dieser aufrechten Position muskulär zu stabilisieren

**Die Übung:**

- Mit den Händen auf den Oberschenkeln versuchen Sie eine kleine Kniebeuge zu machen
- **WICHTIG: dabei den Rücken grade halten und**
- **die Knie nicht vorn über die Fußspitzen hinaus schieben!**



**Ziel: Kräftigung der Bein- und Rückenmuskulatur**

**Alltag: Zum Tragen von schweren Gegenständen brauchen Sie die Zusammenarbeit dieser Muskelketten**

		Juli		<b>Schmerzskala</b> keine Schmerzen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 unerträgl. Schmerzen	
KW	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
<b>27</b>					
<b>Mo</b>			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	<b>Skala</b> <b>Grund</b> <input style="width: 40px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>	
<b>29.</b>					
<b>Di</b>			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	<b>Skala</b> <b>Grund</b> <input style="width: 40px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>	
<b>30.</b>					
<b>Mi</b>			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	<b>Skala</b> <b>Grund</b> <input style="width: 40px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>	
<b>01.</b>					
<b>Do</b>			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	<b>Skala</b> <b>Grund</b> <input style="width: 40px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>	
<b>02.</b>					
<b>Fr</b>			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	<b>Skala</b> <b>Grund</b> <input style="width: 40px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>	
<b>03.</b>					
<b>Sa</b>			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	<b>Skala</b> <b>Grund</b> <input style="width: 40px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>	
<b>04.</b>					
<b>So</b>			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	<b>Skala</b> <b>Grund</b> <input style="width: 40px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>	
<b>05.</b>					

# Bewegungsübungen, die den Alltag erleichtern

## Thema Ganzkörperkräftigung:

### Ausgangsposition:

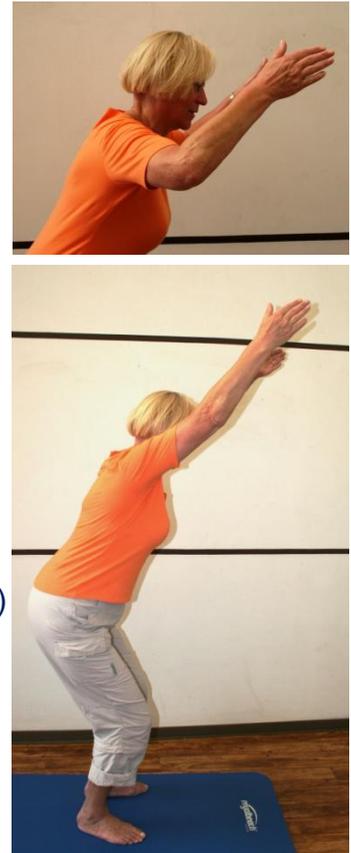
- Stand: Die Beine stehen hüftbreit auseinander
- Die Knie sind leicht gebeugt
- Das Becken ist aufgerichtet
- Neigen Sie Ihren Rücken gerade nach vorne und versuchen Ihre Wirbelsäule in dieser Position muskulär zu stabilisieren
- Die Arme sind neben dem Kopf in U-Halte

### Die Übung:

- aus dieser Position Bauch- und Rückenmuskeln gut anspannen
- die Arme diagonal nach vorne oben in die Streckung schieben und wieder zurück in U-Halte (ca 5 Sekunden)
- Während der Pause könne Sie Ihre Wirbelsäule wieder aufrichten (ca 10 Sekunden)

**Ziel:** Verbesserung der Rumpfstabilität und Kräftigung der Bein- und Rückenmuskulatur

**Alltag:** z.B. Wäschekorb oder Wasserkästen tragen



		Juli		<b>Schmerzskala</b> keine Schmerzen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 unerträgl. Schmerzen	
KW 28	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
Mo 06.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund <input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	
Di 07.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund <input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	
Mi 08.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund <input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	
Do 09.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund <input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	
Fr 10.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund <input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	
Sa 11.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund <input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	
So 12.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund <input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	

# Bewegungsübungen, die den Alltag erleichtern

## Thema Ganzkörperkräftigung mit Rotation:

### Ausgangsposition:

- gerader Sitz auf einem Stuhl/Hocker  
Bitte nicht anlehnen!
- Die Ellenbogen sind 90° Grad angewinkelt und sich im Kontakt mit dem Rumpf.  
Unterarme waagrecht zum Boden



### Die Übung:

- Den Oberkörper langsam, mit den Ellenbogen am Rumpf, nach rechts drehen
- Zurück in die Ausgangsposition und dann nach links drehen
- Während der Übung aufrecht sitzen bleiben

**Ziel:** Kräftigung der Muskulatur zwischen den Rippen und Muskeln, die an der Rotation der Brustwirbelsäule beteiligt sind.

**Alltag:** Sperrige Gegenstände mit beiden Händen anheben, sich zu drehen und sich zu bewegen

		Juli		<b>Schmerzskala</b> keine Schmerzen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 unerträgl. Schmerzen	
KW	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
29					
Mo			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund	
13.				<input type="text"/>	
Di			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund	
14.				<input type="text"/>	
Mi			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund	
15.				<input type="text"/>	
Do			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund	
16.				<input type="text"/>	
Fr			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund	
17.				<input type="text"/>	
Sa			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund	
18.				<input type="text"/>	
So			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala Grund	
19.				<input type="text"/>	

# Bewegungsübungen, die den Alltag erleichtern

## Thema Entspannung der Wirbelsäule:

### Ausgangsposition:

- Legen Sie sich in Rückenlage auf eine feste Unterlage, evtl. Ihr Bett, die Matratze sollte jedoch nicht zu weich sein

### Die Übung:

- Das rechte Knie mit beiden Händen zur Brust ziehen
- und mit den Händen das Bein nach  
1.) außen 2.) unten und wieder 3.) zur Brust führen.  
Stellen Sie sich vor: „Ihr Unterschenkel ist ein großer Suppenlöffel und Sie rühren in der Suppe.“
- Der Unterschenkel sollte dabei ganz locker bleiben
- Die Bewegung findet nur in der Hüfte statt



**Vorsicht bei künstlichem Hüftgelenk.**

**Hier bitte nicht über die Körpermitte hinaus gehen!!**

**Ziel: Entspannung für den unteren Rücken und Mobilisierung des Kreuzdarmbeingelenkes**

**Alltag: Unser Rücken braucht Entlastung. Vor allem, wenn man die Wirbelsäule durch alltägliche Arbeiten stark beansprucht hat.**



# Juli

Schmerzskala  
keine Schmerzen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 unerträgl. Schmerzen

KW 30	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
Mo 20.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Di 21.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Mi 22.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Do 23.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Fr 24.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
Sa 25.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	
So 26.			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala Grund <input type="text"/>	

# Bewegungsübungen, die den Alltag erleichtern

## Thema Füße:

### Ausgangsposition:

- Sitz auf einem Stuhl

### Die Übung:

- „Hacke-Spitze“ im Wechsel

Wiederholungen pro Seite ca. 3 x 10 mal



### Ziel:

**Training Wadenmuskulatur,  
Verhinderung des venösen Rückstrom**

### Alltag:

**Die Kraft der Wadenmuskulatur brauchen Sie beim Gehen und bei jeder alltäglichen Arbeit z.B. beim Wäsche aufhängen und Wandern.**



		Juli		<b>Schmerzskala</b> keine Schmerzen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 unerträgl. Schmerzen	
KW	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
<b>31</b>			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	<b>Skala</b> Grund <input style="width: 40px; height: 40px; border: 1px solid black;" type="text"/>	
<b>Mo</b> <b>27.</b>			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	<b>Skala</b> Grund <input style="width: 40px; height: 40px; border: 1px solid black;" type="text"/>	
<b>Di</b> <b>28.</b>			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	<b>Skala</b> Grund <input style="width: 40px; height: 40px; border: 1px solid black;" type="text"/>	
<b>Mi</b> <b>29.</b>			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	<b>Skala</b> Grund <input style="width: 40px; height: 40px; border: 1px solid black;" type="text"/>	
<b>Do</b> <b>30.</b>			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	<b>Skala</b> Grund <input style="width: 40px; height: 40px; border: 1px solid black;" type="text"/>	
<b>Fr</b> <b>31.</b>			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	<b>Skala</b> Grund <input style="width: 40px; height: 40px; border: 1px solid black;" type="text"/>	
<b>Sa</b> <b>01.</b>			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	<b>Skala</b> Grund <input style="width: 40px; height: 40px; border: 1px solid black;" type="text"/>	
<b>So</b> <b>02.</b>			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	<b>Skala</b> Grund <input style="width: 40px; height: 40px; border: 1px solid black;" type="text"/>	

## ERNÄHRUNG - BEWEGUNG - BALANCE Der gesunde Dreierpack

Juli 2015

Vorwort:

### Mit Mobilität und Fitness meistern wir den Alltag besser

#### Das Zauberwort heißt Mobilität!

Was müssen wir uns darunter vorstellen?

Selbständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten erfordert fortlaufendes Bemühen zur Erhaltung von Fähigkeiten, die Menschen im Laufe ihres Lebens altersbedingt verlieren. Die Gehsicherheit, Geschicklichkeit, Koordination, Reaktionsvermögen und Kraft lassen nach und für manchen älteren Menschen wird das Überwinden auch schon von kleinen Hindernissen oder das Führen des Haushalts, Ankleiden, Einkaufen, Treppen steigen usw. zu einer belastenden Herausforderung.

Deshalb gilt es frühzeitig (auch wenn Sie noch nicht an Gebrechlichkeit denken), sich um den Erhalt von Mobilität – Balance – Kraft und Stärke und Beweglichkeit usw. zu bemühen.

**Wichtig zu wissen – durch körperliches Training können verringerte Fähigkeiten zurückgewonnen oder verloren gegangene Fähigkeiten sogar neu erlernt werden.**

Und wenn es Ihnen richtig Spaß macht, im Verein oder in der Selbsthilfegruppe mit anderen Menschen bei Sport und Spiel ein persönliches Erfolgserlebnis zu erfahren, dann sind Sie auf dem richtigen Weg und werden lange noch den Anforderungen des Alltags gerecht werden können.

### Machen Sie einen Test zu Ihrer Sicherheit:

nach Dr. Runge, Esslingen

Sturzgefährdet ist, wer:

**mehr als 10 Sekunden benötigt,**

um 5 x von einem Stuhl in üblicher Höhe ohne Zuhilfenahme von Armen und Händen aufzustehen und sich wieder hinzusetzen.



Sturzgefährdet ist, wer:

**nicht in der Lage ist,**

10 Sekunden lang auf einer Linie zu stehen, die Füße stehen hintereinander, Hacke an Spitze (Tandemstand)



## Genau betrachtet- Mobilität und seine Bedeutung

Mobilität hängt eng mit der persönlichen Koordinationsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit zusammen.

### > **Reaktionsfähigkeit zur Befähigung:**

- > spontane, nicht planbare Situationen bestmöglich zu meistern (z.B. im Straßenverkehr, Rempelen unter Passanten, Stolpern usw.)

### > **Gleichgewicht, Balance und Gangsicherheit zur Befähigung von:**

- > Überwinden von Hindernissen
- > Standsicherheit ohne erhebliche Schwankneigung
- > Ausgleichsfähigkeit bei unebenen Bodenbelägen
- > abrupte Richtungswechsel auch in Schrecksekunden durchzuführen

### > **Räumliche Orientierung und Zeitgefühl zur Einschätzung:**

- > der Länge von Wegstrecken, die Sie zurücklegen möchten
- > von sinnvoller Arbeitseinteilung, damit körperliche Überforderung vermieden wird
- > oder zum richtigen Zeitpunkt, damit Sie nicht in Gefahr geraten, z.B. im Straßenverkehr anzuhalten oder weiter zu gehen

### > **Verknüpfung von Denken und Handeln:**

- > im Sinne von vorausschauendem Handeln besonders unter Stresssituationen z.B. um Gefahren abzuwenden

**Mobilität bedeutet:  
Aktivitäten zum richtigen Zeitpunkt, im erforderlichen Umfang  
und mit der notwendigen Intensität durchführen zu können.**



## Thema des Monats

### **Proteine - Schutz und Gefahr für die Osteoporose-Prävention und -Therapie**

Liebe Leser,  
in unserer Ernährung gibt es drei Haupt-Nährstoffe:

#### **Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß.**

Ich möchte diesen Monat näher auf das Eiweiß eingehen.  
Es hat nicht nur im Allgemeinen einen hohen Stellenwert, sondern auch in der Osteoporose-Prävention und -Therapie.

Das Wort Protein (Eiweiß) wurde 1838 von Jöns Jakob Berzelius von dem griechischen Wort Proteuo, „ich nehme den ersten Platz ein“ abgeleitet.  
**Dies sollte die Bedeutung der Proteine für das Leben unterstreichen.**

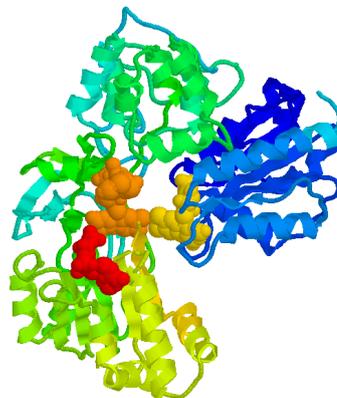
An praktisch allen Prozessen unseres Körpers ist Eiweiß beteiligt.  
Gerade in der Osteoporose-Prävention und -therapie spielt das Eiweiß eine entscheidende Rolle. Es greift in den Calciumstoffwechsel ein und ist wichtig für die Muskulatur.

**Sowohl ein Zuwenig als auch ein Zuviel an Nahrungseiweiß kann die Osteoporose ungünstig beeinflussen.**

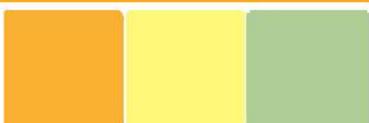
#### **Was sind Proteine?**

Proteine, umgangssprachlich auch Eiweiße genannt, sind aus Aminosäuren aufgebaut.  
Acht dieser Aminosäuren (Lysin, Leucin, Isoleucin, Methionin, Valin, Tryptophan, Threonin, Phenylalanin) sind essentiell (lebensnotwendig):  
der Körper braucht sie zum Leben, kann sie aber nicht selbst herstellen.

Proteine gehören zu den Grundbausteinen aller Zellen. Sie verleihen diesen Zellen nicht nur Struktur, sondern sind die molekularen „Maschinen“, die Stoffe transportieren, chemische Reaktionen katalysieren (beschleunigen) und Signalstoffe erkennen.



Schematische Darstellung eines Eiweiß-Moleküls



## Thema des Monats

### Die Aufgaben der Proteine in unserem Körper

#### > **Stützfunktion:**

Kollagene, die bis zu 1/3 des gesamten Körperproteins ausmachen können, sind Strukturproteine der Haut, des Bindegewebes und der Knochen.

Als Strukturproteine bestimmen sie den Aufbau der Zelle und damit letztlich die Beschaffenheit der Gewebe und des gesamten Körperbaus.

Sie helfen den Körper zu stützen.

#### > **Schutzfunktion:**

In Form von Haaren und Nägeln dienen sie dem Schutz.

#### > **Koordinierte Bewegung:**

In den Muskeln verändern bestimmte Proteine deren Form und sorgen dadurch für die Muskelkontraktion und damit für die Bewegung.

#### > **Enzymaktivität:**

Enzyme ermöglichen und kontrollieren spezielle (bio-)chemische Reaktionen.

#### > **Transportfunktion:**

Bestimmte Proteine übernehmen den Transport von körperwichtigen Substanzen.

So sind z.B. das Hämoglobin für den Sauerstofftransport oder das Transferrin für den Eisentransport im Blut zuständig.

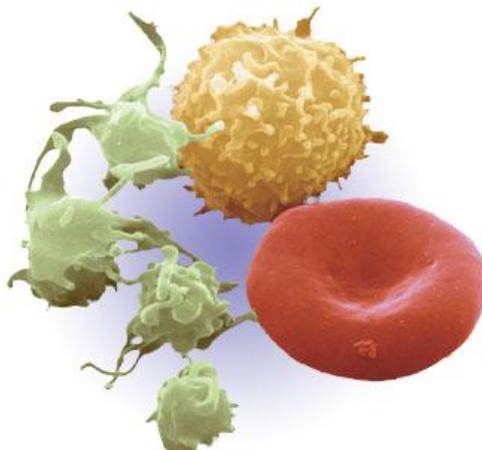
#### > **Immunabwehr**

#### > **Übertragung von Nervenimpulsen**

#### > **Kontrolle des Zellwachstums und der Zelldifferenzierung**

#### > **Speicherfunktion:**

in akuten Hungerzuständen dienen die in Leber, Milz und Muskeln gespeicherten Proteine als Reservesubstanz. Durch die sogenannte Gluconeogenese können so die lebensnotwendigen Prozesse des Körpers aufrechterhalten werden.



Blutzellen

## Thema des Monats

### Biologische Wertigkeit (BW)

Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel Körpereweiß durch 100g Nahrungsprotein aufgebaut werden kann.

Eine BW von 80 bedeutet, dass mit 100g des zugeführten Eiweißes 80g Körpereweiß aufgebaut werden können. Entscheidend für die BW ist die Aminosäure-Zusammensetzung. Diese ist günstig, wenn sie dem Körpereweiß gleicht.

### Grundsätzlich ist tierisches Eiweiß hochwertiger als pflanzliches Eiweiß.

Gleichzeitig enthält es aber auch unerwünschte Begleitstoffe wie Cholesterin, Purin und Fett.

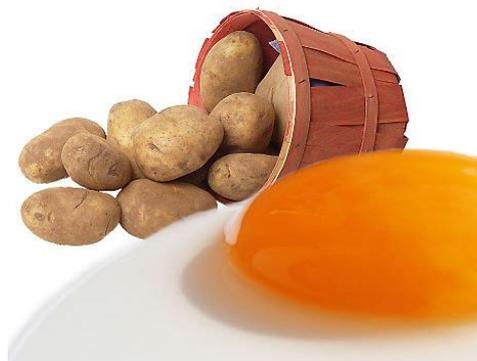
Deshalb sollten als Proteinquellen hochwertige, aber fett-, cholesterin- und purinarme Lebensmittel bevorzugt werden (z.B. magere Milch und Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte) sowie magere Fisch- und Fleischsorten (z.B. Kabeljau, Hähnchenbrust).

### Durch den gemeinsamen Verzehr von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln wird eine besonders hohe biologische Wertigkeit erreicht.

Diese Nahrungsmittel ergänzen sich besonders gut in ihrer Aminosäurezusammensetzung.

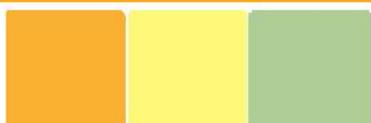
So lassen sich biologische Wertigkeiten von bis zu 137 erzielen (z.B. Kartoffel-Ei).

Proteingemisch	Verhältnis	Biologische Wertigkeit
Milch und Weizen	75:25	105
Vollei und Weizen	68:32	118
Vollei und Milch	71:29	122
Vollei und Kartoffel	35:65	137



Diese Tabelle macht deutlich, dass man nicht Unmengen an Fleisch essen muss, um seinen Eiweißbedarf zu decken, sondern dass auch eine vegetarische Ernährung eine ausreichende Proteinversorgung möglich macht.

Um die günstigen Eiweißkombinationen zu nutzen, reicht es aus, die sich ergänzenden Lebensmittel innerhalb eines Zeitraumes von 4-6 Stunden zu verzehren!



## Thema des Monats

### Proteinbedarf

Wie Sie erkennen, hat Eiweiß eine große Anzahl von Aufgaben in unserem Körper.

Es ist zum Aufbau und zum Erhalt der Körperzellen notwendig und hilft auch bei der Heilung von Wunden und Krankheiten.

Der tägliche Bedarf eines erwachsenen Menschen liegt etwa bei 0.8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Dieses muss man mit der Nahrung zu sich nehmen.

Bei schwangeren und stillenden Frauen nimmt der Bedarf etwas zu.

Das ergibt einen Tagesbedarf

- bei einer erwachsenen Frau mit:  
60kg Körpergewicht einen Bedarf von 48g Proteinen.
- Bei einem Mann mit:  
75kg Körpergewicht einen Tagesbedarf von 60g Proteinen.

Machen Sie sich aber nicht abhängig von Richtwerten.

In unseren Breiten kommt ein Eiweißmangel praktisch nicht vor, außer bei einer schweren Krankheit (z.B. Krebs).

Normalerweise nehmen wir mit der üblichen Mischkost ausreichend Eiweiß auf. Es geht lediglich darum, die Wertigkeit zu verändern.

### Proteine und Osteoporose

Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen dem Verzehr übermäßiger Eiweißmengen und dem Verlust an Knochendichte.

Ein hoher Proteinkonsum erhöht die Calciumausscheidung im Urin, wobei tierisches Eiweiß deutlich ungünstiger abschneidet: Dieses scheint die körpereigene Säureproduktion und den damit verbundenen Calciumverlust über den Urin stärker zu beeinflussen als pflanzliche Proteine.

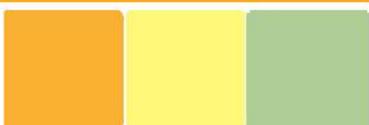
Ursache könnte der höhere Gehalt an schwefelhaltigen Aminosäuren (Methionin und Cystin) aus tierischen Proteinen sein.

Es könnte aber auch daran liegen, dass wir mit der vegetarischen Ernährung mehr basische Stoffe aufnehmen, die damit die Säuren bereits im Vorfeld neutralisieren.

Die tierischen Eiweiße setzen während der Verstoffwechslung erhebliche Mengen an Säuren frei, die durch Calcium neutralisiert werden müssen.

Wird über die tägliche Nahrung nicht ausreichend Calcium zugeführt, entzieht der Organismus zu seinem eigenen Schutz den Mineralstoff-Depots im menschlichen Körper (Knochen, Zähne, Bindegewebe) das dort gespeicherte Calcium.

Folge: die Zähne werden locker, das Bindegewebe verliert seine Festigkeit, **die Knochen werden poröser.**



## Thema des Monats

### Proteinquellen

<b><u>tierischer Herkunft</u></b> <u>Eiweißgehalt in g/100g Ware</u>		<b><u>pflanzlicher Herkunft</u></b> <u>Eiweißgehalt in g/100g Ware</u>	
<b><u>Fleisch:</u></b>		<b><u>Hülsenfrüchte:</u></b>	
Hähnchenbrust	22,2 g	Linzen (trocken)	23,4 g
Rinderfilet	21,2 g	Erbsen (Konserven)	3,6 g
Schweinefilet:	22,0 g	Erbsen (gekocht)	5,6 g
Schweine-Kotelett	21,6 g	Versch. Bohnen (trocken)	20,2 g - 33,1 g
<b><u>Fisch:</u></b>		Linzen (trocken)	
Thunfisch	21,5 g	23,4 g	
Forelle	19,5 g	<b><u>Sojaprodukte:</u></b>	
Lachs	19,9 g	Tofu	
Zander	19,2 g	Sojamilch	
<b><u>Eier:</u></b>			
Gesamt	12,8 g		
<b><u>Milch:</u></b>		<b><u>Getreide:</u></b>	
Vollmilch 3,5 % Fett	3,3 g	Weizenmischbrot	
Milch 1,5 % Fett	3,4 g	Weizenvollkornbrot	
H-Milch 0,3 % Fett	3,5 g	Haferflocken	
<b><u>Milchprodukte Käse</u></b>		Weizenkeime	
Edamer 45 % Fett i. Tr.	24,8 g		
Edamer 30% Fett i. Tr.	26,4 g	<b><u>Nüsse:</u></b>	
Emmentaler	28,9 g	Walnuss	
Gouda	25,5 g	Erdnuss	
Sauermilchkäse !!	30,0 g	Haselnuss	
<b><u>Joghurt:</u></b>		Mandel	
3,5 % Fett	3,3 g		
1,5 % Fett	3,6 g		

#### Unser Tipp:

Bitte verwenden Sie möglichst oft die fettarmen Varianten dieser Lebensmittel.

Diese sind deutlich gesünder und deren Eiweißgehalt ist leicht erhöht.



## Thema des Monats

### Unsere Empfehlung:

Wir brauchen täglich unsere Portion Eiweiß. Es geht darum, die Balance zwischen pflanzlichem und tierischem Eiweiß zu finden. Gerade in der Osteoporose-Therapie müssen wir auf die **richtigen** Proteine zurückgreifen, um das Optimum für unsere Knochen zu erreichen.

**Am Besten bewährt hat sich die Kombination aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß. Wir wollen ja köpereigenes Eiweiß aufbauen und gleichzeitig nur wenige Säuren unserem Organismus zuführen und unsere bereits angelegten Mineralstoffspeicher schützen.**

Vorschlag für optimale Eiweißkombinationen:

#### Frühstück

- 1 Schale Müsli mit Milch/Joghurt - und/oder
- 1 Scheibe Brot mit Käse  
(Kombination aus Getreide und Milchprodukt)

#### Mittagessen

- Pellkartoffeln mit Kräuterquark  
Dazu einen Salat mit Joghurtdressing - oder
- Kartoffelpüree mit grünen Bohnen (und einem Putenschnitzel)  
(Kombination aus Kartoffeln mit Milchprodukten) - oder
- Kartoffeln mit Rührei (Spiegelei) und Spinat/Mangold  
(Kombination aus Kartoffeln mit Ei = optimal)

#### Zwischenmahlzeit

- Milchreis

#### Abendessen

- Bohneneintopf mit Schmand
- Linsensuppe mit Joghurt  
(Kombination aus Hülsenfrüchten und Milchprodukten)

Dies sind Vorschläge, die Sie selbstverständlich nach Ihren Vorstellungen verändern können.

Natürlich bleiben unsere Empfehlungen einer calciumreichen Ernährungsweise immer aktuell.

Liebe Leser,

schon länger ist die Grillsaison in vollem Gange und dazu wünsche ich Ihnen viel Spaß. Kombinieren Sie doch den Putenspieß mit gebackenen Kartoffeln und einem leckeren Kräuterquark-Dip.

Oder grillen Sie vielleicht einen Fisch? Wie auch immer Ihre persönlichen Kreationen aussehen mögen, vergessen Sie dabei nicht Ihre Knochen.

Sie haben ja gesehen, dass schon durch eine kleine Veränderung (Eiweiß-Kombinationen) Ihr Proteinbedarf leicht und schmackhaft gedeckt werden kann und Sie Ihrer Gesundheit einen großen Gefallen damit tun.

Viel Genuss und bis zum nächsten Mal, Ihre Ruth Bauer



## Gemüse des Monats

### Kohlrabi – die weiße zarte Rübe

**Herkunft:**

Die Herkunft des Kohlrabi ist genau bekannt. Bereits die alten Römer sollen als **Caulo rapa** Kohlrabi gerne verzehrt haben. Im Jahr 1558 wurde er erstmals erwähnt.

Heute zählt der Kohlrabi zu den klassischen Gemüsesorten. Mit ca. 1 Kg pro Kopf - Verzehr sind die Deutschen Spitzenreiter in Europa.

**Beschreibung:** Kohlrabi wurde früher auch Oberrübe oder Rübekohl genannt. Vermutlich stammt die Knolle aus Nord- und Mitteleuropa und entstand aus einer Kreuzung aus wildem Kohl und einer wilden weißen Rübe. Die von uns zum Verzehr genutzte Knolle ist eine Verdickung der Sprossachse, die sich oberhalb des Erdreichs bildet. Daher auch Oberrübe genannt. Wir kennen weißen und blauen Kohlrabi, die sich im Geschmack jedoch nicht unterscheiden. Kohlrabi kann das ganze Jahr über auch im Gewächshaus angebaut werden und steht uns damit jederzeit zur Verfügung.

**Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:**

Die zartesten Kohlrabiknollen erhalten Sie im Frühjahr bis in den Frühsommer noch vor der Hitzezeit. Greifen Sie stets zu den kleineren Knollen, da das Fruchtfleisch der dicken Knollen in Verdacht steht, holzig zu sein. Selbst wenn Sie bereit sind, die holzigen Stellen großzügig abzuschneiden, so können die hölzernen Fasern die gesamte Knolle durchziehen. Der Nährstoffgehalt wird dadurch zwar nicht gemindert, jedoch der Genuss kann dadurch beeinträchtigt werden.

Im Gemüsefach Ihres Kühlschranks können Sie Kohlrabi bis zu 8 Tage ohne Nährwertverlust lagern. Trennen Sie die Blätter ab, doch achten Sie darauf die kleinen, feinen Blättchen in der Mitte zurückzuhalten, um sie später z. B. dem Kohlrabigemüse wieder beizufügen.

Die Blätter des Kohlrabi sind weitaus nährstoffreicher als die Knolle selbst. Sie enthalten zusätzlich Carotinoide (Vorstufe zum Vitamin A)

**Küchentipp:****Achtung:**

Wie für alle nitrathaltigen Gemüsesorten gilt: **Nicht mehr aufwärmen!**

Mit wenig Wasser und etwas Fett sollte die zerkleinerte Kohlrabi nur etwa 10 Minuten gedünstet werden. Damit erhalten Sie die wertvollen Vitamine.

Kohlrabi kann auch roh verzehrt werden. In Kombination mit grünen Bohnen als Salat zubereitet bringt das feinwürzige Senfölaroma den eindringlichen Eigengeschmack voll zur Entfaltung.

## Gemüse des Monats

**Nährstoffe:** Etwa 120 g Kohlrabi deckt bereits Ihren Tagesbedarf an Vitamin C ab. Eine Reihe von B-Vitaminen sorgt für gesunde Haut, schönes Haar, Vitalität und Zellenergie, Stärkung des Immunsystems und einen gesunden Hormonspiegel.

### Nährstoffe Kohlrabi roh:

100 g verzehrbare Anteil

	Menge	Vitamine	Menge	Spurenelemente	Menge	
Calcium	68 mg	A	2 µg	Jod	1 µg	Kcal. 23
Phosphor	51 mg	Niacin	1,8 mg	Mangan	119 µg	
Magnesium	43 mg	B1	0,05 mg	Zink	260 µg	KJ 97
Eisen	0,5 mg	B2	0,05 mg	Kupfer	47 µg	
Kalium	322 mg	B6	0,07 mg	Selen	1 µg	
Natrium	30 mg	C	63 mg			
Biotin	2,7 µg	B 12	- µg			
Folsäure	70,00 µg	K	7,00 µg			
Pantothensäure	0,10 mg	B 3	- mg			

Quelle: DGE Prof. Dr. Elmadfa / Prof. Dr. Muskat / Dipl.Oec. Troph.D.Fritzsche / W-Agin

KJ = Kilojoule

Kcal = Kilokalorie (1 Kcal = 4,184 Kilojoule)

le – Internationale Einheiten

mg = Milligramm (1 mg = 0,001 g)

µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)

### Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit :



- ❖ Stärkt die Konzentrationsfähigkeit
- ❖ Sorgt für Vitalität und Energie
- ❖ Wirkt vorbeugend gegen Infektionen
- ❖ Stärkt das Immunsystem
- ❖ Ist beteiligt am Zellstoffwechsel und Blutbildung
- ❖ Wirkt kräftigend auf Herzrätigkeit
- ❖ Entwässert
- ❖ Trägt unterstützend zur Gewichtsreduktion bei

## Frucht des Monats

### Die Johannisbeere – die saure Multivitamin-Pille



#### Herkunft:

Weltweit gibt es ca. 140 Sorten von Johannisbeeren. Ihr Hauptverbreitungsgebiet sind die Länder mit den gemäßigten Klimazonen Europas.

Auch in Nordasien und Nordafrika werden Johannisbeeren angebaut.

Die **schwarze Johannisbeere** kommt aus dem nördlichen Asien, während die **rote Johannisbeere** seit eh und je eine einheimische Frucht ist.

Die **weißen Johannisbeeren** werden recht selten angebaut. In den heimischen Gärten werden sie als besondere Liebhaberfrüchte gezüchtet und kommen somit seltener zum Verkauf auf Wochenmärkte oder in Supermärkte.

Die **Josta- oder Jochelbeere** ist eine neue Kreuzung aus schwarzer Johannisbeere und Stachelbeere



#### Mythologie:

Seit Jahrhunderten ist die Johannisbeere als Gichtpflanze bekannt. Während in Mecklenburg im Mittelalter die Menschen den Johannisstrauch mit einem Gedicht beschworen, Gicht und Rheuma von ihnen fern zu halten, mussten böhmische Jungfrauen am Johannisabend einen Johannisstrauch stehlen und ihn um Mitternacht (nackt) pflanzen.

Ihren Namen hat die Johannisbeere vom christlichen Kalender. Um den Johannistag konnte man die ersten reifen Beeren ernten.

#### Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Die Haupterntezeit ist von Juni bis September. Die unterschiedlichen Züchtungen aus verschiedenen europäischen Einfuhrländern zeichnen sich in Aroma, Farbe und Säuregehalt aus.

Trotz aller Versuche mehr Süße in die Frucht zu bringen, ist und bleibt die Johannisbeere eine der sauersten Obstsorten die wir kennen.

Betrachten wir Johannisbeeren als Heilmittel, dann wird uns schnell klar, dass wir trotzdem nicht darauf verzichten sollten. Übrigens - welche Arznei schmeckt süß?

Die frisch geernteten Früchte sollten nicht länger als 1 Tag im Kühlschrank gelagert werden. Am besten verzehren Sie die Früchte im rohen Zustand.

Die schwarzen Beeren haben ein besonders intensives Aroma und werden in der Regel zu Marmelade und Saft verarbeitet.

**Achtung:** Sollten Sie unter Sodbrennen oder Speiseröhrenentzündung mit saurem Aufstoßen leiden, sollten Sie Johannisbeeren möglichst nur hin und wieder verzehren.



## Küchentipp:

In Obstsalaten, Quarkspeisen und zur Dekoration können Johannisbeeren geschmacklich an unsere Geschmacksvorlieben angepasst werden. Kaum zu glauben, dass die Franzosen sogar einen Likör daraus zubereiten. (Cassis-Likör).

## Nährstoffe:

Mit etwa 35 – 40 einzelner Beeren können Sie Ihren Tagesbedarf an Vitamin C abdecken. Dies gilt auch für die roten und weißen Früchte.

Vitamin C wirkt in allen Körperzellen unseres Organismus als Katalysator für Enzymprozesse. Die intensive Farbe der Johannisbeeren enthält eine wichtige Vorstufe des Vitamin A, das für Schleimhäute und Zellstoffwechsel zuständig ist. Der überaus hohe Anteil an Calcium macht Johannisbeeren besonders für Osteoporose-Patienten zu einem wertvollen Lieferanten.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das hochkonzentrierte Vitamin C in den Johannisbeeren unseren gesamten Stoffwechsel bereits nach ca. 90 Minuten nach der Aufnahme aktivieren kann.

## Nährstoffe Johannisbeeren schwarz & roh und rot & roh

100 g verzehrbare Anteil

	Menge		Vitamine	Menge		Spuren-	elemente	
	schwarz	rot		schwarz	rot	schwarz	rot	
<b>Calcium</b>	43 mg	29 mg	<b>A</b>	3 µg	2 µg	<b>Jod</b>	1 µg	1 µg
<b>Phosphor</b>	40 mg	27 mg	<b>E</b>	1,9 mg	0,7 mg	<b>Mangan</b>	336 µg	240 µg
<b>Magnesium</b>	17 mg	13 mg	<b>B1</b>	0,05 mg	0,04 mg	<b>Zink</b>	250 µg	240 µg
<b>Eisen</b>	1,3 mg	0,9 mg	<b>B2</b>	0,05 mg	0,03 mg	<b>Kupfer</b>	103 µg	140 µg
<b>Kalium</b>	310 mg	257 mg	<b>B6</b>	0,08 mg	0,05 mg	<b>Selen</b>	2 µg	1 µg
<b>Natrium</b>	1 mg	1 mg	<b>C</b>	177 mg	36 mg	<b>Fluor</b>	29 µg	23 µg
<b>Pantothensäure</b>	0,04 mg	0,06 mg	<b>Biotin</b>	2,4 µg	2,6 µg	<b>Chrom</b>	1 µg	2 µg
			<b>Folsäure</b>	16 µg	11,0 µg	<b>Niacin</b>	0,3 µg	0,2 mg
<b>Kcal.</b>	<b>39</b>	<b>33</b>		<b>Kjoule</b>		<b>164</b>	<b>136</b>	

Quelle: DGE Prof. Dr. Elmadfa / Prof. Dr. Muskat / Dipl.Oec. Troph.D.Fritzsche / W-Agin

KJ = Kilojoule mg = Milligramm (1 mg = 0,001 g)  
Kcal = Kilokalorie (1 Kcal = 4,184 Kilojoule) µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)

## Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit :

### Wussten Sie:

Dass die Blüten schwarzer Johannisbeeren zur Parfümherstellung verwendet werden?

- Aktivierung der Muskeltätigkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung der Blutbildung
- Aktivierung des Zellstoffwechsels
- Beruhigende Wirkung auf die Nerven
- Cholesterinspiegel senkend
- Abwehr gegen freie Radikale

## Kleine Kräuterkunde und Gewürzkunde

### Knoblauch – der gespaltene Lauch



#### **Mythologisches und Geschichte:**

Dem Knoblauch werden zahlreiche Mythen angedichtet. Im Balkan galt er als Abwehrmittel gegen Hexen, Geister und Vampire. Auf einem ägyptischen Papyrus (Papier) aus dem 15. Jahrhundert werden Knoblauchzehen als Medizin gegen Kopf- und Rachenschmerzen empfohlen. Der griechische Arzt Hippokrates (ca. 370 n.Chr.) verwendete Knoblauch gegen Verstopfung, Wasseransammlungen, Gebärmertumore und Menstruationsstörungen. Der römische Dichter Vergil empfiehlt die „weiße Zwiebel“ zur Steigerung der Potenz. Leonard Fuchs schreibt in seinem Kräuterbuch: **„Knoblauch macht Neygung zum Schlaff und Lust zu den ehelichen Wercken“**. Weiter heißt es: Wer die ehelichen Wercke nicht schaffen kann, der esse Knoblauch.

#### **Herkunft:**

Man vermutet, dass der Knoblauch ursprünglich aus Westasien kommt. Heute wird er überall in Regionen mit subtropischem und gemäßigtem Klima angebaut. Botanisch ist Knoblauch mit anderen Zwiebelgewächsen wie z. B. Schnittlauch, Bärlauch und der Küchenzwiebel verwandt.

Die Knolle besteht aus mehreren aneinandergefügt Zehen.

Das Aroma ist lang anhaltend, streng, schwefelig und daher einzigartig prägnant.

#### **Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:**

Frische Knoblauchzehen sind die wirkstoffreichsten Knollen. Er wird ganzjährig angeboten. Die Frühjahrsernte bringt zarten jungen Knoblauch, der auch in ganzen Zehen als Gemüse verarbeitet werden kann. Machen Sie den Frischetest – drücken Sie vorsichtig auf die Knolle, sie sollte fest, prall anzufassen und die Außenhaut trocken sein.

Knoblauch können Sie als streufähiges Granulat, gefroren, als Knoblauchpaste in der Tube oder im Glas kaufen.

Bewahren Sie Knoblauch trocken, dunkel und gut verschlossen auf.

Das Universalgewürz steht in der mediterranen und asiatischen Küche an erster Stelle. Er passt zu Aufläufen, Fleischgerichten, Suppen, Salaten und Dips sowie Pizzen.

#### **Küchentipp:**

Frischer Knoblauch entfaltet sein volles Aroma, wenn er gepresst oder mit dem Messer fein gehackt wird. Dosieren Sie vorsichtig und schrittweise! Sobald er mit Öl angebraten oder in einer Speise mitgekocht wird, verliert er an Schärfe. Knoblauch ermöglicht dem Küchenchef eine ganz individuelle Verwendung z.B: die ganze Frucht, in kleine Würfel geschnitten oder mit dem Mörser oder der Knoblauchpresse zerdrückt.

## Achtung – wir geben zu bedenken!

Der anhaltende Geruch kann im Alltag oder Berufsleben evtl. zu Einsamkeit führen. Überlegen Sie genau, zu welchem Zeitpunkt der Knoblauchgenuss unbedenklich stattfinden kann. Übrigens: mit frischem Knoblauch sind die Probleme schnell behoben – der Geruch bildet sich schneller zurück als bei Pulver oder Pasten.

## Nährstoffe:

Knoblauch enthält das ätherische Öl Ailicin, den Eiweißbaustein Cystein und aktiven Schwefel. Ailicin bringt den Stoffwechsel in Schwung, entschlackt und entgiftet den Organismus.

Andere Wirkstoffe haben einen günstigen Einfluss z. B. auf Verdauungsstörungen, Krämpfe oder Verstopfung

## Nährstoffe Knoblauch roh 100 g verzehrbare Anteil

Mineralstoffe	Menge	Vitamine	Menge	Spurenelemente	Menge	
Calcium	38 mg	Niacin	0,6 mg	Jod	3 µg	Kcal. 142
Phosphor	134 mg	B1	200 µg	Zink	1000 µg	KJ 593
Eisen	1.4mg	B2	80 µg	Kupfer	260 µg	
Magnesium	35 mg	B3	600 µg			
Kalium	530 mg	B 5	150 µg			
Natrium	19 mg	B6	380 µg			
		B7	1,5 µg			
		B9	16 µg			
		C	14000 µg			
		E	600 µg			

Bundeslebensmittelschlüssel K = Kilojoule / Kcal = Kilokalorie (1 Kcal = 4,184 Kilojoule) / mg= Milligramm (1 mg = 0,001 g) / µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)

## Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit

- ❖ Verbessert die Durchblutung
- ❖ Wirkt vorbeugend gegen Arteriosklerose und hohen Blutfettspiegel
- ❖ Senkt den Blutdruck
- ❖ Erhöht die Konzentrationsfähigkeit
- ❖ Hilft bei Verdauungsstörungen, Krämpfen oder Verstopfung
- ❖ Verzögert Alterungsprozesse
- ❖ Vernichtet Darmbakterien und Dampilze
- ❖ Stärkt Herz- und Kreislauffähigkeit
- ❖ Hilft bei Krampfadern und Venenleiden
- ❖ Lindert Beschwerden bei Hämorrhoiden

## Kleine Kräuterkunde und Gewürzkunde

### Majoran – Marjamie der Unvergessliche



#### Mythos und Geschichte:

Die Griechen banden Girlanden aus Majoran und legten sie den frisch vermählten Paaren als Zeichen des Glücks um den Hals.

Die Göttin der Liebe und Schönheit (Aphrodite) bezeichnete Majoran als ein Symbol der Glückseligkeit.

#### Herkunft:

Ursprünglich stammt es aus Indien. Mit den Arabern gelangte das Würzkräut schon früh in die Mittelmeerländer. Da ihm zahlreiche heilende Eigenschaften zugesprochen werden, war es sehr rasch bei den alten Römern und Griechen beliebt. Heute wird es auch in Mittel- und Osteuropa angebaut. Hauptanbaugebiet in Deutschland ist Sachsen-Anhalt.

#### Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Die Gewürzpflanze wird auch Wurstkraut genannt. Weitere volkstümliche Namen sind Badkraut, Bratenkräutel, Kuttelkraut, Marialkraut usw. Majoran ist eine einjährige Pflanze. Er kann sehr gut im Garten oder im Blumentopf auf der Fensterbank angepflanzt werden.

Das frisch geschnittene Kraut sollten Sie möglichst schnell verwenden, da es schnell sein Aroma verliert.

Majoran kann im Supermarkt auch getrocknet, gerebelt, gemahlen oder geschnitten und eingefroren gekauft werden. Bei allen getrockneten Herstellungsverfahren kann sich das Aroma verflüchtigen. Verschließen Sie die Streudosen sofort nach Gebrauch wieder luftdicht.

Das herbe Aroma passt sehr gut zu Suppen, Eintöpfen, Kartoffeln, Pasteten und Fleischgerichten. Als Pizzagewürz und bei der Wurstherstellung ist Majoran unentbehrlich. Daher auch der Beinamen „Wurstkraut“.

## Kleine Kräuterkunde und Gewürzkunde

### Nährstoffe Majoran

100 g verzehrbare Anteil

	Menge	Vitamine	Menge	Spurenelemente	Menge	
<b>Calcium</b>	322 mg	<b>A</b>	131 µg	<b>Jod</b>	- µg	<b>Kcal</b>  <b>46</b>
<b>Phosphor</b>	50 mg	<b>E</b>	663 µg	<b>Mangan</b>	- µg	
<b>Magnesium</b>	57 mg	<b>B1</b>	47 mg	<b>Zink</b>	582 µg	
<b>Eisen</b>	13374 µg	<b>B2</b>	52 mg	<b>Kupfer</b>	183 µg	<b>KJ</b>  <b>192</b>
<b>Kalium</b>	246 mg	<b>B3</b>	663mg?	<b>Selen</b>	- µg	
<b>Natrium</b>	12 mg	<b>C</b>	- mg	<b>Karoten</b>	-	
<b>Fluor</b>	- µg	<b>Biotin</b>	- µg	<b>Chrom</b>	- µg	
<b>Pantothensäure</b>	0,04 mg	<b>Folsäure</b>	- µg	<b>Niacin</b>	- µg	

Quelle: DGE Prof. Dr. Elmadfa / Prof. Dr. Muskat / Dipl.Oec. Troph.D.Fritzsche / W-Agin

KJ = Kilojoule

Kcal = Kilokalorie (1 Kcal = 4,184 Kilojoule)

mg = Milligramm (1 mg = 0,001 g)

µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)



### Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit

- ❖ Ätherische Öle wirken krampflösend und machen Speisen bekömmlicher
- ❖ Verhindern Völlegefühl
- ❖ Gerb- und Bitterstoffe wirken schleimlösend

Tee hilft bei: Blähung und Appetitlosigkeit

Salbe hilft bei: Verstauchungen  
Schlecht heilenden Wunden  
Schnupfen

## REZEPTE DES MONATS

### Kohlrabi – Möhrenflan

3 –4 Personen

#### Zutaten:

300 g Möhren  
300 g Kohlrabi  
1 Zwiebel  
1 Essl. Öl

1 Knoblauchzehe  
2 Essl. Quark  
3 Essl. Sesamsaat  
125 g Creme fraiche  
2 Essl. Sojasoße  
Etwas Salz und Pfeffer

- Soufflé-Förmchen  
oder Auflaufform

#### Zubereitung:

- Möhren putzen und fein zerkleinern
- Gemüse mit Öl und wenig Wasser ca. 6 Min. dünsten
- Alle Zutaten fein hacken, miteinander vermengen, würzen und über das gegarte Gemüse geben.
- Förmchen einfetten und im vorgeheizten Backofen in die mit Wasser gefüllte Fettpfanne setzen
- Bei ca. 90 °C 25 – 30 Min. garen
- Mit Petersilie und Schnittlauch garnieren

### Kohlrabi-Suppe

4 Personen

#### Zutaten:

1,5 l. Brühe (Rindfleisch/  
Hühnerfleisch /Instantbrühe)

500 g Kohlrabi  
300 g Kartoffeln

1 Knoblauchzehe  
1 frische Zwiebel mit Lauch

etwas Petersilie / Schnittlauch

#### Zubereitung:

- Herstellen
- Kohlrabi und Kartoffeln schälen, putzen und dünne Streifen schneiden und in Gemüsebrühe garen
- Zutaten zerkleinern, leicht andünsten und mit Gemüse und Brühe aufgießen
- Als Garnierung darauf streuen

## Gefüllte Kohlrabi

4 Personen

### Zutaten:

4 – 6 mittelgroße Kohlrabi

Kohlrabi-Inneres  
200 g Bratwurstmasse  
250g gek. Schinken  
1 Ei  
½ Bund Petersilie

3 Essl. Fett

-----  
Kohlrabi-Gemüsewasser  
½ Teel. Instant-Fleischbrühe

1 P. Bechamelsoße  
½ L Schmand od. saure Sahne

½ Bund Petersilie

### Zubereitung:

- Kohlrabi schälen, die ganze Knolle ca. 10 – 15 Min. (je nach Größe) bissfest garen, nach dem Erkalten vorsichtig aushöhlen

#### Gemüsewasser reservieren

- Kohlrabi-Inneres schneiden, mit Bratwurstmasse, Schinken und den anderen Zutaten vermengen
- Ausgehöhlte Kohlrabi-Körbchen damit füllen
- Fett im Topf schmelzen
- Kohlrabi-Körbchen hineinsetzen
- Ca. 20 Min. weiter garen bei mittlerer Hitze

- 
- Instant-Fleischbrühe in Gemüsewasser auflösen
  - Bechamelsoße einrühren mit Schmand oder Sahne verfeinern
  - mit Petersilie garnieren



## REZEPTE DES MONATS

### Johannisbeer - Baiser - Kuchen

#### Zutaten:

200 g Mehl  
1 P. Vanillin-Zucker  
4 Eigelb  
1 ganzes Ei  
ca. 100 g Butter oder  
Margarine  
½ P. Backpulver

4 Eiweiß  
100 g Haselnüsse  
200 g Zucker

400 g Johannisbeeren

#### Zubereitung:

- Aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen, Eiweiß trennen / bereit stellen
- den Teig in eine Springform geben und einen Rand stehen lassen
- Mürbeteig ca. ½ Stunde kalt stellen, mindestens so lange der Belag zubereitet wird
- Mürbeteigboden vor dem Belegen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C backen (nicht zu dunkel).
- Eischnee steif schlagen und Haselnüsse vorsichtig unterheben (Schneebesen)
- Eischneemasse halbieren
- Johannisbeeren unter einer Hälfte Eischneemasse unterheben (Schneebesen)
- Auf dem abgebackenen Boden verteilen
- Die andere Eischneemasse über die Johannisbeeren verteilen

Weiter backen bei ca. 180°C 40 – 50 Minuten



## Johannisbeer-Grütze

4 Personen

### Zutaten:

400 g Johannisbeeren  
200 g Himbeeren

Ca.  $\frac{3}{4}$  L Wasser

10 gestrichene Essl.  
Speisestärke  
200 g Zucker

$\frac{1}{4}$  L Sahne oder Milch

### Zubereitung:

- Beeren verlesen und kurz in wenig Wasser dünsten bis sie zerfallen.
- Einige rohe ganze Früchte zurücklassen.
- Den Fruchtsaft mit Wasser bis auf ca. 1 Liter auffüllen

- Fruchtsaft ohne Früchte mit Speisestärke mischen und unter ständigem Rühren kurz aufwallen lassen
- Früchte wieder hinzufügen
- Im Kühlschrank ca. 1 Std. kalt stellen

*Der Grütze können auch Brombeeren, Kirschen und weitere rote Früchte zugefügt werden.*

- Mit Milch oder flüssiger Sahne servieren



## REZEPTE DES MONATS

### Knoblauch als *Lebenselixier*

*Statt der vielen, Ihnen sicher bekannten Rezepte mit Knoblauch aufzuführen, beschränken wir uns an dieser Stelle mit einem alten Knoblauch-Rezept als Hausmittel und Lebenselixier.*

#### Zutaten:

30 geschälte Knoblauchzehen

3 ausgereifte unbehandelte  
BIO Zitronen

1 L Wasser



#### Zubereitung:

- Knoblauchzehen und Zitronen (BIO)
- mit der Schale in Streifen geschnitten durch den „Wolf“ drehen (oder mit dem Mixer) zerkleinern
- Die Masse mit einem Liter Wasser zum Kochen bringen (einmal aufwallen lassen)
- Nach dem Erkalten abseihen und den Saft in eine Flasche füllen

***Täglich trinke man von dieser Medizin ein Likörgläschen vor oder nach der Hauptmahlzeit.***

- Bereits 3 Wochen täglichen Genusses dieser Knoblauch-Medizin führen zu einer verjüngenden wohligen Regeneration des ganzen Organismus.
- Verkalkungen und deren Nebenerscheinungen gehen zurück und beginnen ganz zu verschwinden.
- Sind die 3 Wochen vergangen, mache man eine Pause von 8 Wochen.
- Dann beginnt man mit der 2. Kur. Sie ist in der Regel von durchschlagendem Erfolg begleitet.
- Am zweckmäßigsten führt man diese Heilkur, die unvergleichlich billig, aber sehr wirksam ist, jedes Jahr einmal in zwei Kuren von je drei Wochen durch.
- Die Wirkungskräfte des Knoblauchs kommen dabei restlos zur Geltung und kein Mensch verspürt etwas von dem unangenehmen Duft.



## REZEPTE DES MONATS

### Rezepte mit Majoran

<u><b>Maiskolben mit Majoran</b></u> (Grillrezept) <b>4 Personen</b>	
<p><b>Zutaten:</b></p> <p>4 Maiskolben</p> <p>4 Stängel Majoran 2 Knoblauchzehen</p> <p>4 Essl. Öl Salz und Pfeffer</p>	<p><b>Zubereitung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maiskolben putzen und waschen, ca. 20 Min. im Wasser garen</li> <li>➤ Majoran zerkleinern</li> <li>➤ Knoblauchzehen schälen und durchpressen</li> <li>➤ Öl mit Salz und Pfeffer verrühren und mit Majoran und Knoblauchzehen vermengen</li> <li>➤ Die Maiskolben mit der Marinade bestreichen und von allen Seiten ca. 10 Minuten grillen</li> </ul> <p><i><b>Diese Marinade eignet sich auch für Grillsteaks!</b></i></p>

<u><b>Hähnchen -Kartoffeltopf mit Majoran</b></u> <b>4 Personen</b>	
<p><b>Zutaten:</b></p> <p>4 große Hähnchenschenkel Salz und Pfeffer</p> <p>400 g Schalotten 400 g Kartoffeln 2 säuerliche Äpfel</p> <p>2 Knoblauchzehen 1 Zitrone 5 Essl. Rapsöl 1/8 L Hühnerbrühe</p> <p>1 Bund Majoran 1 Bund Petersilie</p>	<p><b>Zubereitung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Backofen auf 200 °C vorheizen</li> <li>➤ Haut abziehen, waschen</li> <li>➤ Mit Salz und Pfeffer einreiben</li> <li>➤ In die Fettpfanne legen</li> <li>➤ Schalotten zerkleinern</li> <li>➤ Kartoffeln und Äpfel schälen und in Scheiben schneiden</li> <li>➤ Zutaten vermengen und über die Hähnchenschenkel verteilen</li> <li>➤ Knoblauch zerkleinern, mit Zitronensaft, Öl und Brühe vermengen und über Hähnchen und Kartoffeln träufeln</li> <li>➤ 35 – 40 Min. im Backofen bei 180°C garen</li> <li>➤ Ca. 10 Min. bei 250°C bräunen</li> </ul> <p><i><b>Vor dem Servieren Majoran und Petersilie unterheben</b></i></p>

## Bechamel-Kartoffeln mit Majoran

4 Personen

### Zutaten:

1 kg Kartoffeln (gleicher Größe, möglichst klein)  
2 Zwiebeln  
50 g Butter

40 g Mehl  
½ l. Brühe  
200 g Schlagsahne

1 Essl. Senf  
250 g gekochter Schinken  
Salz und Pfeffer

1 Bund Majoran

### Zubereitung:

- Kartoffeln mit Schale garen und danach schälen
- Zwiebeln schälen und zerkleinern
- Butter erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten
- Mehl anschwitzen
- Mit Brühe ablöschen
- Sahne dazugeben
- Schinken klein schneiden , untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit Bechamelsoße übergießen, vermengen, kurz erhitzen
- Zum Schluss Majoran darunter heben und servieren

## Heiße Majoran / Lauchbrötchen

4 Personen

### Zutaten:

500 g Lauch  
80 g Speck  
1 Apfel

1 Essl. Öl  
6 Essl. Gemüsebrühe  
Salz / Pfeffer / Paprika

Crème fraîche  
½ Bund Majoran  
4 Brötchen

100 g Käse (geraspelt)

Petersilie, ½ Bund Majoran

### Zubereitung:

- Backofen auf 220°C vorheizen (Ober- Unterhitze!)
- Lauch waschen, putzen und klein schneiden
- Speck würfeln
- Apfel waschen und ungeschält entkernen und in kleine Stücke schneiden
- Öl erhitzen, Speck und Lauch darin anbraten
- Brühe dazu gießen und Apfelstücke untermischen
- Fond nach Geschmack würzen
- Crème fraîche unterrühren
- Majoran untermischen
- Brötchen aufschneiden und einzeln toasten ( nicht zu dunkel)
- Majoran-/Lauchmischung auf je eine Brötchenhälfte verteilen
- Käse darüber streuen
- Im Backofen ca. 5 – 10 Minuten backen
- Frische Petersilie und Majoran darüber streuen und heiß servieren

## Die Kalender-Strategie

Alle Tipps, Übungen und Rezepte lassen sich ohne großen Aufwand in Ihren Alltag einbauen.

Wir bemühen uns, für Sie alltagstaugliche Informationen zusammenzustellen:

1. Körperbalance durch tägliche Übungen
2. Stoffwechselbalance durch ausgewogene Ernährung
3. Lebensqualität gewinnen und erhalten

**Dazu bedarf es jedoch Ihrer aktiven Mitarbeit.**

**Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit mit Ihnen!**

### Die gymnastischen Übungen

und Beschreibungen im Kalenderteil haben das Ziel:

**den Sinn und die Zusammenhänge zwischen Übung und Tätigkeiten Ihres Alltagsablaufes deutlich zu machen.**

Bitte achten Sie darauf:

- > die Übungen langsam und gleichmäßig durchzuführen, in einem für Sie optimalen Bewegungsbereich.
- > Vermeiden Sie ruckartige und extreme Bewegungsausführungen!
- > Trainieren Sie nicht in den Schmerz hinein!
- > Bei Schmerzpatienten dürfen sich durch die Übungen die Schmerzen nicht weiter verschlechtern.

Viel Spaß beim Training wünscht Ihnen

Ihre Petra Michels

### Die Informationen zur Ernährung

werden nach folgenden Überlegungen zusammengestellt:

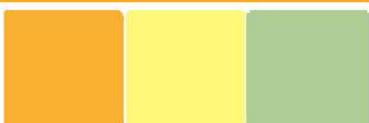
Gemüse, Früchte, Kräuter und Gewürze werden in erster Linie von uns danach ausgesucht, dass sie überwiegend jene Nährstoffe enthalten, die für ein starkes Knochenwachstum und die Aufrechterhaltung der Knochen und Muskeltätigkeit notwendig sind.

- > Mineralstoffreiche Kost ( in erster Linie hoher Calcium Anteil )
- > Vitaminreiche Kost
- > Spurenelementreiche Kost

Es stehen dabei Lebensmittel im Blickpunkt:

- > der bewährten, bekannten und gut bürgerlichen Küche
- > die saisonbedingt überall zu kaufen sind
- > die das Haushaltskonto nicht zu sehr strapazieren

**Sollte bei Ihnen bereits eine Osteoporose vorliegen, dann empfehlen wir, sich sehr gewissenhaft nach den Empfehlungen der Nährwerttabellen zu richten, um das Ziel einer ausreichenden Versorgung mit Mineralstoffen erreichen zu können.**



## Welche und wie viele Nährstoffe brauchen Menschen?

Vergleichen Sie die Nährwerttabelle der im Kalender besprochenen Gemüse – und Obstsorten, Kräuter und Gewürze mit der allgemein empfohlenen Nährwerttabelle zum täglichen Bedarf, dann zeigt sich ganz schnell, ob Ihre täglichen Mahlzeiten ausreichend Ihren persönlichen Nährstoffbedarf decken.

### EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

### MINERALSTOFFE

Jugendliche und Erwachsene	Energie Kcal		Flüssigkeit ml	Calcium mg	Magnesium mg		Eisen mg		Jod µg	Zink mg	
	M	W			M	W	M	W		M	W
15 bis unter 19 J.	2500	2000	2800	1200	400	350	12	15	200	10	7
19 bis unter 25 J.	2500	1900	2700	1000	400	310	10	15	200	10	7
25 bis unter 51 J.	2400	1900	2600	1000	350	300	10	15	200	10	7
51 bis unter 65 J.	2200	1800	2250	1000	350	300	10	10	180	10	7
Über 65 J.	2000	1600	2250	1000	350	300	10	10	180	10	7

### EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

### VITAMINE

Jugendliche und Erwachsene	Vitamin A mg		Vitamin D µg	Vitamin E mg		Vitamin K µg		Folsäure µg
	M	W		M	W	M	W	
15 bis unter 19 J.	1,1	0,9	5	15	12	70	60	400
25 bis unter 51 J.	1,0	0,8	5	14	12	70	60	400
51 bis unter 65 J.	1,0	0,8	5	13	12	80	65	400
Über 65 J.	1,0	0,8	10	12	11	80	65	400

Jugendliche und Erwachsene	Vitamin B1 mg		Vitamin B2 mg		Vitamin B6 mg		Vitamin B12 µg	Vitamin C mg
	M	W	M	W	M	W		
15 bis unter 19 J.	1,3	1,0	1,5	1,2	1,6	1,2	3,0	100
19 bis unter 25 J.	1,3	1,0	1,5	1,2	1,5	1,2	3,0	100
25 bis unter 51 J.	1,2	1,0	1,3	1,2	1,5	1,2	3,0	100
51 bis unter 65 J.	1,2	1,0	1,3	1,2	1,5	1,2	3,0	100
Über 65 J.	1,1	1,0	1,2	1,2	1,4	1,2	3,0	100

Quelle: DGE Prof. Dr. Elmadfa / Prof. Dr. Muskat / Dipl. Oec. Troph. D. Fritzsche / W-Agin

KJ = Kilojoule  
 Kcal = Kilokalorie (1 Kcal = 4,184 Kilojoule)  
 mg = Milligramm (1 mg = 0,001 g)  
 µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)