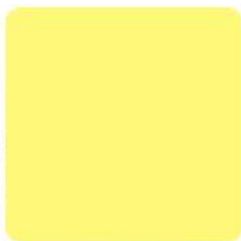


Ausgabe 2

MAGAZIN für ERNÄHRUNG BEWEGUNG BALANCE



Ernährung – Themen des Monats

**Proteine: Schutz und Gefahr für die
Osteoporose – Prävention und Therapie** Seite 2-7



Gemüse des Monats
Kohlrabi – die weiße zarte Rübe Seite 8-9



Früchte des Monats
**Johannisbeere –
die saure Multivitaminpille** Seite 10-11



Kleine Kräuter- und Gewürzkunde
Knoblauch und Majoran Seite 12-15

Rezepte des Monats:
**Kohlrabi –Johannisbeeren
Knoblauch & Majoran** Mehr im Text



BEWEGUNG

**Was bedeutet Mobilität?
Bringen sie Bewegung in Ihren Alltag** Seite 18-19



Übungen des Monats
Andreas Hypa – Sport-Reha Kiel Seite 20-21

Balance

Selbst-Test für Ihre allgemeine Fitness Seite 22-24
Empfohlene Nährstoff -Tabelle Mehr im Text

Das Autoren-Team im Juli stellt sich vor!



Mein Name ist Ruth Bauer. Ich lebe ich mit meiner Familie in Feldkirch/Österreich. Im Jahre 2003 schloss ich mein Studium in Münster zur Diplom-Oecotrophologin ab. Meine Studienschwerpunkte lagen auf angewandter Ernährungslehre, Ernährungsberatung, Information und Weiterbildung. In meiner Diplomarbeit entwickelte ich ein praxisnahes Ernährungskonzept zur Prävention der Osteoporose. Ich freue mich im Rahmen des „Netzwerk-Osteoporose“ Ihnen dieses Jahr einige hilfreiche Tipps und Anregungen zum Thema Ernährung geben zu können.



Mein Name ist Karin G. Mertel. Im Jahr 2001 habe ich das Netzwerk-Osteoporose e.V. - Organisation für Patienten-Kompetenz in Paderborn gegründet. Seitdem bin ich Vorstandsvorsitzende der Organisation. Fundierte und wissenschaftlich gesicherte Informationen zur Verfügung zu stellen sind die wichtigsten Ziele und Aufgaben der Organisation. Darüber hinaus erfolgten, im Laufe der Jahre bis heute, 182 Gründungen von lokalen Selbsthilfegruppen bundesweit, die sich unterschiedlichen Dachverbänden angeschlossen haben.

Seit 2001 bin ich lizenzierte Übungsleiterin für Rehabilitations-Sport. Im Rahmen des Magazins bin ich für begleitende/ergänzende Informationen zur Ernährung-Bewegung und Balance, Konzept und Redaktion zuständig.



**SPORT
REHA
KIEL**
GmbH

Mein Name ist Andreas Hypa ich bin 63 Jahre alt und seit 26 Jahren Geschäftsführer der Sport-REHA-Kiel GmbH (Homepage sport-reha-kiel.de)

Meine Ausbildung und aktuelle Tätigkeiten:

Anglistik und Sportlehrer--- Physiotherapeut seit 30 Jahren---

Sportphysiotherapeut - Manual Therapeut-- Faszium Therapeut

10 Jahre Physiotherapeutische Betreuung des THW Kiel

Dozent am Institut für Sport und Sportwissenschaften Kiel

Funktionsdiagnostik und funktionelles Training

Viele Jahre Dozent des Landessportverbandes Schleswig Holstein

Herausgeber:

Netzwerk-Osteoporose e.V. - Organisation für Patienten-Kompetenz

Ludwigstrasse 22 – 33098 Paderborn

Tel: 05251—21120 - E-Mail: Netzwerk-Osteoporose@t-online.de

Homepage: www.Netzwerk-Osteoporose.de

Internet Info Magazin – Erscheinungsweise: Beginn eines jeden Monats

Martin Hayrapetian - Layout

Karin G. Mertel - Idee / Konzeption / Redaktion

Bildernachweis: Fotolia 2014

Copyright 2020

Thema des Monats von Ruth Bauer

Proteine – Schutz und Gefahr für die Osteoporose- Prävention und - Therapie

**Empfohlene
Nährstofftabelle
... hier klicken**

Liebe Leser,
wir kennen drei Haupt-Nährstoffe in unserer Ernährung:
Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß.

In diesen Monat möchte ich näher auf das Eiweiß eingehen. Es hat nicht nur im Allgemeinen einen hohen Stellenwert, sondern auch in der Osteoporose-Prävention und Osteoporose-Therapie. Das Wort Protein (Eiweiß) wurde [1838](#) von [Jöns Jakob Berzelius](#) von dem griechischen Wort Proteuo „ich nehme den ersten Platz ein“ abgeleitet.

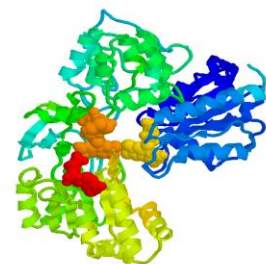
Dies sollte die Bedeutung der Proteine für das Leben unterstreichen.

An praktisch allen Prozessen unseres Körpers ist Eiweiß beteiligt. Gerade in der Osteoporose-Prävention und Osteoporose-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 Organismus 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 Ruth Bauer

Die Aufgaben der Proteine für den menschlichen Organismus

> 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.

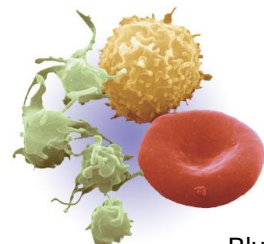
> Immunabwehr

> 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 Ruth Bauer

Biologische Wertigkeit (BW)

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

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

Grundsätzlich ist tierisches Eiweiß hochwertiger als pflanzliches Eiweiß.

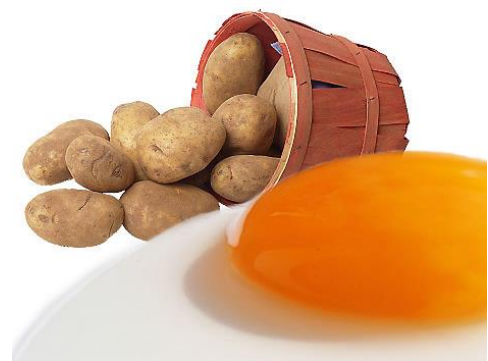
Gleichzeitig enthält es aber auch unerwünschte Begleitstoffe wie Cholesterin, Purin und Fett. Deshalb sollten als Proteinquellen hochwertige, aber fett-, cholesterin- und purinarmer Lebensmittel bevorzugt werden (z.B. magere Milch und Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte) sowie magere Fisch- und Fleischsorten (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 Ruth Bauer

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:**

60 kg Körpergewicht einen Bedarf von 48 g Proteinen.

➤ **bei einem Mann mit:**

75 kg Körpergewicht einen Tagesbedarf von 60 g Proteinen.

Machen Sie sich aber nicht abhängig von Richtwerten. In unseren Gegenden 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 Eiweiß-Mengen und dem Verlust an Knochendichte.

Ein hoher Proteinkonsum erhöht die Calciausscheidung 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

Ruth Bauer

Proteinquellen

tierischer Herkunft

Eiweißgehalt in g je 100g Ware

Fleisch:

Hähnchenbrust	22,2 g
Rinderfilet	21,2 g
Schweinefilet:	22,0 g
Schweine-Kotelett	21,6 g

Fisch:

Thunfisch	21,5 g
Forelle	19,5 g
Lachs	19,9 g
Zander	19,2 g

Eier:

Gesamt	12,8 g
--------	--------

Milch:

Vollmilch 3,5 % Fett	3,3 g
Milch 1,5 % Fett	3,4 g
H-Milch 0,3 % Fett	3,5 g

Milchprodukte Käse

Edamer 45 % Fett i. Tr.	24,8 g
Edamer 30% Fett i. Tr.	26,4 g
Emmentaler	28,9 g
Gouda	25,5 g
Sauermilchkäse !!	30,0 g

Joghurt:

3,5 % Fett	3,3 g
1,5 % Fett	3,6 g

pflanzlicher Herkunft

Eiweißgehalt in g/100g Ware

Hülsenfrüchte:

Linsen (trocken)	23,4 g
Erbsen (Konserve)	3,6 g
Erbsen (gekocht)	5,6 g
Versch. Bohnen (trocken)	20,2 g - 33,1 g
Linsen (trocken)	23,4 g

Sojaprodukte:

Tofu	8,1 g
Sojamilch	3,2 g

Getreide:

Weizenmischbrot	6,2 g
Weizenvollkornbrot	7,0 g
Haferflocken	12,5 g
Weizenkeime	26,6 g

Nüsse:

Walnuss	14,4 g
Erdnuss	25,3 g
Haselnuss	12,0 g
Mandel	18,7 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 Ruth Bauer**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 körpereigenes 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

die Grillsaison in vollem Gang und dazu wünsche ich Ihnen viel Spaß. Kombinieren Sie doch 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 gelesen, 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.

Bis zum nächsten Mal Ihre Ruth Bauer

Gemüse des Monats

Karin G. Mertel

Rezepte [Hier](#)

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 jährlich 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 Kohlrabi-Knollen erhalten Sie ab 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 verzehrbarer Anteil

	Menge	Vitamine	Menge	Spuren- elemente	Menge	
Calcium	68 mg	A	2 µg	Jod	1 µg	Kcal.
Phosphor	51 mg	Niacin	1,8 mg	Mangan	119 µg	23
Magnesium	43 mg	B1	0,05 mg	Zink	260 µg	
Eisen	0,5 mg	B2	0,05 mg	Kupfer	47 µg	KJ 97
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.Fritzschke / 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)

IE = Internationale Einheiten

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 Herztätigkeit
- ❖ Entwässert
- ❖ Trägt unterstützend zur Gewichtsreduktion bei

Frucht des Monats

Karin G. Mertel

Rezepte [Hier](#)

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 Früchte für Liebhaber 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 verzehrbarer Anteil

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

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)

IE = Internationale Einheiten

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 Karin G. Mertel

Knoblauch – der gespaltene Lauch

Rezepte [Hier](#)



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 Kopfschmerzen und Rachenschmerzen empfohlen. Der griechische Arzt Hippokrates (ca. 370 n.Chr.) verwendete Knoblauch gegen Verstopfung, Wasseransammlungen, Gebärmuttertumore und Menstruationsstörungen.

Der römische Dichter Vergil empfiehlt die „weiße Zwiebel“ zur Steigerung der Potenz.

Leonard Fuchs schreibt in seinem Kräuterbuch:

„Knoblauch macht Neygung zum Schlaf 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 und 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 die Speisen zu würzen.

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 der von 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 verzehrbarer Anteil

Mineralien	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	
Eisen	1.4mg	B2	80 µg	Kupfer	260 µg	KJ 593
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			

Quelle. DGE Prof. Dr.Elmadfa / Prof.Dr. Muskat / Dipl.Oec.Troph.D.Fritzschke / 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:

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

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Karin G. Mertel

Majoran – Marjamie der Unvergessliche

Rezepte [Hier](#)



Mythos und Geschichte:

Die Griechen banden Girlanden aus Majoran und legten sie 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 wurden, 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. 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 Beiname „Wurstkraut“.

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Nährstoffe Majoran

100 g verzehrbaren Anteil

Mineralstoffe	Menge	Vitamine	Menge	Spuren- elemente	Menge	
Calcium	322 mg	A	131 µg	Jod	- µg	Kcal 46
Phosphor	50 mg	E	663 µg	Mangan	- µg	
Magnesium	57 mg	B1	47 mg	Zink	582 µg	
Eisen	13374 µg	B2	52 mg	Kupfer	183 µg	
Kalium	246 mg	B3	663mg	Selen	- µg	KJ 192
Natrium	12 mg	C	- mg	Karoten	-	
Fluor	- µg	Biotin	- µg	Chrom	- µg	
Pantothen- säure	0,04 mg	Folsäure	- µg	Niacin	- µg	

Quelle: DGE Prof. Dr.Elmadfa / Prof.Dr. Muskat / Dipl.Oec.Troph.D.Fritztsche / 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

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN sind in jedem ALTER möglich!

Karin G. Mertel

**„Sportliche Aktivitäten – ist ja prima!
Dafür bin ich aber leider schon zu alt!“
Zitat : Brunhilde Weber**



Brunhilde Weber ist 82 Jahre alt und hat es ausprobiert.

Heute ist sie eine sehr fleißige Teilnehmerin der Selbsthilfegruppe an ihrem Wohnort, deren Mitglieder einmal wöchentlich unter fachlicher Anleitung Gymnastik durchführen. **Und es lohnt sich doch.....**

Heute ist sie überzeugt, dass die zahlreichen und überaus positiven Ergebnisse aus wissenschaftlichen Bewegungs-Studien richtig sind, dass jeder von uns, seinem Alter entsprechend, in der Lage ist, körperliche und geistige Fitness positiv zu erhalten.

Zitate: Prof. Dr. Elisabeth Steinhagen-Thiessen

Lehrstuhl für Geriatrie an der Charité Universitätsmedizin Berlin.

„Viele der körperlichen Veränderungen im Alter wurden bisher stets mit einem unabänderlichen Alterungsprozess erklärt. Manchmal ist es allerdings auch der“ innere Schweinehund“ der oftmals nur schwer überwunden wird. Um das schlechte Gewissen zu beruhigen, greifen viele Menschen zu vermeintlichen Wundermittelchen, in der Hoffnung damit Alterserscheinungen aufhalten zu können. Wie aktuelle Studien gezeigt haben hilft körperliches Training dabei, z. B: Mobilität zu erhalten, Depressionen und Demenzerkrankungen vorzubeugen.

Sowohl bei Fachleuten als auch bei Laien existiert manchmal das Vorurteil, dass sich rehabilitative Maßnahmen im Alter nicht mehr lohnen oder manche Einschränkung einfach als gegeben hingenommen werden muss.

Alter(n) ist aber keine Krankheit und jeder hat das Recht, so gesund wie möglich alt zu werden! Sicherlich sind Funktionseinbußen bei älteren Menschen normal, aber gleichzeitig haben wir auch bis ins hohe Alter die Fähigkeit diese Einbußen zu kompensieren (auszugleichen) und verfügen, dank eines reichen Erfahrungsschatzes, über enorme Ressourcen- die es gilt zu nutzen! „

So weiter die wissenschaftlichen Erkenntnisse von

Prof. Dr. Elisabeth Steinhagen-Thiessen

<http://geriatrie.charite.de> (Quelle BAGSO Nachrichten 01/15)

Es sind die kleinen Schritte mit großer Wirkung, die nicht nur Verspannungen und Schmerzen sondern auch Selbstwertgefühl und Selbstbild positiv beeinflussen. Mobilität, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Lebensqualität werden gefördert. Wenige Minuten Training pro Tag wirken Wunder für Gelenke, Muskeln und Psyche.

Zu den persönlichen **Ressourcen** sagt man auch „interne **Ressourcen**„.

Denn es sind Dinge, die nur Sie alleine beeinflussen können und **die in Ihnen** stattfinden.

Es kann Ihnen jedoch jemand von außen dabei behilflich sein.

Beispielsweise Ihre Motivation zu verbessern oder Ihre körperliche Konstitution zu steigern.

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag! Karin G. Mertel

Der Alltag hat es in sich! Ständiges Sitzen im Büro, Stehen an der Werkbank, im Service oder wo auch immer Sie berufliche Tätigkeiten ausüben. Haus- und Gartenarbeit will erledigt sein und halten uns auf Trapp, so dass am Ende eines Tages die Zeit wie im Flug vergangen ist. Erschöpfung, schmerzende Glieder, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen bis (gefühl bis zum Durchbrechen) werden sich auf Dauer gesehen manifestieren und der Teufelskreis der Chronifizierung der Scherzen beginnt.

Unter **Chronifizierung** versteht man den Übergang von der vorübergehenden zur dauerhaften (chronischen) Präsenz einer Erkrankung oder eines Symptoms, insbesondere von Schmerzen.

Zu wenig Zeit- Sie haben alle Hände voll zu tun? ! Ja - das ist richtig – das kennen wir auch! Zu wenig Zeit ist sehr oft der Hauptgrund der im Alter zwischen 20 – 50 Jahren eine Rolle spielt. Ausbildung, Berufstätigkeit, Karriere und Familienplanung drängen oft die sportlichen Aktivitäten stark zurück. Haus- und Gartenarbeit zählen jedoch nicht zur sportlichen Betätigung. Obwohl diese Arbeiten mit Bewegung und Kraftaufwand einhergehen. Genau betrachtet sind dies zum Teil nur einseitig, belastende und wiederkehrende Tätigkeiten. Wir denken eher an Übungen/Training deren Bewegungsabläufe die im normalen Alltag nur wenig ausgeführt werden. Deshalb sind diese ein Kontrapunkt der Abwechslung/ Entlastung für den Körper darstellen. Zwangsläufig verringert sich im Laufe der Zeit die körperliche Leistungsfähigkeit. Auch Übergewicht ist ein häufiger Grund, inaktiv zu sein und zu bleiben.

Im Alter zwischen 50 – 60 Jahren verstärkt sich, ohne sportliche Aktivitäten, der Leistungsabfall und das Risiko für Herz-/Kreislauf-Erkrankungen, orthopädische Verschleißerscheinungen an Wirbelsäule, Muskulatur und Gelenken nimmt zu.

Gut zu wissen

Vereine, Seniorensportgruppen und Selbsthilfegruppen, die ein spezielles Training anbieten bemühen sich sehr darum, den Wünschen und Bedürfnissen nach bestimmten Bewegungsformen und Bewegungsangeboten der älteren Generation entgegen zu kommen.

Krankenkassen fördern je nach Krankheitsbild z.B. Funktionstraining und Rehabilitationssport in den von ihnen anerkannten Gruppen für die Dauer von 12 bis zu 36 Monaten. Osteoporose gehört auch dazu. Bestimmte Krankbilder werden sogar lebenslanglich gefördert.

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.

Das Zauberwort heißt Mobilität! Karin G. Mertel

Mobilität steht für drei Kategorien

- **Beweglichkeit:** Die Fähigkeit der Menschen, sich zu bewegen, sich fortzubewegen um unterschiedliche Haltungen einzunehmen.
Diese Fähigkeit ist in der Bevölkerung unterschiedlich ausgeprägt.
- **Räumliche Mobilität:** Beweglichkeit von Personen und Gütern im geographischen Raum
- **Soziale Mobilität:** Wechsel von Personen oder Gruppen zwischen unterschiedlichen sozio-ökonomischen Positionen.

Mobilität und die Bedeutung für den Alltag:

Selbständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten erfordert fortlaufendes Bemühen zur Erhaltung von Fähigkeiten, die bei Menschen im Laufe ihres Lebens altersbedingt nachlassen. Das betrifft Gehsicherheit, Geschicklichkeit, Koordination, Reaktionsvermögen und Kraft. Für einige ältere Menschen wird das Überwinden, schon von kleinen Hindernissen, oder das Führen des Haushalts, Ankleiden, Einkaufen, Treppen steigen usw. zu einer belastenden Herausforderung.

Hilfreich ist im Vorfeld ein Training zur.....

1) Reaktionsfähigkeit zur Befähigung von:

- ✓ Spontanen, nicht planbaren Situationen bestmöglich meistern zu können(z.B. im Straßenverkehr, oder Rempelen unter Passanten, Stolpern usw).



2) Gleichgewicht, Balance und Gangsicherheit zur Befähigung von:

- ✓ Überwinden von Hindernissen
- ✓ Standsicherheit ohne erhebliche Schwankneigung
- ✓ Ausgleichsfähigkeit bei unebenen Bodenbelägen.
- ✓ Abrupte Richtungswechsel auch in Schrecksekunden durchzuführen.



3) Räumliche Orientierung und Zeitgefühl zur Einschätzung von:

- ✓ Länge der Wegstrecken, die Sie zurücklegen möchten.
- ✓ Des richtigen Zeitpunktes, damit Sie nicht in Gefahr geraten, z.B. im Straßenverkehr anzuhalten, weiter zu gehen oder rechtzeitig und spontan auszuweichen wenn die Situation es erfordert.
- ✓ Sinnvolle zeitliche Arbeitseinteilung, damit körperliche Überforderung vermieden wird.



4) Verknüpfung von Denken und Handeln:

- ✓ Im Sinne von vorausschauendem Handeln besonders unter Stresssituationen z.B. um Gefahren abzuwenden.





**SPORT
REHA
KIEL**
GmbH

Übungen des Monats Juli

Andreas Hypa - Schöneberger Straße 5-11 – 24148 Kiel – Tel. 0431/726500 – www.sport-reha-kiel.de

Ziel der Übung: Kräftigung der Rückenmuskulatur in Kombination mit Schulter- und Rumpfstabilität



1. Übung : Ausgangsstellung

- > Beine stehen hüftbreit auseinander
- > Unterarmstütz an der Wand
- > Becken ist aufgerichtet
- > Rumpf ist stabilisiert
- > rechter Arm wird nach oben gestreckt und
- > linkes Bein wird gleichzeitig schräg nach hinten gestreckt

>Wiederholung: 3-5 mal
jede Serie

Ausführung:

- > Becken aufgerichtet- Rumpf stabilisiert
- > Arme bleiben im rechten Winkel an der Wand
- > Übung im gleichmäßigen Rhythmus durchführen
- > Je nach Trainingszustand
10-15 mal jede Seite im Wechsel wiederholen

Wichtig:

- > der Rumpf bleibt stabil
- > keine Ausweichbewegung ins Hohlkreuz
- > Schulterblätter nicht hochziehen
- > keine Verlagerung des Oberkörpers



SPORT
REHA
KIEL GmbH

Übungen des Monats Juli

Ziel der Übung: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur bei gleichzeitiger Achsenstabilität und Koordination bei einbeiniger Belastung



2. Übung Ausgangsstellung :

- > Beine stehen Hüftbreit auseinander
- > Arme sind angewinkelt
- > Becken ist aufgerichtet
- > Rumpf ist stabil

Wichtig !!!!!

- > Das Bein wird achsengerecht gebeugt
- > Achse Mitte - Leiste- Mitte
- > Kniescheibe-Mitte – Fuß Mitte

Ausführung:

- > Das rechte Bein wird gebeugt während
- > Das linke Bein wird ca. im 30 Grad Winkel nachhinten gestreckt
- > Die Bewegung der Beine soll möglichst gleichzeitig ausgeführt werden
- > Das Knie darf nicht nach innen gehen
- > Der Rumpf soll möglichst nicht verlagert werden

Seitenwechsel

- > Dasselbe im Umgekehrten Sinne - rechtes Bein wird gebeugt und linkes Bein abgespreizt

> Dauer der Übung

- > Je nach Trainingszustand
10 – 15 mal jede Seite

> Wiederholungen: 3-5 mal

Testen Sie Ihre allgemeine Fitness mit zehn einfachen Übungen Karin G. Mertel

Sollten Sie sich längere Zeit nicht mehr sportlich betätigt haben, so können Sie Ihre aktuelle allgemeine Fitness sicher nur bedingt einschätzen. Die folgenden Übungen sind ein Selbst-Test, der Ihnen helfen soll, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit einzuordnen. Bitte überfordern Sie sich nicht dabei.

Übungen die für Sie nicht gefahrlos möglich sind, sollten Sie besser weglassen! Unsere Empfehlung: machen Sie die Selbst-Tests gemeinsam mit einer weiteren Person. So können Sie beide aufeinander aufpassen. Das macht viel Spaß – und jeder profitiert davon.

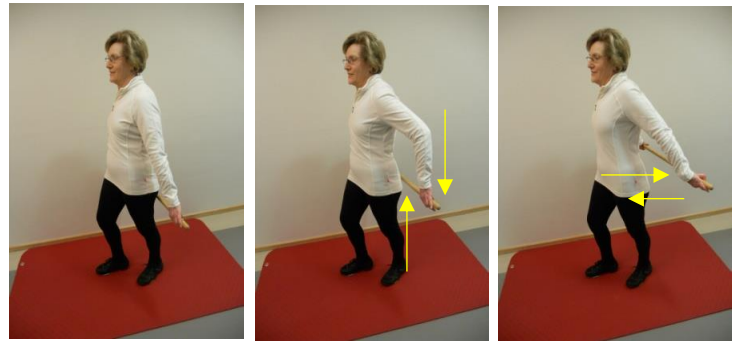
Weitere ÜBUNGEN - EXTRA Datei
HIEReinfach klicken

Test 1: Arm-/Schulterbeweglichkeit

Nehmen Sie einen Stab. (Besenstiel)

- Fassen Sie den Stab mit den Händen etwas breiter als Ihre Schultern - versuchen Sie, die - Hände mit dem Stab nach oben zu führen, dann - die Arme nach hinten auszustrecken und wieder zurück führen an den Körper.

Jeweils 3-4 Sek halten - 10 x durchführen

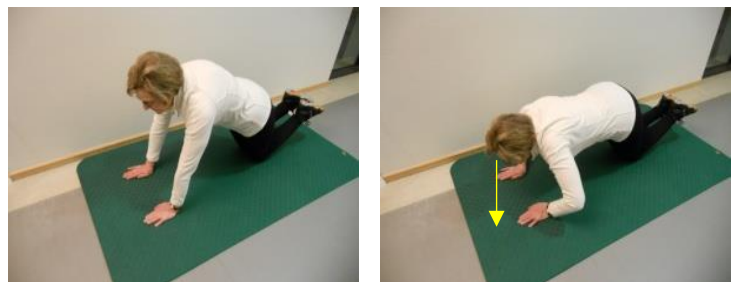


Alle Fotos Adelheid Wagemann

Test 2: Arm-/Schulterkraft

- ✓ Sie knien auf dem Boden und stützen sich vorne mit Händen und Armen ab.
- Versuchen Sie nun die Arme/Ellenbogen soweit zu beugen, dass Sie mit der Nase so weit wie möglich den Boden erreichen.

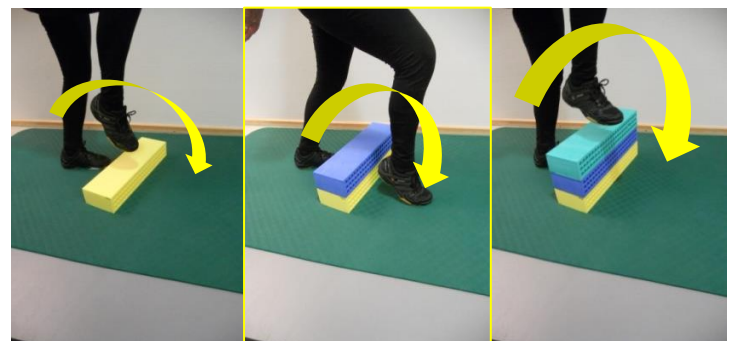
Jeweils 3-4 Sek halten - 3-5x durchführen



Test 3: Beinbeweglichkeit

- ✓ Sie legen ein leichtes Hindernis auf den Boden und übersteigen das Hindernis.
- Nach und nach erhöhen Sie das Hindernis so, dass Sie **ohne Gefahr und ohne Berührung** darübersteigen können.

10 x hin und zurück – mit Beinwechsel durchführen



Als Hindernis sind Eier-Kartons gut geeignet

Testen Sie Ihre allgemeine Fitness mit zehn einfachen Übungen

Test 4: Rumpfkraft

- ✓ Sie liegen in der Rückenlage, die
 - Beine werden angewinkelt aufgestellt
 - Heben Sie nun das Gesäß soweit an, dass Knie, Bauch + Schulter eine gerade Linie bilden
 - Stecken Sie zusätzlich ein Bein gerade bis zur Höhe des Oberschenkel aus



Je Seite 1x durchführen- ca.5-8Sek. halten

Bei den nächste drei Übungen können Sie sich aus Gründen der Sicherheit an einem feststehenden Gegenstand festhalten. Nach mehrfachem Training werden Sie spüren, dass Sie auch ohne festzuhalten die Übung durchführen können.

Test 5: Beinkraft

- ✓ Stellen Sie ein Bein auf einen Stuhl
 - Versuchen Sie nun, sich nach oben zu strecken, ohne sich mit dem anderen Bein abzustößen
 - Fersen bleiben auf dem Boden

Je Seite 2-3 x durchführen - ca. 8 Sek. halten



Test 6: Balance - Ausdauer

- ✓ Sie gehen stehend auf dem Platz und heben das Knie bis zum rechten Winkel an
 - Sie führen jeweils im Wechsel die Hand oder Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie

Je Seite 10 x ohne Unterbrechung durchführen



Test 7: Gleichgewicht

- ✓ Sie stellen sich auf ein Bein
 - Sie versuchen auf einem Beinstand zu stehen
 - der angehobene Fuß kann dabei an das stehende das Wadenbein angelegt werden.

Je Seite 10 Sekunden lang stehen



Testen Sie Ihre allgemeine Fitness mit zehn einfachen Übungen

Test 8: Reaktionsfähigkeit

- ✓Werfen Sie einen Ball in die Luft
- und fangen ihn wieder auf.
- ✓Werfen Sie einen Ball
- von der rechten in die linke Hand
ohne ihn fallen zu lassen
Je 10 x durchführen



Geeignet sind Kinderspielball, Wasserball od. Luftballon

Test 9: Beinbeweglichkeit

- ✓Sie liegen auf dem Rücken
- umfassen Sie ein Bein mit beiden
Händen am Oberschenkel
- versuchen Sie nun das Bein so gerade
wie möglich nach oben auszustrecken
**Je Seite ca. 4 Sek. halten und
Je Seite 3-4 x durchführen**



Test 10: Rumpfkraft

- ✓Sie liegen auf dem Rücken und
- stellen beide Füße an die Wand
- Knie im rechten Winkel
- Sie heben den Kopf und Schultern
vom Boden ab
3-6 Sek. halten - 3-4 x durchführen



Die Atmung fließt bei allen Übungen ruhig
und gleichmäßig weiter

Überprüfen Sie ihr Ergebnis

Weniger als die Hälfte: Haben Sie weniger als die Hälfte der Übungen geschafft? Dann wird es Zeit für ein regelmäßiges Bewegungsprogramm. Bitte lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

Sechs bis acht Übungen: Haben Sie diese erfolgreich hinter sich gebracht dann steht es gar nicht schlecht um Ihre Fitness. Aber ein paar Schwächen waren vermutlich schon dabei. Überprüfen Sie nochmal genau, in welchem Bereich diese liegen, und überlegen Sie, wie Sie im Alltag Ihre Muskulatur stärker beanspruchen können um Ihre Fitness zu verbessern. Aktive Teilnahme am Seniorensport im Verein oder Selbsthilfegruppe sind gute Möglichkeiten Ihr Ziel zu erreichen.

Neun bis zehn Übungen: Gratulation! Sie haben fast alle oder sogar alle Testübungen bestanden, dann sollten Sie sich Ihre Fitness unbedingt erhalten. Wir gehen davon aus, dass Sie bereits sehr aktiv sind. Nur nicht nachlassen - alles beibehalten und evtl. intensivieren.

