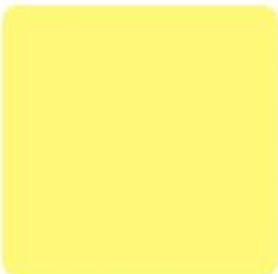
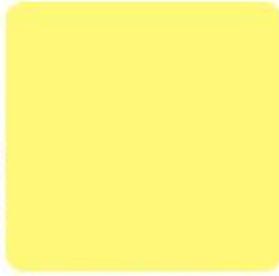


Magazin für **ERNÄHRUNG- BEWEGUNG- BALANCE-**



FOTOLIA 2014

ERNÄHRUNG -

Der gesunde Dreierpack

Welche & wie viele Nährstoffe brauchen Menschen täglich?

Empfohlene Nährstoff -Tabelle

Die richtige Auswahl der Lebensmittel – Was Kaufe ich ein?

Gemüse des Monats: Spargel - Das königliche Gemüse

Frucht des Monats: Aprikose – Die strahlende Schönheit mit Geschmack

Kleine Kräuterkunde: Meerrettich - Rucola

Rezepte: Spargel-Meerrettich-Rucola (siehe Link im Text)

BEWEGUNG-

Körperliches Training & Lebensqualität (ab Seite 16)
Prävention durch Training

Welche Aktivitäten für Jugendliche & Kinder?

Welche Aktivitäten für Sport-Einsteiger & Menschen mittlerer/älterer Altersgruppen

Das richtige Maß

Übungen des Monats:
Andreas Hypa - Sport- Reha Kiel

Übungen: für den Alltag (siehe Link im Text)

Das Autoren-Team 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 Samuel Kochenburger ich bin Ernährungswissenschaftler, Masterstudent der Ernährungsmedizin in Lübeck, Experte für Ernährung bei Osteoporose und Partner des Netzwerk - Osteoporose e.V. Paderborn. Als Autor mehrerer Ratgeber zum Thema „Ernährung bei Osteoporose“ stelle ich mein Wissen der Netzwerk-Plattform, und damit auch Ihnen, zur Verfügung.



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
Copyright 2020

ERNÄHRUNG - BEWEGUNG – BALANCE

Juni 2020

Vorwort

Ernährung – Bewegung – Balance: der gesunde Dreierpack

Wir leben heute in einer Gesellschaft, die ständig zum Konsum angeregt wird.

Was unser Ernährungs- und Bewegungsverhalten betrifft, können wir uns oft dem Konsum von bereits zubereiteten Mahlzeiten nicht entziehen. In der Mittagspause gehen wir schnell an die Imbissbude oder kaufen auf dem Heimweg schnell beim Lebensmittelhändler, aus Bequemlichkeit oder Zeitmangel, Convenience-Menüs ein. Gleichzeitig haben Fernseh-Kochsendungen hohe Einschaltquoten und sogenannte Trend-Kochbücher verzeichnen einen enormen Absatz.

Die Parole lautet – Genuss auf allen Ebenen und Kanälen!!

Die Auswahl an Lebensmittel ist vielfältig – doch ernähren wir uns auch ausgewogen und gesund?

Die Autoren unseres Magazins beobachten, dass sich nicht nur an Osteoporose erkrankte Menschen häufig sehr intensiv mit der Ernährung und einem erfolgversprechenden Training beschäftigen, sich dabei jedoch eher auf die Theorie konzentrieren. Mit unserem Magazin möchten wir dieses theoretische Wissen in der Praxis anwendbar machen.

Dafür wird Herr Samuel **Kochenburger** (Ernährungsexperte) monatlich ein saisonales Gemüse Gericht mit seinen knochenschützenden Nährstoffen und deren Besonderheiten vorstellen.

Karin Mertel und Frau **Ruth Bauer** (Diplom-Oecotrophologin) werden außerdem praktische Tipps zum Kochen, Lagern und Zubereitung der Lebensmittel vorstellen. Damit Sie Ihren Speiseplan schmackhaft abrunden können stellen sie Ihnen zusätzlich interessante Infos zu Kräutern und Gewürzen mit ihren, die Gesundheit stärkenden, Wirkstoffen vor.

Damit Ihre Balance nicht ins Wanken gerät wird **Herr Andreas Hypa** (Sporttherapeut) Ihnen Knochen und Muskel stärkende Übungseinheiten für Ihr Heimtraining vorstellen. Im mehrfachen Sinn und mit gutem Grund möchte Herr Andreas Hypa ihnen, mit seinem Heimtraining Hilfestellung geben um mehr **Körperbalance, Stoffwechselbalance, Gangsicherheit und Lebensqualität** zu erreichen oder wieder zu gewinnen. Frauen und Männer können dabei gleichermaßen erfolgreich sein!

Dazu bedarf es jedoch Ihrer aktiven Mitarbeit!

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

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihre Karin G. Mertel

Vorsitzende Netzwerk-Osteoporose e.V. – Organisation für Patienten-Kompetenz - Paderborn

ERNÄHRUNG

Die richtige Auswahl der Lebensmittel - was kaufe ich ein? Du bist was – Du isst ! So einfach – so gut ?

So einfach - so gut? -- Nicht ganz, aber auch nicht schwierig! -- Vorbeugung ist das A & O!
Vorbeugend sind ausgewogene Ernährung und Körperliche Aktivitäten von Kindesbeinen an der beste Schutz vor altersbedingten Erkrankungen und der Volkskrankheit Osteoporose.

Menschen in der zweiten Lebenshälfte und vor allen Osteoporose-Patienten sollten ein besonderes Augenmerk auf eine Knochen stärkende Ernährung haben. Viele verschiedene Faktoren haben einen großen Einfluss auf das Knochenskelett und beeinflussen im Übrigen, mit zunehmenden Alter, auch den normalen Stoffwechsel. Lebensmittel liefern die notwendigen „Mittel zum Leben“,! Erhält unser Organismus diese nicht in ausreichenden Maß, dann entwickelt er in Laufe der Zeit Erkrankungen, die möglicherweise unter ausgewogenen Ernährungsbedingungen nicht entstanden wären. Das beste Beispiel ist die Erkrankung Osteoporose, die inzwischen auch bereits die jüngere Generation eingeholt hat. Was hat das mit der Auswahl Ihrer Lebensmittel zu tun?

Lebensstil heißt das Zauberwort und bedeutet nichts weiter, als dass neben körperlichem Training, das wir in unserem Magazin ebenfalls behandeln werden, unser Organismus zur Aufrechterhaltung gesunder Körperfunktionen bestimmte Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine benötigt. Diese Stoffe müssen dem Organismus mit Lebensmittel zugeführt werden.

Die gute alte Lebensmittelepyramide kann uns dabei eine große Hilfe sein!



ERNÄHRUNG

Was soll täglich auf meinen Speiseplan ? Was muss ich einkaufen ?

Nach Aufstellung der Lebensmittel-Pyramide

Das tägliche Fundament : ausreichend Flüssigkeitszufuhr

Experten empfehlen täglich ca. 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeitszufuhr. Das stärkt Ihre Leistungsfähigkeit und hält Leber- und Nierenfunktion intakt. Je nach Geschmack stehen z. B: ungesüßte Kräuter- oder Früchtetee, andere Teesorten, kalziumreiche Mineralwässer (mindestens 400- 600 mg Kalzium je Liter), bis zu max.3 Tassen Kaffee täglich, zur Auswahl.

Milch zählt nicht zu den Getränken - Milch ist ein sehr gehaltvolles Nahrungsmittel.

Abzuraten ist von Limonaden und fertige Tees. Diese enthalten sehr viel Zucker, haben so gut wie keine Nährstoffe und löschen auch nicht den Durst.

Stufe 1: Obst und Gemüse - täglich

Sie sind wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Sie haben darüber hinaus vielfältige wunderbare Geschmacksstoffe und Spurenelemente. Dazu zählen auch Hülsenfrüchte.

5 Portionen am Tag ist die Parole der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Wegen der hohen Anteile an Fruchtzucker im Obst wird geraten die Portionen in 1x Obst und 3x Gemüse aufzuteilen.

Stufe 1: Vollkorn Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis, Nüsse Samen – täglich

Beilagen, die den großen Hunger stillen, enthalten Ballaststoffe, Kohlehydrate , B Vitamine und liefern Energie für Muskeln und Gehirn. Greifen Sie überwiegend zu Vollkorn-Produkten und naturbelassenen Beilagen.

Stufe 2: Milch und Milchprodukte - täglich

Milchprodukte sind das Multitalent in der Nahrungsmittelkette wenn es um wichtige Gruppe der B-Vitamine geht. Jod, Fluorid, Phosphor, Vitamine A+D, Eiweiß und Kalzium sind in Milchprodukten reichlich enthalten. Damit sind Milchprodukte eine wichtige Quelle für Mensch die ihre tägliche Kalziumbilanz (1000mg täglich) erreichen müssen um z. B: einer Osteoporose vorzubeugen. Mineralwasser mit hohem Kalziumgehalt kann hier eine gute Alternative sein. Menschen die unter einer Lactoseintoleranz leiden sollten Milchprodukte nicht oder nur bedingt verzehren. Das Thema **Laktoseintoleranz** wird gesondert in einem der nächsten Monats-Magazin behandelt.

Stufe 1+2: Öle und Streichfette – täglich

Öle und Fett sind in der Lage, die fettlöslichen Vitamine aufzuschließen und den Organismus mit lebenswichtigen Fettsäuren zu versorgen, die er selbst nicht herstellen kann. Entscheidend ist die Zusammensetzung der Fette. Das Zauberwort heißt: „ungesättigte Fettsäuren“. Pflanzliche Fette haben mehr ungesättigte Fettsäuren als tierische Fette und sind deshalb auch gesünder. Achten Sie beim Einkauf auf die versteckten Fette die bei einer Vielzahl von Lebensmittel auf der Inhaltsangebe aufgelistet sind. **Auf Frittierfette sollten Sie möglichst verzichten!!**

Stufe 1: Vollkornprodukte – täglich

Vollkornprodukte enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Die hohen Anteile von Ballaststoffen sättigen gut und regulieren die Verdauung. Je höher der Ausmalungsgrad des Mehls (z.B: Type 1700 oder 1050) ist, um so gehaltvoller an Vitaminen, Vitaminen und Ballaststoffen ist es.

Stufe 2: Fleisch und Wurstwaren 1 - 3 x wöchentlich

Fleisch liefert wertvolles Eiweiß, B-Vitamine und Zink. Wichtige Zutaten um gesunde Kochen aufzubauen. Auch hier gilt es auf die „versteckten Fette“, besonders bei Wurst, zu achten.

Kuchen, Süßes + Alkohol manchmal - nur zu besonderen Gelegenheiten - verzehren !!!

Welche und wie viele Nährstoffe brauchen Menschen täglich?

Du bist was Du isst! So einfach – so leicht?

Dazu ist es unabdingbar zu wissen **welche** und **wie viele Nährstoffe** der menschliche Organismus im Durchschnitt täglich benötigt und wieviel davon in den einzelnen Lebensmitteln enthalten sind. Diese Übersichtstabelle soll Ihnen zur Orientierung in dienen, in wie weit Sie Ihre Gewohnheiten zur Ernährung gegebenenfalls verändern sollten.

Vergleichen Sie die allgemein empfohlene Nährwerttabelle zum täglichen Bedarf dieser Seite, mit den im Magazin besprochenen Gemüse – und Obstsorten, Kräuter und Gewürzen und deren im einzelnen dazu aufgelisteten Nährwerttabellen, dann Sie werden schnell erkennen ob Ihre täglichen Mahlzeiten ausreichend Ihren persönlichen Nährstoffbedarf abdecken.

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)

Gemüse des Monats Juni von Samuel Kochenburger

Spargel – das königliche Gemüse

Weitere Rezepte ... [HIER](#)

Spargel wird in zwei Varianten, als grünen und weißen Spargel angeboten.



Weißer Spargel wächst unter der Erde und hat keinen Kontakt mit dem Sonnenlicht. Er wird kurz bevor er die Erde durchbricht, geerntet. Grüner Spargel hingegen wächst aus der Erde heraus und reift mit dem Kontakt zur Sonne. Zudem unterscheidet sich das Ackerland in dem die Spargelsorten wachsen. Es ist daher leicht vorstellbar, dass sich die beiden Varianten dadurch auch in ihren Nährstoffen unterscheiden.



Grüner Spargel enthält mehr Vitamin C und Polyphenole als weißer Spargel.

Weißer Spargel hat jedoch mehr Ballaststoffe. Sowohl bei weißem als auch bei grünem Spargel enthalten die Spitzen mehr Nährstoffe, unter anderem Calcium und Magnesium, aber auch Ballaststoffe und Vitamin C.

Von besonderer ernährungsmedizinischer Bedeutung sind vor allem Ballaststoffe, Vitamin A und K sowie Kupfer und Selen. In letzter Zeit gerieten Saponine und Rutin in den Fokus der ernährungswissenschaftlichen Forschung. Saponine sind zuckerähnliche Verbindungen, die entzündungshemmend und cholesterinsenkend wirken. Rutin ist eine, bisher relativ unbekannte, zuckerähnliche Verbindung mit Wirkungen auf die Darmgesundheit und neurodegenerative Erkrankungen.

Bitte beachten Sie, dass die Nährwertangaben von Gemüse und Obst schwanken können. Aus diesem Grund wurde in der tabellarischen Übersicht auf die Unterscheidung zwischen grünem und weißem Spargel verzichtet. Dick hinterlegte Nährstoffe sind von besonderer Bedeutung, da Spargel einen großen Beitrag zur Erreichung des täglichen Bedarfs leisten kann.

Tip: Spargel sollte so schnell wie möglich nach der Ernte konsumiert werden, da wichtige Nährstoffe während der Lagerung verloren gehen. Der Spargel sollte deshalb spätestens einen Tag nach der Ernte gegessen werden. Bei der Zubereitung muss darauf geachtet werden, den Spargel nicht zu lange zu kochen, denn auch so gehen wertvolle Nährstoffe verloren.

ERNÄHRUNG

Gesundheitliche Effekte von Spargel:

- Ballaststoffe können die Aufnahme von Calcium und Magnesium steigern und somit die Knochengesundheit positiv beeinflussen.
- Vitamin A kann schädliche Radikale abfangen und unschädlich machen. Freie Radikale schädigen Zell- und Knochenstrukturen.
- Vitamin K ist wichtig für den Transport von Calcium in die Knochen. Dieser Prozess garantiert, dass Calcium dort angelangt, wo es benötigt wird und, dass sich überschüssiges Calcium nicht in den Gefäßen ablagern kann.
- Kupfer-Mangel wird mit erhöhtem Knochenabbau und weiteren gesundheitlichen Folgen assoziiert. Ein Mangel sollte nicht nur bei Osteoporose-Patienten unbedingt vermieden werden.
- Selen ist, ebenso wie Vitamin A, C und E, ein antioxidativer Nährstoff. Untersuchungen konnten zeigen, dass Personen mit einer geringeren Selen-Aufnahme häufiger an Osteoporose erkrankten.
- Saponine sind entzündungshemmend, cholesterinsenkend, antimykotisch und könnten bei der Gewichtsabnahme helfen.
- Rutin, auch Vitamin P genannt, ist nicht nur antidiabetisch, sondern schützt auch die Nerven und das Herz.

Nährwerte auf 100 g gekochten Spargel

Kalorien	22 kcal
Fett	0,2 g
Protein	2,4 g
Zucker	1,3 g
Ballaststoffe	2,0 g

Vitamine

Vitamin A	1006 IE
Vitamin C	7,7 mg
Vitamin E	1,5 mg
Vitamin K	50,6 µg

Mineralstoffe

Calcium	23 mg
Magnesium	14 mg
Eisen	0,91 mg
Zink	0,6 mg
Kupfer	0,16 mg
Selen	6,1 µg

ERNÄHRUNG

Spargel-Flammkuchen von Samuel Kochenburger

Das Spargel-Flammkuchen Rezept ist ideal für den Sommer. Es ist schnell gekocht, schmeckt lecker und lässt sich individuell anpassen.



Zutaten:

- Flammkuchenteig (selbst gemacht oder gekauft)
- Crème Fraîche
- Spargel (grün oder weiß)
- Gemüse nach Belieben (z. B. Mais, Zucchini, Zwiebel)
- Käse zum Gratinieren (z. B. Heublumenkäse)
- Salz und Pfeffer

Besonderheiten: Die antioxidativen Nährstoffe des Spargels werden durch Vitamin K und Calcium im Käse optimal ergänzt.

Weitere Rezepte ... [HIER](#)

Für den Spargel-Flammkuchen kann aus Zeitgründen fertig zubereiteter Flammkuchenteig verwendet werden, dieser kann aber auch schnell aus Mehl und Wasser hergestellt werden.

Der Teig wird mit Crème Fraîche bestrichen, gewürzt und nach persönlichen Wünschen belegt. Für das Rezept werden Schinkenstreifen, Mais, rote Zwiebeln und Heublumenkäse verwendet. Zum Würzen eignen sich neben Salz und Pfeffer vor allem Knoblauch, Paprika und Chili.

Zu beachten ist, dass der Spargel längs halbiert werden muss, da er sonst nicht gar wird. Sobald der Flammkuchen fertig belegt ist, wird er für circa 10 Minuten (je nach Bräunungsgrad) bei 250 Grad im Ofen gebacken.

Spargel-Salat

Der Spargel-Salat ist ebenfalls ein absolutes Sommer-Rezept. Frisch und knackig mit einem Hauch von Nussaroma. Das Joghurt-Balsamico-Dressing passt perfekt zu Parmesan, Pinienkernen und Granatapfel. Ein frisches und leichtes Rezept, welches sich allein oder zu gegrillten Fleischbeilagen eignet.



Zutaten:

- Salat (z. B. Eichblatt)
- Gehobelter Parmesan
- Granatapfelkerne
- Pinienkerne

Für die Soße:

- 2 EL fettarmer Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 TL Walnussenf
- 1 TL Salz
- ½ TL Zucker + etwas Pfeffer

Besonderheiten: Dieses Rezept ist sehr kalorienarm und enthält trotzdem eine Vielzahl an knochenstärkenden Nährstoffen. Es wurde wissenschaftlich belegt, dass Granatapfel die Knochendichte erhöhen kann.

Der Spargel wird kurz mit etwas Öl angebraten und anschließend auf dem bereits zubereiteten Salat drapiert. Für die Salatsoße werden alle Zutaten verrührt und nach Belieben nochmals verfeinert. Parmesan und Granatapfel ergänzen das Gericht, sowohl geschmacklich als auch aus ernährungsmedizinischer Sicht.

Frucht des Monats:Rezepte ... [HIER](#)**Die Aprikose – strahlende Schönheit mit Geschmack****Herkunft:**

Aprikosen gehören zu den Rosengewächsen. Aprikosenbäume lieben Sonne und Wärme, deshalb gedeihen sie am besten in Südeuropa, Kalifornien, Nordafrika, Australien oder Südchina. Der Aprikosenanbau in Deutschland ist leider durch das unbeständige Klima bedroht.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Frische Aprikosen finden Sie in den Einkaufszentren und auf Wochenmärkten – von Mai bis August. Der Genuss ist am Besten, wenn Sie darauf achten, dass Sie die Früchte nicht überreif einkaufen, sondern ca. eine Dreiviertelreife besitzen. Damit können Sie sicher sein, dass sie nicht mehlig schmecken, aber das gewünschte Aroma bereits entwickelt ist.

Frische Aprikosen enthalten eine Fülle von Mineralstoffen – Spurenelemente und Vitamine. Gegenüber den getrockneten oder frischen Aprikosen sind Dosenaprikosen geradezu arm an Vitaminen.

Trockenaprikosen (Dörrobst) sind für den kleinen Hunger die ideale Zwischenmahlzeit. Ungeschwefelte Trockenfrüchte erhalten Sie in jedem Bio-Laden. Auch sie sind überaus gehaltvoll an Nährstoffen.

Vor dem Verzehr müssen Aprikosen sehr gut gewaschen werden, da sich Rückstände von Spritzgiften überwiegend an der Schale befinden. Da jedoch gerade die Schale den größten Anteil an Vitamin C enthält, sollten Sie gut abwägen, ob Sie die Schale der Aprikosen entfernen wollen. Eine gründliche Reinigung – durchaus auch mit lauwarmem Wasser – schadet den Vitaminen nicht.

Achtung:

Die Aprikosenkerne sind wegen ihres Gehaltes an Steinobstglykosid (blausäurehaltig) **giftig**. Keinesfalls sollten Sie die Kerne im Mund behalten oder Kinder damit spielen lassen!

Küchentipp:

Die Früchte eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit oder Müsli-Dessert. Auch als Beilagen zu Kartoffelpuffern (statt Apfelmus) oder überbackenen Käsegerichten geben sie eine besondere Geschmacksvariante mit einer orientalischen Note.

Frucht des Monats Aprikose

Rezepte ... [HIER](#)

Nährstoffe Aprikose:

Der enorme Anteil an immunstärkenden Karotten (Vorstufe von Vitamin A) sorgen für einen Verjüngungseffekt des menschlichen Organismus.

Den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin A wird bereits mit 6 Aprikosen gedeckt.

Außerdem besitzen Aprikosen überdurchschnittlich viel an

- Niazin** - für Nerven und Spannkraft
- Folsäure** - für Blutbildung und Zellwachstum
- Pantothensäure** - für Vitalität, Fettabbau und schönes Haar (**Vitamin B 5**)
- Vitamin C** - für das Immunsystem

Nährstoffe Aprikosen roh und getrocknet

100 g verzehrbare Anteil

	Mineralien		Vitamine			Spurenelemente		
	getr.	roh	getr.	roh		getr.	roh	
Calcium	82 mg	17mg	A	5800µg	136 µg	Jod	3 µg	1µg
Phosphor	111 mg	22 mg	E	?	0,1 mg	Mangan	1500 µg	167µg
Magnesium	50 mg	9 mg	B1	0,01mg	0,03 mg	Zink	400 µg	138µg
Eisen	44 mg	0,6 mg	B2	0,11mg	0,06 mg	Kupfer	800 µg	134µg
Kalium	1370mg	280 mg	B6	0,17mg	0,7 mg	Niacin	3,3µg	0,7mg
Natrium	11 mg	2 mg	C	12 mg	10 mg	Fluor	10 µg	50 µg
			Fol - säure	3,6 µg	5,10 µg			
			Pantothen - säure	0,83µg	0,29 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)

IE = Internationale Einheiten

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit:

- ❖ Zellschutz gegen Immungifte und freie Radikale
- ❖ Verbesserung des Blutbilds
- ❖ kräftigen Haut, Haare, Nägel und Schleimhäute
- ❖ wirken günstig auf den Alterungsprozess ein (verjüngend)
- ❖ verbessern die allgemeine Stimmungslage
- ❖ wirken Konzentrationsschwäche und Müdigkeit entgegen

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

 Rezepte ... [HIER](#)

Meerrettich – unscheinbar aber würzig



Mythologisches und Geschichte:

Dem Meerrettich sagt man geheimnisvolle Kräfte nach. Er aktiviert die Lebenskräfte! Der Volksglaube sagt weiter, dass ein Amulett aus Meerrettich heilende Wirkung ausübt. Daher wurde früher auf dem Land Kindern eine Halskette aus aufgefädelten Scheiben einer Meerrettichwurzel umgehängt. Bereits in der Antike wurde Meerrettich verwendet. Das geht aus einem Wandgemälde aus Pompeji hervor, das den Anbau dieser Pflanze ausführlich darstellt.

Herkunft:

Meerrettich gehört zu der Familie der Kreuzblütler. Die Heimat liegt in Ost- und Südeuropa. In den Steppen des östlichen Russlands und der Ukraine kann man heute noch Wildpflanzen finden. Meerrettich wird in ganz Europa, in Asien und Nordamerika kultiviert. In Deutschland wird er vor allem in den Regionen Baden, Mittelfranken und im Spreewald angebaut. Baiersdorf in Franken lässt sich als **die deutsche Stadt des Meerrettichs** bezeichnen. Der Meerrettich trägt je nach Anbauregion unterschiedliche Namen, z. B. Rachenputzer, Pfefferwurz, Mährrettich, Maressig, Grien, Mirch und Kren usw. Sein Aroma ist scharf bis beißend. Frisch geriebener Meerrettich kann Tränen in die Augen treiben

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Frischen Meerrettich bekommen Sie von Oktober bis März. Das Fleisch sollte frei von grauen Streifen sein. Lagern Sie ihn dunkel und kühl, entweder im Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks. Die Meerrettichstangen sollten ganz und unbeschadet sein, wenn Sie diese für einige Zeit aufbewahren möchten.

Ebenso würzig und länger haltbar ist der Meerrettich im Glas. Meerrettichpulver und Meerrettichflocken müssen mit Wasser angerührt werden, was allerdings mit einem Verlust des Aromas einhergeht.

In den speziellen Anbaugebieten gehört Meerrettich zum Alltag und wird zu kalten Speisen wie Räucherfisch, Wurst, Fleisch und Brotaufstriche kombiniert mit Quark, Frischkäse oder geschlagener Sahne, Eierspeisen oder Räucherlachs gegessen. Da Meerrettich das ganze Jahr über geerntet werden kann, steht einer abwechslungsreichen Gewürzküche nichts mehr im Weg. Meerrettich kann nur in geriebener Form verwendet werden, den Sie so auch sehr gut einfrieren können.

Achtung:

Das scharfe Gewürz kann Haut und Schleimhäute reizen. Bei empfindlichen Menschen kann es innerlich zu Reizungen von Magen, Darm und Nieren kommen.

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Küchentipp:

- Würzen Sie die warmen Speisen erst ganz zum Schluss mit Meerrettich
- Nicht mehr aufkochen, damit das Aroma nicht verloren geht
- Das Aroma und die Würzkraft ist zur Haupterntezeit im Herbst am intensivsten

Der Meerrettich enthält sehr viel Vitamin C und schützt daher vor Erkältungskrankheiten durch Stärkung der Abwehrkräfte.

Nährstoffe Meerrettich roh

100 g verzehrbare Anteil

Mineralstoffe	Menge	Vitamine	Menge		
Calcium	105 mg	A	588 µg	Kcal.	63
Phosphor	93 mg				
Magnesium	33 mg	B1	0,14 mg	KJ	263
Eisen	1,4mg	B2	0,11 mg		
Kalium	628 mg	B6	0,6 µg		
Natrium	9 mg	C	114 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)

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

µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)

Der besondere Tipp gegen Kopfschmerzen:

½ geriebene Meerrettichwurzel mit 2 – 3 Essl. Wasser verrühren und die Paste auf ein Leinentuch streichen.

Zusammengefaltet wird das Tuch ca. 3 – 5 Min. in den Nacken gelegt.

Testen Sie vorher, ob sich Ihre Haut rötet.



Meerrettichpflanze

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit:

- ❖ Gilt als Heilmittel gegen Grippe und Harnwegsinfektionen.
- ❖ Wirkt sich anregend auf den Blutkreislauf aus.
- ❖ Wirkt husten- und krampflösend.
- ❖ Wirksames Mittel gegen Magen-Darm-Störungen.
- ❖ Wirkt gegen Rheuma, Arthritis und Ischias.
- ❖ Hilft bei der Fettverdauung.

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Rezepte ... [HIER](#)

Rucola – oder Ölrauke mit dem unvergleichlichem Aroma

**Herkunft:**

Rucola gehört zu den Kohlgewächsen und wird bereits seit der Antike von Römern und Griechen sehr geschätzt.

Die Hauptanbauländer sind die warmen Länder Italien, Griechenland und Spanien. Rucola in Deutschland anzubauen ist eine Herausforderung, die gut gelingt, wenn humusreiche Böden nicht zu nass sind.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Heute können Sie Rucola auf Wochenmärkten, Supermärkten und vor allem auch in Bio-Läden das ganze Jahr über kaufen, da die Blätter laufend geerntet werden können.

- > Wählen Sie junge Blätter aus, sie haben einen feinen aromatischen Geschmack.
- > Ältere Blätter können oft bitter und scharf schmecken.
- > Am Besten verzehren Sie Rucola erntefrisch.
- > Im Kühlschrank können die Rauke-Blätter 2-3 Tage aufbewahrt werden.
- > Die Freilandernte ist zwischen April und August.
- > Im Gewächshaus oder im Blumenkasten kann man schon oft nach 6 – 8 Wochen geerntet werden.

Achtung:

Bei unsachgemäßer Düngung kann Rucola ein besonders hohes Maß an Nitrat (Salz) aufweisen. Deshalb sollte dieses Krauzblütengewächs nicht täglich auf dem Speiseplan stehen.

Küchentipp:

Rucola eignet sich zur Zubereitung von eigenständigen Salaten und ist ideal zum Verfeinern und als Garnierung für Suppen, Saucen, Nudel- und Reisgerichten, Kopf- und Eisbergsalat und Tomaten- und Möhrensalat.

Rucola ist aus der italienischen Küche nicht mehr wegzudenken.

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Rezepte ... [HIER](#)

Nährstoffe: Rucola

Rucola zählt zu den gesündesten Gemüse-, Salat- und Kräuterpflanzen, die wir kennen und ist reich an Mineralstoffen. Diese lebenswichtigen Mineralien sind an ca. 100 Enzymreaktionen unseres Organismus beteiligt und sind deshalb essentielle (lebensnotwendig) Bestandteile für die Tiere und Menschen. So bildet z.B. Magnesium in den Molekülen des Pflanzenfarbstoffes Chlorophyll das Zentralatom. (Chlorophyll erzeugt die intensive grüne Farbe) In diesem Zusammenhang spielt das Element eine wichtige Rolle bei der Assimilation (Angleichung) von Kohlendioxid.

Im menschlichen Organismus ist Magnesium beispielsweise in den Knochen und Zähnen enthalten.

Rucola ist geradezu ein Jungbrunnen für unsere Körperzellen. Hohe Konzentrationen an Mineralstoffen und Vitaminen machen Rucola unverzichtbar für eine gesunde Ernährung.

Nährstoffe Mineralstoffe	Rucola Menge	100 g verzehrbare Anteil		Spuren- elemente	Menge
		Vitamine	Menge		

Calcium	160 mg	A	233 µg	Jod	- µg	Kcal. 24
Magnesium	?	B1	0,04 mg	Zink	- µg	
Eisen	1,5 mg	B2	0,09mg			KJ 101
Kalium	369 mg	B6	0,07 mg			
Natrium	27 mg	C	- 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)
mg = Milligramm (1 mg = 0,001 g)
µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)

Obwohl Magnesium überaus wichtig ist, konnten wir nirgends genaue Inhaltsangaben in Rucola finden!

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit:



- ❖ Bekämpft Bakterien.
- ❖ Trägt zur Entwässerung bei.
- ❖ Stärkt die Nerven.
- ❖ Baut Fett ab.
- ❖ Aktiviert den Stoffwechsel.
- ❖ Verjüngt Körperzellen.
- ❖ Aktiviert den Kohlehydratstoffwechsel.

KÖRPERLICHES TRAINING UND LEBENSQUALITÄT

Essen und Trimmen – beides muss stimmen!



Fotolia

Wir sind überzeugt, dass gerade jetzt der richtige Zeitpunkt ist, in ein neues, aktives Lebenskonzept einzusteigen.

Machen Sie es Millionen älterer Bundesbürger nach und entscheiden Sie sich für sportliche Aktivitäten ganz nach Ihrem persönlichen Leistungsvermögen entweder in Vereinen, Seniorsportgruppen, Selbsthilfegruppen oder auch privat zusammen mit Freunden zu Hause. Es ist sicher für jeden etwas dabei!

Sie werden erfahren, wie viel Sicherheit Sie zurückgewinnen werden, wenn Sie nach Ihrem kontinuierlichen Training festen Schrittes wieder die Treppen hinaufsteigen können ohne aus der Puste zu kommen. Wenn Sie Ihren Einkauf wieder selbständig erledigen können und wie wunderbar es sein kann, gleichgesinnte Menschen kennenzulernen und evtl. sogar neue Freundschaften zu schließen.

„Wer ernsthaft den Leistungseinschränkungen entgegenwirken will, sollte mindestens zweimal pro Woche etwas (ca. 30 Minuten) für seine Fitness tun.

empfiehlt Dr. Jürgen Lüttike (Arzt des AOK Bundesverbandes).

Das Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn möchte Sie gerne motivieren, Nutzen und Sinn von sportlichen Aktivitäten, Veränderung von Ernährungsgewohnheiten und die positive Wirkung auf Ihre Lebensqualität zu erkennen.

Eine EXTRA Datei Monat Juni 2020
für täglichen Übungsanleitungen zur Förderung
und Verbesserung Ihrer körperlichen Fähigkeiten
um Alltagsarbeiten durchzuführen finden Sie

[HIEReinfach klicken](#)



Fotolia

ERNÄHRUNG – BEWEGUNG + Training – BALANCE
Prävention durch Training

Juni

Welche Aktivitäten und Sportarten sollten für Kinder und Jugendliche gefördert werden?

Kinder und Jugendliche sollten richtig toben! Auch wenn es mal ein wenig lauter wird Sie erinnern sicher Ihre eigene Kinder -und Jugendzeit gerne. Kinderlärm sollte die ältere Generation aushalten können.

Kraftvolle Aktivitäten verbessert die Knochenqualität, stärkt die Muskulatur und regt den Stoffwechsel an. Nicht nur bei Kinder und Jugendlichen, sondern auch im höheren Lebensalter.

Wenn möglich an der frischen Luft. Garten, Spielplätze, Bolzplätze und Sportplätze wurden extra dazu hergerichtet und laden dazu ein.

Das macht nicht nur die Knochen stark sondern, es kann bei Sonnenschein auch Vitamin-D gebildet werden, das für das gesunde Knochenwachstum unverzichtbar ist.

Für die sonnenarmen und kalten Monate des Jahres eignen sich alte Matratzen gut zum Austoben im Haus. Auch örtliche Sportvereine freuen sich sicher über neue Mitglieder.

Das Motto lautet: Bewegung kraftvoll - vielseitig - regelmäßig !

Die meisten Menschen erreichen Ihre sogenannte Spitzenknochenmasse (Peak bone mass) zwischen dem 20. und maximal 35 . Lebensjahr. Die maximale Knochenmasse und Knochendichte sollte dann erreicht sein. Diese bleibt während der frühen Erwachsenenphase konstant um mit den Folgenden Jahren wieder abzunehmen.

Knochen-Aufbau und **Knochen-Abbau** im Wechsel ist ein normaler Prozess des Stoffwechselforgangs. Mit zunehmenden Alter überwiegt oft der **Knochen-Abbau ohne, dass der erforderliche Knochen-Aufbau stattfindet. Durch dieses Missverhältnis kann eine Osteoporose entstehen.**

Die große Chance, auf lange Zeit, ein gesundes Knochenfundament zu erreichen, steht immer dann gut wenn knochenstärkende Ernährung und Bewegung/Training durchgeführt werden.



Studien haben gezeigt , dass bei der Bildung des Knochenfundaments, das ein Leben lang halten soll, Ernährung und Bewegung eine wichtige Rolle spielen. Besonders bei Heranwachsenden im Stadium des Längenwachstums und während der Pubertät.

Khan K /McKy HA / Haapasalo H. / Bennell KL / Foorwood MR / Kanus P / Wark JD. (2000) Does childhood and adolence provide a unique opportunity for exercise to strengthen the skeleton? J Sci Med Sport.3(2): 150-164

Bei Mädchen entspricht die Menge an Knochengewebe, die zwischen **dem 11. und 13. Lebensjahr** aufgebaut wird, ungefähr jener Menge, die in den 30 Jahren,, nach den Wechseljahren, verloren gehen wird.

Bonjour P./ Invest in Your Bones: How diet, lifestyles and genetics affect bone development in young prople (IOF 2001)

Welche sportlichen Aktivitäten sind für Menschen mittlerer und älterer Altersgruppen sowie Sporteinsteiger geeignet?

Die simple Empfehlung zu mehr Bewegung genügt den heutigen sportmedizinischen Anforderungen zur Vorsorge und therapeutischen Maßnahmen mittels Sport nicht mehr!

Sofern keine medizinischen und gesundheitlichen Einschränkungen vorhanden sind, können Sie alle Sportarten durchführen die Ihnen Spaß machen. Berücksichtigen sollten Sie dabei unbedingt, zu Beginn des Einstiegs, auf Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit (Fitness). Bevor Sie ein Training aufnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihr Trainings-Programm durch.

Sicher wird er Ihnen zu mehr Bewegung und Sport raten. Fragen Sie Ihren Arzt danach, was mit mehr Bewegung konkret gemeint ist und welche speziellen Übungen, in welcher Intensität Sie Sport durchführen sollen oder dürfen. Dabei kommt es im Wesentlichen darauf an, auch alle aktuellen Erkrankungen in Ihrem Trainingsplan zu berücksichtigen.

Diese Beratung gehört, neben der medikamentösen Behandlung, ebenfalls zu seinen ärztlichen Aufgaben und Pflichten.



Finden Sie das richtige Maß – dann werden Sie erfolgreich sein!

Es ist gerade für ältere Menschen sinnvoll sich auch darüber klar zu sein, dass nur das individuell richtig angepasste Maß an sportlichen Aktivitäten den gewünschten Erfolg bringen wird. Denn zu starke körperliche Belastungen wirken auf den Körper wie ungesunder Stress. Finden Sie Ihre natürliche, persönliche Belastungsgrenze und bauen Sie diese Schritt für Schritt aus.

Wichtiges vorab !

Ganz ohne REGELN kommen Sie nicht aus – um Verletzungen zu vermeiden. Folgendes sollten Sie zum Beginn des Trainings beachten:

1. Beginnen Sie Ihr Training schrittweise und steigern Sie die Intensität langsam. Die Trainingsbelastung sollte, nach der Eingewöhnungsphase, Ihre alltäglichen, gewohnten Alltagsbelastungen erst nach und nach deutlich übersteigen.
2. Absolvieren Sie zu Beginn kurze, kraftvolle Trainingseinheiten mit mehreren Wiederholungen.
3. Machen Sie lange Pausen (ca. 4-5 Std.) zwischen zwei längeren, anstrengenden und kraftvollen Trainingseinheiten.

Finden Sie das richtige Maß – dann werden Sie erfolgreich sein!

4. Sportliches Training bringt Ihren Organismus auf Touren. Damit bei diesem Kraftakt der Motor nicht hochkocht, fängt der Körper an zu schwitzen. Das bedeutet, dass die durch das Schwitzen ausgeschiedenen Mineralstoffe wieder ersetzt werden müssen.
Denken Sie nicht erst nach dem Sport daran, sich ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen. Trinken Sie bereits **vor** dem Sport – **während** des Sports– und **nach** dem Sport um Ihre Konzentration und Muskelkoordination positiv zu beeinflussen.
5. Aufwärmen vor jedem Training ist Pflicht. Kalte Muskulatur ist bis zu 15 % weniger dehnbar als erwärmte Muskulatur – durch aufwärmen kommt es nicht so leicht zu schmerzhaften Zerrungen.
6. Üben Sie täglich mindestens 10 – 20 Min. täglich zu Hause – Teilen Sie sich die Übungen zeitlich so auf, dass diese in Ihren Tagesablauf passen.
7. Planen Sie die Trainingszeit regelmäßig in Ihren Tagesablauf ein.
Nur bei regelmäßigem Üben stellt sich bald der gewünschte Erfolg ein.
8. Achten Sie auf genaue saubere Ausführung der Übung.
Oft sind es Kleinigkeiten die über den Erfolg einer Übung entscheiden.
9. Verwenden Sie für die Bodenübungen eine nicht zu weiche Unterlage.
10. Führen Sie alle Übungen ruhig und gleichmäßig aus. Ruckartige Bewegung belasten nur unnötig Ihre Wirbelsäule, Gelenke und können zu Zerrungen führen.
11. Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig und ruhig weiter.
12. Atmen Sie in Anspannungsphasen EIN.
13. Atmen Sie in Entspannungsphasen AUS.
14. Atmen Sie gleichmäßig weiter, während Sie die Übung fortsetzen.
15. Suchen Sie sich Übungen aus, die Ihnen Spaß bereiten.
16. Bringen Sie Abwechslung mit verschiedenen Übungen in Ihr Trainingsprogramm.
17. Führen Sie zu Beginn so viele Wiederholungen durch, wie Sie möchten oder Sie aktuell in der Lage sind zu leisten. Einen weiterführenden Trainingserfolg werden Sie aber sicher mit zunehmender Steigerung der Übungs-Intensität und Wiederholungen erreichen.
18. Ein wenig Anstrengung gehört dazu, aber das Ausmaß der Erschöpfung hat nichts damit zu tun, wie gut Ihr Training war.



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

Ziel der Übung:

Kräftigung und Training der Oberschenkelmuskulatur bei gleichzeitiger Rumpfstabilität

1. Übung : Ausgangsstellung



Ausführung :

- > Beine hüftbreit auseinander
- > Arme im rechten Winkel
- > Becken aufgerichtet- Rumpf stabilisiert - Arme bleiben rechten Winkel
- > Arme schwingen nach vorne und hinten während die Beine ca. 30-45 Grad gebeugt und **dann im Wechsel** komplett gestreckt werden

Zu Übung 1

Die Übung soll dynamisch und nicht isometrisch über einen Zeitraum von 30 Sekunden durchgeführt werden.

- > Der Hintergrund ist ein Kraftausdauererfekt.
- > im Vordergrund steht eine Zugdruckbelastung für die Gelenke und den Knochen, was gerade für Osteoporose Patienten enorm wichtig ist!

Dauer der Übung:

- > 30-45 Sekunden
- > **Pause ca. 45 - 60 Sekunden**
- > Pausen bei verbesserten Trainingszustand genauso lange wie die Belastung
- > **Wiederholung: 3-5 mal**

Wichtig:

- > die Spannung im Rumpf bleibt konstant
- > Locker im Schulterbereich
- > Arme bleiben zwischen 90 und 100 Grad angewinkelt



Ziel der Übung:

Kräftigung und Training der Oberschenkelmuskulatur bei gleichzeitiger Rumpfstabilität
Alltagsbezogene Situation bei erhöhter koordinativer Beanspruchung

2. Übung : Ausgangsstellung



Ausführung :

- > Beine hüftbreit auseinander
- > Arme im rechten Winkel

Ausfallschritt

- > das rechte bzw. linke Bein wird nach vorne gesetzt
- > Beugung in beiden Beinen - ca. 45 Grad
- > Arme gehen beim Ausfallschritt nach vorne
bei -der Rückwärtsbewegung wieder nach hinten
- > 15 Sekunden das rechte Bein nach vorne
- > danach 15 Sekunden das linke Bein nach vorne
- > **Gesamt-Dauer der Übung--** 30 Sekunden –
- > Pause 30 Sek –
- > **Wiederholungen: 3-5 mal**

Wichtig:

- > die Spannung im Rumpf bleibt konstant
- > Locker im Schulterbereich
- > Arme bleiben zwischen 90 und 100 Grad angewinkelt