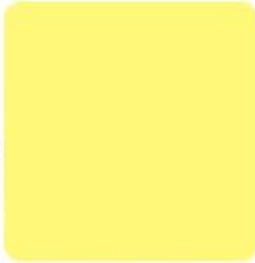


Ausgabe 3

MAGAZIN für ERNÄHRUNG BEWEGUNG BALANCE



Ernährung – Thema des Monats

So bleiben Vitamine und Mineralstoffe
bei der Zubereitung und
Vorratshaltung erhalten

Seite 1-5

Gemüse des Monats

Bohnen - jedes Böhnchen gibt eine Tönchen

Seite 6-8

Früchte des Monats

Pflaumen – oder Zwetschgen

Seite 9-11

Sandorn – das Kraftpaket aus der Natur

Seite 12-13

Kleine Kräuter- und Gewürzkunde

Kümmel – das Gewürz des Kaiser Karl

Seite 14-15

Rezepte des Monats

Bohnen - Zwetschgen - Sandorn - Kümmel

Mehr im Text

BEWEGUNG -

- Gymnastik für Ältere Menschen

Seite 16

- Aufwärmen will gelernt sein

Seite 17-19

- Was ist ein Muskelkater

Seite 17-19

- Die wichtigsten Muskelgruppen

Seite 20-21

- Was hat Muskelaufbau mit
Knochenqualität zu tun ?

Seite 22

Übungen des Monats -

Andreas Hypa – Sport-Reha Kiel

Seite 23 -24

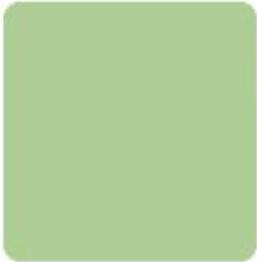
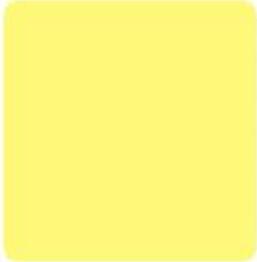
Balance -

- Übungen zu Beginn aller guten Tage

Mehr im Text

- Empfohlene Nährstoff -Tabelle

Mehr im Text



Thema des Monats von Ruth Bauer

So bleiben Vitamine und Mineralstoffe in unseren Lebensmitteln erhalten!

Empfohlene
Nährstofftabelle
... hier klicken

Liebe Leserin und lieber Leser,

Essen Sie gerne Rohkost? Nein? Und haben dabei ein schlechtes Gewissen? Immer noch glauben wir, dass vor allem Rohkost gesund ist. Natürlich verliert Gemüse durch den Erhitzungsprozess einiges an Vitalstoffen. Vor allem dann, wenn man das Gemüse zu Tode kocht, wie dies oft in der sogenannten Hausmannskost der Fall ist.

Da **reine Rohkost** für den menschlichen Magen auch nicht gerade gesund ist, sollte unsere Ernährung vielfältig und abwechslungsreich sein. Und das erreichen Sie am besten dadurch, dass Sie Ihr Gemüse auf unterschiedliche Arten zubereiten.

Daneben können wir Vitamine auch durch eine richtige Lagerung erhalten. Welche Methoden sich anbieten und welche Zubereitungsarten uns zur Verfügung stehen, möchte ich Ihnen diesen Monat aufzeigen.

Die richtige Lagerung

Ein Fehler z. B: nach dem Einkauf von Obst, Gemüse und Kräuter besteht oft darin, dass sie manchmal wahllos in den Kühlschrank bzw. die Vorratskammer geräumt werden.

Die Folge: kaum gekauft, schon verderben viele Lebensmittel, obwohl sie viel länger haltbar wären. Was gehört an welchen Platz im Kühlschrank und was hat an welchem Platz überhaupt nichts zu suchen? Durch eine richtige Lagerung können wir die Haltbarkeit einiger Lebensmittel sogar verdoppeln und deren Nährwert erhalten.

Für die optimale Lagerung der meisten Lebensmittel gilt:

- möglichst **kühl** (etwa 0 bis max.12°C) aber frostsicher,
- trocken und dunkel



In den meisten Haushalten ist heute der Kühlschrank der wichtigste Aufbewahrungsort für empfindliche Lebensmittel da es kaum noch geeignete Kellerräume gibt.

Allgemeine Tipps zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln im Kühlschrank

- Die Lebensmittel möglichst frisch und möglichst schnell in den Kühlschrank legen.
- Die Lebensmittel sollten verpackt oder zugedeckt gelagert werden.
- **Wählen Sie den richtigen Platz im Kühlschrank Z.B:**
 - Leicht verderbliche Produkte wie Fisch, Fleisch und Wurst sollten an der kältesten Stelle im Kühlschrank auf der Glasplatte gelagert werden.
 - Im mittleren Bereich des Kühlschranks können Milchprodukte gelagert werden.
 - Käse sowie fertige Speisen oder Geräuchertes kommen abgedeckt in den obersten Bereich des Kühlschranks.
 - Z.B: Schimmelkäse sollte getrennt vom restlichen Käse aufbewahrt werden, damit der Schimmel nicht auf die anderen Käsesorten übergreifen kann.
 - Getränke sowie Eier und Butter kommen in die dafür vorgesehenen Fächer der Innentür.
 - Obst, Gemüse und Salate halten sich am längsten im Gemüsefach des Kühlschranks.
 - Karotten und Radieschen ohne Grün lagern!



Thema des Monats von Ruth Bauer

Diese Lebensmittel gehören nicht in den Kühlschrank

Einigen Lebensmitteln ist die Kältere regulierung in den Kühlschränken zu kalt. Diese sollten besser in einem kühlen Kellerraum oder im Kälte reduzierten Kühlschrank (ca. 3-5 Grad) aufbewahrt werden. Zu den kälteempfindlichen Produkten zählen:

Exotische Früchte Zitrusfrüchte

Mango
Orange
Zitrone
Limone
Papaya
Ananas
Banane

Zitrusfrüchte

Orange
Zitrone
Limone



Stark wasserhaltiges Gemüse

Tomate
Gurke
Paprika
Zucchini
Aubergine

Weitere Lebensmittel

Speiseöl
Kartoffel
Konserven

Vitamine und Mineralstoffe schonend behandeln, bevor sie erhitzt werden

Ohne Nährstoffe und Biss verliert unser Essen nicht nur an Qualität, sondern auch an Geschmack (weich gekochtes Gemüse schmeckt langweilig!). Um möglichst viele Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten, sollte Sie schon bei der Vorbereitung einiges beachten:

Waschen

Nur kurz, aber gründlich unter laufendem kaltem Wasser abspülen. Empfindliche Lebensmittel, die durch den Wasserstrahl verletzt werden könnten, sollten im Topf gewässert werden.

Putzen/Schälen

Schälen Sie grundsätzlich mit einem Sparschäler, da viele Vitamine direkt unter der Schale stecken. Lassen Sie geschältes Obst oder Gemüse nicht zu lange an der Luft liegen, da sonst die Schnittstellen braun werden und durch Lichteinwirkung auf die Schnittstellen auch Vitamine vernichtet werden die lichtempfindlich sind.

Zerkleinern

Hier gilt: Kochgut **nur so klein wie nötig schneiden**, mehr Schnittflächen bedeutet mehr Austrittflächen für Mineralien und Vitamine. Die geschnittenen Lebensmittel sollten rasch verwendet oder - wenn sie nicht sofort verbraucht werden - abgedeckt und gekühlt gelagert werden.

Gut zu wissen:

Die meisten **Vitamine** sind sowohl **hitzeempfindlich** als auch **wasserlöslich** und daher müssen sie besonders schonend behandelt werden.

Mineralstoffe sind nur **wasserlöslich**.



Thema des Monats

Lebensmittel vitaminschonend zubereiten

Damit die frischen Produkte nicht ihre Vitamine verlieren, wenn sie zu leckeren Gerichten verarbeitet werden, stellen wir Ihnen einige schonende Zubereitungsmethoden vor.

Dünsten

- Dünsten bedeutet, dass der Garprozess langsam mit wenig Flüssigkeit erfolgt. (auch teilweise nur im eigenen Saft). Der Topf bleibt geschlossen.
- Prinzipiell sollten Sie darauf achten, mit schwacher Hitze zu kochen.
- Für die Inhaltsstoffe ist dies schonender.
- Das Dünsten ist deshalb so wertvoll, da sich wasserlösliche Inhaltsstoffe in die nur geringe Wassermenge verflüchtigen können und der zurückbleibende Kochsud überwiegend serviert und verzehrt werden kann.
- Sie können beim Dünsten auch eine geringe Menge hochwertige Öle zugeben (z.B. Olivenöl). Das ist nicht nur geschmacklich interessant, sondern fördert auch die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (z.B. Vitamin E, Vitamin A)

Dämpfen

Das Dämpfen ist eine besonders schonende und auch kalorienarme Gar-Methode. Dabei befinden sich die Lebensmittel in einem Siebeinsatz im Wasserdampf. Eine altbewährte Methode, die jetzt wieder in Mode kommt und viele Vorteile hat:

- Sie ist sehr sanft, denn im Gegensatz zum Kochen liegen die Lebensmittel nicht im Wasser. So kann nichts auslaugen, weder Vitamine noch Mineral- und Aromastoffe gehen verloren.
- Ein weiterer Vorteil: man braucht kein zusätzliches Fett. Das Ergebnis ist ein sehr aromastarkes Gericht mit wenigen Kalorien aber vielen wichtigen Vitalstoffen.

Für das Dämpfen gibt es heute spezielle Geräte im Handel. Diese sind wirklich nur für diejenigen interessant, die häufig so kochen möchten. Es gibt aber auch preiswertere Alternativen. Im Asia Laden kann man Dämpfkörbe aus Bambus für wenige Euro kaufen. Außerdem gibt es spezielle Metall Einsätze/Siebe, die in die meisten Kochtöpfe passen.

Spargel und Broccoli eignen sich hervorragend zum Dämpfen, auch Fisch und Fleisch lassen sich auf diese Weise gut zubereiten. Die Methode ist für Koch-Anfänger geeignet, denn es sind nur zwei Dinge, die zu beachten sind:

- Erstens sollte man in den Dämpf-Einsatz nicht zu viel Kochgut hinein geben, sonst kann der Dampf die Lebensmittel nicht gut umströmen.
- Zweitens sollte man nicht zu viel Wasser einfüllen, sonst schwimmt das Gemüse doch im Wasser und das soll gerade verhindert werden.

Um Ihrem Gericht eine individuelle Note zu geben, kommt es auf die richtige Würze an.

Geben Sie in das Wasser zum Beispiel: Lorbeerblätter, Knoblauch, Zwiebeln oder ein Stückchen Meerrettich. Dann gart Ihr Gemüse oder Fisch in einem kräftigen Aromasud / Dampf und bekommt noch mehr Geschmack. Aus dem Sud können Sie später eine schmackhafte Soße zubereiten.



Thema des Monats

Blanchieren

Blanchieren (französisch blanchir - „weiß machen“), auch Brühen oder Überbrühen, bezeichnet das kurzzeitige Eintauchen von Lebensmitteln in kochendes Wasser. Die Oberfläche von Fleisch nimmt beim Blanchieren eine weißliche Farbe an, daher stammt auch der Name.

Diese heute vor allem bei Gemüse und Pilzen angewandte Gartechnik dient in erster Linie dazu, Enzyme zu deaktivieren (unwirksam zu machen) und dadurch unerwünschte Veränderungen des Kochgutes (enzymatische Bräunung, Abbau von wertvollen Inhaltsstoffen) zu verhindern. Zudem werden durch das Blanchieren die Keimbelastung reduziert und unerwünschte Geschmacksstoffe (z.B. in kohllartigen Gemüse) und Gifte entfernt.

Empfindliche Blattgemüse wie z.B. Spinat sind nach dem Blanchieren bereits gar und brauchen nur noch gewürzt zu werden. Einige Gemüse wie Tomaten und auch Obst (z.B. Pfirsiche) lassen sich dadurch leichter häuten.

Zum Blanchieren genügen meist 10 bis 30 Sekunden. Anschließend empfiehlt es sich, das Gargut – besonders Gemüse – in Eiswasser abzuschrecken. Dadurch behält es Farbe, Geschmack und Struktur. Die meisten Gemüsesorten werden vor dem **Tiefgefrieren** blanchiert. Neben den bereits erwähnten Vorteilen bleiben dadurch Geschmack, Vitamingehalt und die natürliche Farbe (besonders grün) besser erhalten.

Wok-Garen

Das Wok-Garen ist keine neue ernährungstechnische Errungenschaft. Die Asiaten wenden diese Zubereitungsart bereits seit langer Zeit an. In den letzten Jahren hat sich diese Methode auch bei uns immer mehr durchgesetzt. Wahrscheinlich überzeugt die meisten Menschen das leckere und fettarme zubereiten der Speisen.

Wichtig für das Wok-garen sind gleichmäßig und sehr klein geschnittene Gemüsestücke. Die Gar-Temperatur ist meist sehr hoch. Das Gemüse wird mit wenig Fett in wenigen Sekunden gargekocht. Die Hitze verkürzt die Garzeit so stark, dass das Gemüse kaum in Mitleidenschaft gezogen wird. Vor allem aber bleibt beim Wok-Garen das volle Aroma erhalten. Natürlich auch bei Fleisch, Fisch und Geflügel. Wichtig ist, dass das Wok-Garen wirklich blitzartig erfolgt. Zu lange Zeit im Wok würde die wichtigen Inhaltsstoffe beeinträchtigen. Falls Sie eine größere Menge zubereiten möchten, lohnt es sich, das Gemüse in kleinen Portionen nacheinander zu garen.

Das richtige Fett für den Wok

Verwenden Sie geeignetes Fett/Öl. Dieses muss einen hohen Rauchpunkt haben.

Unter Rauchpunkt versteht man die Temperatur, bei der sich ein Fett unter Raumentwicklung zersetzt, wenn es an der Luft erhitzt wird. Dabei entstehen durchaus gesundheitlich bedenkliche Substanzen.

Zu den geeigneten Fetten gehören:

Erdnuss-Öl / Soja-Öl / Kokos-Fett



Thema des Monats

Lange gesunde Frische durch richtiges Einfrieren

Viele Lebensmittel lassen sich problemlos einfrieren. So erhalten wir die wichtigen Vitalstoffe. Lagern Sie frische Ware nicht tagelang an der Luft oder im Kühlschrank. Gerade im Sommer verdirbt vieles einfach zu schnell. Kaufen Sie entweder in kleineren Portionen ein oder denken Sie daran, geeignete Lebensmittel auch einzufrieren.

Unser Tipp für das richtige Einfrieren

- **Fleisch:** Portionieren Sie es so, dass Sie nicht zu große Mengen auftauen müssen, sondern passende "Familien-Größen" bekommen. Denn an- oder aufgetautes Fleisch darf nicht wieder eingefroren werden. Je flacher das Paket, desto schneller ist es gefroren und aufgetaut.
- **Gemüse:** Viele Gemüsesorten müssen nach dem Waschen, Putzen und Zerkleinern kurz **blanchiert** (abgebrüht) werden. Dadurch bleiben beim Einfrieren Geschmack, Aroma, Farbe und Vitamin C erhalten. Lassen Sie das Gemüse gut abtropfen, bevor Sie es dann einfrieren.
- **Obst:** Das Obst waschen und putzen. Blanchieren ist meist nicht nötig. Je nach Verwendung frieren Sie Obst mit oder ohne Zucker ein. Ascorbinsäure oder Zitronensäure zugesetzt, erhält dem Obst die Farbe und das Aroma. Steinobst kann sowohl mit oder ohne Stein eingefroren werden. Entsteintes Obst taut schneller auf. Beim Einfrieren mit Zucker rechnet man 100g bis 200 g Zucker auf 1 kg Früchte (je nach Süße der Früchte). Bei Erdbeeren oder Himbeeren empfiehlt es sich, die Früchte einzeln auf einem Blech vorzufrieren. Danach wälzt man sie in Zucker, verpackt sie und friert sie ein.
- **Käse:** Für Käse gilt: je fetthaltiger der Käse, desto besser eignet er sich zum Einfrieren.
- **Milch:** Milch eignet sich nicht sehr gut zum Einfrieren. Wenn überhaupt, dann sollten Sie nur homogenisierte Milch nehmen.
- **Sahne:** Gefrorene Sahne wird bei Verwendung im Kaffee oder in Soßen leicht flockig. Wenn Sie die gefrorene Sahne zu Schlagsahne verarbeiten wollen, sollten Sie diese im halbgefrorenem Zustand schlagen.
- **Kräuter:** Nur waschen (nicht blanchieren) abtrocknen und sofort einfrieren.

Liebe Leserin, lieber Leser.

Bald feiern wir Erntedank und dieses Fest zeigt, dass gerade zur Zeit viele regionale Obst- und Gemüsesorten reif sind und frisch geerntet werden. Wir haben die Möglichkeit, aus dem Vollen zu schöpfen und sollten uns alle an diesem reichhaltigen Natur-Buffer bedienen.

Sie haben gesehen, dass es nicht immer Rohkost sein muss, damit wir genügend Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen. Mit der richtigen Zubereitungsart und der passenden Lagerungsmethode profitieren wir gut von unserem heimischen Obst und Gemüse.

Viel Genuss beim Schlemmen! Bis zum nächsten Monat.

Ihre Ruth Bauer



Gemüse des Monats von Karin G. Mertel

[Rezepte Hier](#)

Bohnen – Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen



Geschichte:

Hippokrates und Theophrast erwähnen die Bohne im Zusammenhang mit ihrer Harn treibenden Wirkung und dass die Bohne schwere Träume macht.

Herkunft:

Ursprünglich stammen Bohnen aus Südasien und Mexiko, Mittel- und Südamerika. Dort wurden sie schon vor 8000 Jahren kultiviert. Inzwischen werden Bohnen auf der ganzen Welt angebaut.

Die Anpassung an verschiedene Klimazonen haben unterschiedliche und vielfältige Sorten hervorgebracht. Die in den Bohnenhülsen reifenden Samen werden so lange in der Hülse belassen, bis sie ausgereift sind. Daher stammt auch der Name Hülsenfrüchte. Über Hülsenfrüchte und ihren Nährwert werden wir im nächsten im nächsten Monat berichten.

Heute beschreiben wir überwiegend die grünen oder gelben Gartenbohnen, bei der die grüne Hülse, in der sich inwendig noch kleine Bohnensamen befinden, im Ganzen verzehrt wird.

Mehr als hundert verschiedene Sorten werden in Deutschland angebaut, die in Busch- oder Stangenbohnen unterteilt werden. Wir kennen die kleinen, feinen Delikatessbohnen, die dickfleischigen Bohnen, die breiten, flachen Bohnen und die langen dünnen, grüne und gelbe Bohnen.

Ältere Züchtungen haben noch Fäden, die beim Putzen abgezogen werden müssen. Jüngere Sorten sind fadenlos gezüchtet. Mit fortschreitendem Reifegrad wird die Bohne zäher.

Die meisten Bohnensorten sind innen hohl und werden im Ganzen zubereitet, besonders dann, wenn sie jung und zart sind. Einige bekannte Handelsnamen sind z. B.: Prinzessbohnen, Grüne-, Delikatess-, Brech-, Zucker-, Speck-, Wachs-, Butter-, dicke Bohnen und Kidneybohnen usw. Die heimischen Freilandbohnen sind von Mai bis Oktober im Handel. Das ganze Jahr über werden Bohnen angeboten, die z. B. aus Kenia und anderen Ländern eingeführt werden. Gebündelt oder sortiert in kleine Spankörbchen, Kisten oder in Klarsichtverpackungen werden sie auf den Wochenmärkten und in Supermärkten angeboten.

Gemüse des Monats

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Bohnen fest, ohne Flecken und gleichmäßig gefärbt sind. Den Frischetest bestehen Bohnen dann, wenn sie beim Aufbrechen knacken und die Bruchstelle saftig und grün ist.



Da Bohnen sehr rasch verwelken, sollten diese so frisch wie möglich verarbeitet werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sie ca. 2 – 3 Tage frisch. Schlagen Sie die Bohnen, genauso wie frischen Spargel, in ein feuchtes Handtuch ein. Nicht alle Bohnen überstehen das schadlos, achten Sie besonders darauf, dass sie locker aufeinander gestapelt liegen.

Die unterschiedlichen Bohnensorten eignen sich zur Herstellung vielfältiger Speisen. Über Schnippel-Bohnensuppe und in Butter geschwenkte zarte Prinzessbohnen, Bohnensalaten und Bohnengemüse in Kombination mit Blumenkohl, Möhren, Brokkoli bereichern sie unseren Menüplan unendlich. Mit Essig, Öl, Zwiebeln, Bohnenkraut, Thymian, Liebstöckel und anderen Kräutern lassen sich köstliche Speisen zubereiten.

Für die Lagerhaltung sind Bohnen wie geschaffen. Eingefroren behalten sie die meisten ihrer Nährwerte. In Dosen und Gläsern eingemacht sind sie zwar noch ganz schmackhaft aber eher nährstoffarm.

Nährstoffe:

Bohnen sind reich an Eisen, Calcium, Vitamin C und B-Vitamine. Der Reichtum an Nukleinsäure macht Bohnen zu einem wirksamen Verjüngungsmittel für unsere Körperzellen. Dies gilt besonders für die Bohnensamen, die wir später noch im Kapitel der Hülsenfrüchte extra behandeln werden.

Nukleinsäure wird über den Darm in das Blut und weiter in die Zellen transportiert und regeneriert und verjüngt damit unsere Körperzellen.

Bei Eiweißmangel drosseln rund 70 Billion Körperzellen ihre Aktivitäten auf einen niedrigen Wert. Dadurch haben Menschen vermehrt mit Müdigkeit, Unruhe, Nervosität und Schwäche der Konzentration zu kämpfen.

Bohnen zählen zu den wichtigsten pflanzlichen Eiweiß-Lieferanten. Sie enthalten ebenfalls viel Kohlehydrate, Mineralstoffe, Kalium, Phosphor (siehe Nährwerttabelle).



Gemüse des Monats

Achtung Warnhinweis !!!

Rohe Bohnen sind für den Verzehr nicht geeignet!

Sie wirken durch den Eiweißbaustein **Glycosid Phasin** giftig.
Durch das Kochen der Bohnen zerfällt der Giftstoff nach etwa 15 Minuten
und macht damit Bohnen zu einem hochwertigen Lebensmittel.

Folgende Vergiftungssymptome könnten auftreten:
Durchfall, Magen- und Darmbeschwerden und Erbrechen. Bei diesen Symptomen bitte
sofort einen Arzt aufsuchen. **Besondere Vorsicht bei Kindern ist anzuraten!**

Nährstoffe Bohnen grün (gekocht und getrocknet)

100 g verzehrbare Anteil

<u>Mineral- Stoffe</u>	Menge gek.	Menge getr.
Calcium	50 mg	197 mg
Kalium	151 mg	1770 mg
Phosphor	37 mg	419 mg
Schwefel		
Kcal	27	290
KJ	112	1215

<u>Vitamine</u>	Menge gek.	Menge getr.
A	53 µg	- µg
B1	0,07 mg	0,5 mg
B2	0,09 mg	0,4 mg
C	12 mg	24 mg
E	µg	0,5 mg
Niacin	0,5 mg	03,4 mg
Panto- thensäure	mg	0,51 mg

<u>Spuren- elemente</u>	Menge gek.	Menge getr.
Chrom	2 µg	20 µg
Eisen	0,6 mg	7 mg
Fluor	12 µg	95 µg
Jod	3 µg	2 µg
Kupfer	8 µg	635 µg
Selen	1 µg	14 µg
Mangan	221 µg	1620 µg
Zink	336 µg	2640 µg

Bundeslebensmittelschlüssel
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)
le – Internationale Einheiten

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit:

- ❖ Unterstützen und kräftigen das Herz- Kreislaufsystem
- ❖ Entwässern den Organismus
- ❖ Kurbeln die Eiweißsynthese der Körperzellen an
- ❖ Wirken vitalisierend

Frucht des Monats von Karin G. Mertel**Pflaumen – Zwetschgen oder Zwetschen?****Herkunft:**

Ursprünglich stammt die Pflaume aus Kleinasien und dem Kaukasus. Sie wurde durch die Römer nach Italien eingeführt und vor dort aus über ganz Europa verbreitet.

Heute sind sie in ganz Mitteleuropa heimisch und erfreuen Kleingärtner, Plantagenbesitzer, Verbraucher und besonders Kinderherzen, die gerne die süß-saure blaue Frucht genießen.

Die ovalen bis rundlichen Früchte zählen zu der Gattung Steinobst und strotzen geradezu vor lebenswichtigen Nährstoffen. Je länger die Früchte auf dem Baum bleiben, desto mehr Vitamine haben sie entwickelt.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Im Spätsommer ist die Genussreife der Pflaume voll entfaltet und das Angebot der Sortenvielfalt am größten. Bis nahezu 2000 Sorten wurden bisher gezüchtet, wobei sicher nur der Züchter den genauen Unterschied von anderen Sorten erkennen kann.

Heute wollen wir nur die bei uns heimischen Sorten besprechen.

Vorab soviel: Importware wird in Supermärkten und auf Wochenmärkten schon im Frühsommer angeboten. Diese werden oft unausgereift geerntet, um sie für die langen Transportwege haltbarer zu machen. Nicht selten werden Pflaumen mit Reifehilfsmitteln behandelt und mit Harzen und Wachs zur Verschönerung besprüht. Dadurch bekommen sie einen verlockenden Glanz.

Die weiße Schicht, die unsere heimischen Pflaumen überzieht, ist ein natürlicher Schutz, der die Früchte vor dem Austrocknen schützt. Eine unverletzte natürliche weißliche Wachsschicht deutet auf eine schonende Behandlung der Pflaumen während des Transports und der Lagerung hin. Die blau-violette Farbe entsteht durch die Anreicherung von Anthocyane, die sich überwiegend in der Fruchtschale befinden.

Lassen Sie sich nicht verwirren – probieren Sie vor dem Kauf, welche Sorten Ihnen am Besten schmecken. Die bekanntesten Sorten sind unter anderem die Fellenberger – Bühler – und die allgemeine deutsche Hauszwetschge. Kaufen Sie Zwetschgen nur wenn sie ausgereift sind. Trotz ihrer Reife sollten sie fest, aber nicht zu hart sein, angenehm duften und der Stein sollte sich gut vom Fruchtfleisch lösen lassen.

Frucht des Monats

Küchentipp:

Bei der Verwendung der Pflaumen gibt es kaum Grenzen.
Als Kuchenbelag, Kompott, Konfitüre oder Mus und
Aufläufen, lassen sich köstliche Speisen zaubern.
Vergessen Sie nicht den Pflaumenschnaps.
Nach einem opulenten Mahl kann er Wunder bewirken.

Bewahren Sie die Zwetschgen im Gemüsefach Ihres Kühlschranks auf und bedecken Sie sie mit einem feuchten Tuch, damit die Feuchtigkeit erhalten bleibt. So können Sie die Früchte ca. 5 – 7 Tage aufbewahren. Sie eignen sich hervorragend zum Einkochen und Einfrieren. Vor dem Verzehr sollten Sie die Früchte sehr gründlich waschen. Nehmen Sie ruhig wärmeres Wasser dazu, so lassen sich die Schadstoffrückstände besser entfernen. Darüber hinaus empfehlen wir, die Pflaumen mit den Fingern gut einzeln abzureiben. Dann können Sie sicher sein, dass Pflaumen auch ohne gesundheitliche Folgen roh verzehrt werden können.

Achtung:

Pflaumensteine enthalten Schadstoffe, die im Magen durch Einwirkung von Enzymen im Organismus giftige Blausäure entwickeln.

Deshalb sollten für Kinder die Steine vor dem Verzehr entfernt werden und sie sollten auch nicht damit spielen!

Ein einziger verschluckter Stein macht allerdings noch kein Problem. Das Auslutschen von Pflaumensteinen jedoch, über einen längeren Zeitraum, ist sicher nicht gesundheitsförderlich.

Nährstoffe:

Der Inhaltsstoff an B-Vitaminen der Pflaume ist sehr gut. Eine Pflaume ist geradezu eine Vitamin-B-Pille. Bedenkt man, dass ein Gesamtangebot an B-Vitaminen den Kohlenhydratstoffwechsel ankurbelt wie keine andere Frucht dann ist die Pflaume erste Wahl.

Der hohe Anteil an Ballaststoffen entschlackt den Darm und hilft bei Verstopfung. Durch den hohen Wasseranteil sind Pflaumen hervorragende Durstlöscher.

Der Anteil der mehrfach ungesättigten Fettsäuren der ölhaltigen Schale sowie die Spurenelemente Kupfer und Zink versorgen den menschlichen Organismus auf das Beste.

Frucht des Monats

Nährstoffe Pflaumen

100 g verzehrbare Anteil

Mineralstoffe	Menge roh	Menge getr.
Calcium	8 mg	41mg
Kalium	824mg	118mg
Magnesium	10 mg	27mg
Natrium	2 mg	8mg
Phosphor	18 mg	73 mg
Kcal	49	222
KJ	203	927

Spurenelemente	Menge roh	Menge getr.
Eisen	0,4mg	2,3mg
Fluor	2 µg	
Jod	1 µg	1µg
Kupfer	71 µg	400µg
Mangan	68 µg	
Selen	1 µg	3µg
Zink	102 µg	

Vitamine	Menge roh	Menge getr.
A	13 µg	23µg
B1	0,07 mg	0,15mg
B2	0,04 mg	0,12mg
B6	0,05 mg	0,15mg
C	5 mg	4 mg
E	0,8 mg	
K	12µg	
B12	0,10 µg	
Folsäure	2 µg	4 µg
Niacin	0,4 mg	1,7 mg
Pantothensäure	0,18 mg	0,46 mg

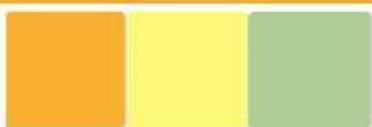
Quelle: DGE Prof. Dr.Elmadfa / Prof.Dr. Muskat / Dipl.Oec.Troph.D.Fritzschke / W-Agin
 KJ = Kilojoule Kcal = Kilokalorie (1 Kcal = 4,184 Kilojoule)
 mg = Milligramm (1 mg = 0,001 g) µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)
 IE = Internationale Einheiten

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit :



- ❖ Wirken positiv bei Nervosität und Konzentrationsmangel
- ❖ Helfen gegen Verstopfung
- ❖ Reinigen den Darm
- ❖ Stärken den Membranschutz aller Körperzellen
- ❖ Unterstützen eine Gewichtsreduktion
- ❖ Stärken das Herz und Immunsystem
- ❖ Stärken die allgemeine Widerstandsfähigkeit besonders gegen Stress

Auch Naschkatzen kommen auf Ihre Kosten.
Pflaumen in feinsten Schokolade



Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde von Karin G. Mertel

Sanddorn – das Kraftpaket aus der Natur



Mythos und Geschichte:

Das Ölweidengewächs Sanddorn galt bei den alten Chinesen und Assyrern als Befestigungsmaterial für Flussläufe. Er wird auch als Weidendorn bezeichnet. Gleichzeitig entdeckten die Völker die roten und gelben Weidenbeeren als heilbringende Frucht. Auch die kosmetischen Vorteile wurden schnell erkannt und auch schon sehr früh nutzbar gemacht.

Herkunft:

Sanddorn ist wegen seiner Fähigkeit sich gut anzupassen, sowohl in den Küsten und Badregionen und Seeregionen anzutreffen. Deutsche Forscher konnten erst um 1940 / 41 nachweislich auf das geballte Spektrum an Inhaltsstoffen hinweisen. Seitdem wird die wirtschaftliche Nutzung gezielt betrieben. China ist derzeit weltweit der größte Sanddornproduzent. Auch in Europa wird in den Küstenregionen ein systematischer Anbau betrieben. Der dornige Busch mit den leuchtend roten und gelben Früchten ist nur mit Schutzhandschuhen und robuster Arbeitskleidung zu ernten. Inzwischen werden auch besondere Erntegeräte eingesetzt.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Sanddorn selbst zu pflücken ist also ein beschwerliches Unterfangen. Sanddornprodukte stehen in den Regalen der Supermärkte und selbstverständlich besonders auch in den Bioläden. Das Angebot ist nicht überall gleich groß, da Sanddorn eher ein Lebensmittel für den Kenner und Liebhaber ist.

Im rohen Zustand ist Sanddorn wegen seiner hohen Konzentration an Gerbstoffen recht bitter und sauer. Doch gerade wegen seiner hohen Konzentration an nutzbaren Inhaltsstoffen wird er üblicherweise nur zubereitet verzehrt.

Industriell wird Sanddorn zu Saft gepresst und wegen seines sauren Eigengeschmacks oft mit Apfel- oder Karottensaft gemischt. Eingedickter Sanddornsirup eignet sich hervorragend zur Herstellung von Joghurt- oder Quarkspeisen, zum Süßen von Müsli und auch zum Verfeinern von Soßen, Salaten und anderen Süßspeisen.

Im Kühlschrank aufbewahrt können Sanddornprodukte über einen längeren Zeitraum ihre Inhaltsstoffe erhalten, wenn sie gut verschlossen sind. Genießen Sie Sanddornsirup nur in kleinen Mengen – etwa teelöffelweise. Sehr viel mehr kann unser menschlicher Organismus nicht auf einmal verarbeiten.

Schönheitstipp: Sanddorn-Kernöl und Fruchtfleisch liefern wertvolle Zutaten für kosmetische Artikel. Es wird in Seifen, Handreinigungsmitteln, Pflegemitteln wie z. B. Gesichtsmasken, Reinigungsmilch und Vitaminpräparaten zugesetzt.

Nährstoffe Sanddorn:

Sanddornfruchtfleisch enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren und hat einen hohen Anteil an Carotinen. Unvergleichlich hoch ist auch der Anteil an Vitamin C, der durch Bioflavonoide (Pflanzenschutzstoffe) im Fruchtfleisch die Wertigkeit der Vitamine erhöht.

Jede einzelne Beere ist ein wirksames natürliches Arzneimittel. Sanddornbeeren sorgen dafür, dass Mund- und Rachenräume desinfiziert werden, und sorgen für mehr Magensäure (wichtig für Eiweiß-, Calcium- und Eisenverwertung).

Der ungewöhnlich hohe Vitamin C-Gehalt ist sehr stark abhängig vom Anbaugebiet und der Sorte. Der Vitamin C-Gehalt kann von 200 mg bis 600 mg je 100 g Beeren betragen. Damit überschreitet Sanddorn-Fruchtfleisch ca. 18 fach die durchschnittliche Menge an Vitamin C von Zitronen und Orangen. Besonders in den Wintermonaten bietet Sanddorn eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Damit ist die Vorbeugung gegen Infektionskrankheiten und Erkältungskrankheiten bestens abgesichert.

Nährstoffe Sanddorn roh 100 g verzehrbare Anteil

Mineralstoffe	Menge	Spurenelemente	Menge	Vitamine	Menge roh
Calcium	42 mg	Eisen	440 µg	A	250 µg
Kalium	133 mg	Fluor	18 µg	B1	30 µg
Magnesium	30 mg	Jod	1 µg	B2	210 µg
Natrium	4 mg	Kupfer	200 µg	B3	300 µg
Phosphor	9 mg	Mangan	600 µg	B5	150 µg
Schwefel	8 mg	Zink	150 µg	B6	110 µg
				B7	3 µg
				B9	7 µg
Kcal	89			C	450 mg
KJ	371			E	3,2 mg
				Biotin	3,3 µg
				Folsäure	10 µg
				Niacin	0,3 µg
				Panto- thensäure	0,15 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)

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit :



- ❖ Immunschutz aller Körperzellen
- ❖ Stärkt die Nervenzellen
- ❖ Wirkt Infektionen der Niere, Harnwege und Blase entgegen
- ❖ Regeneriert das Bindegewebe und die Zellteilung
- ❖ Stärkt die Abwehrkräfte gegen Bakterien und Pilze

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Kümmel – das Gewürz des Kaisers Karl



Mythologisches und Geschichte:

Die Menschen des Mittelalters glaubten fest daran, dass Kümmel böse Geister und Dämonen vertreiben könne. Bereits zur Zeit der alten Griechen war Kümmel bekannt. Auch im antiken Rom schätzte man den Kümmel sehr, da dieses Gewürz nicht nur Speisen verfeinert, sondern diese auch bekömmlicher macht.

Karl der Große schätzte Kümmel so sehr, dass er für seinen Hof Kümmel anbauen ließ und Anweisung gab, dieses Gewürz bevorzugt zu verwenden.

Herkunft:

Kümmel zählt zu den ältesten Gewürzen in Europa. Er wächst wild in ganz Europa, Nordafrika, Vorderasien und Indien. Als Kümmel wurden landläufig die Früchte des gewöhnlichen Kümmels bezeichnet. (*Carum carvi*).

Achtung:

Nicht zu verwechseln ist der Kümmel mit dem eng verwandten Kreuzkümmel, Schwarzkümmel oder anderen teilweise jedoch giftigen Doldenblütlern.

Wussten Sie, dass ein Schnaps den Namen Kümmelschnaps trägt?

Er wird aus Getreide gebrannt, ihm wird aber das für den Kümmel typische, aromatische, ätherische Öl (*Carvon*, *Trepene* und *Limonen*) zugesetzt.



Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

In jedem Lebensmittelgeschäft ist Kümmel in ganzer Form oder in gemahlener Form erhältlich. Bei sachgemäßer Lagerung bleibt er lange aromatisch, jedoch sollte er luftdicht verschlossen aufbewahrt werden.

Kümmel wird in der Regel als einzelnes eigenständiges Gewürz verwendet. Ein zusätzliches Gewürz würde, ob des dominanten Kümmelaromas, nur untergeordnet zur Geltung kommen.

Sehr gerne wird Kümmel schwer verdaulichen Speisen wie Wirsing, Kohl, Sauerkraut und Fleischgerichten zugefügt. Es passt auch sehr gut zu Lamm-, Schweine- oder Gänsebraten und Bratkartoffeln. Auch bei besonderen Brotsorten (Hefe- oder Sauerteigbrote) und in der Lebkuchenbäckerei wird Kümmel verwendet.

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Küchentipp:

Fein gehackte, junge Kümmelblätter würzen Ihre Salate auf eine ganz besondere Weise.
Verwenden Sie diese nicht zu üppig, da sonst die anderen Aromastoffe des Salates nicht mehr genügend zur Geltung kommen können.

Wirkungsweise

Die vorhandenen ätherischen Öle wirken krampflösend und verdauungsfördernd. Er regt die Magensaftproduktion an und fördert damit den Appetit.

Besonders in der Kinderheilkunde hat Kümmel seinen Platz. Die natürlichen Wirkstoffe werden gegen Blähungen und Verdauungsbeschwerden verwendet. Sie wirken bei äußerlicher Anwendung durch Einreiben auch durchblutungsfördernd.

Als Gurgelmittel entfaltet Kümmel im Mund- und Rachenbereich eine pilz- und Bakterien hemmende Wirkung. Eine Linderung bei Zahnschmerzen, Kopfschmerzen und Menstruationsschmerzen wird dem Kümmel nachgesagt, ist jedoch nicht belegt.

Nährstoffe Kümmel 100g verzehrbare Anteil

Mineralstoffe	Menge roh
Calcium	950 mg
Fett	14,6 g
Kalium	1350 mg
Magnesium	260 mg
Natrium	3 mg
Protein	19,8 g

Bundeslebensmittelschlüssel



Schwartenmagen mit Kümmel

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit:

- ❖ Wirkt durchblutungsfördernd durch Einreiben
- ❖ Hat eine bakterien- und pilztötende Wirkung
- ❖ Regt den Appetit an
- ❖ Hat entkrampfende Wirkung bei Blähungen
- ❖ Fördert die Verdauung

Gymnastik für Patienten mit Osteoporose und für alle älteren Menschen

Prof. Dr. H. K. Kley, - Singen

Bisher sieht es so aus, als ob jede Art von Bewegung einen günstigen Einfluss auf den Knochen ausübt, so dass wir auch in der Gestaltung eines Übungsprogramms relativ frei sind. So können zusätzlich auch Elemente der Rückenschulung, des Gleichgewichtsempfindens zur Vermeidung von Stürzen oder der Ausdauerbelastung für Herz-Kreislauferkrankungen in das Übungsprogramm eingebaut werden.



Jede Art von Bewegung hat einen günstigen Einfluss auf den Stoffwechsel der Knochen und Lebensqualität. Andererseits sind einseitige oder gefährdende Übungen nicht sinnvoll, wie z. B. die Ansicht, dass nur Stoßbewegungen (z. B. festes Aufsetzen mit der Ferse) vorteilhaft wären. Auch die oft gefährdenden Übungen vieler Body-Building-Studios oder das Erreichen eines echten Trainingseffektes (so wie bei Leistungssportlern) wurde von Sportmedizinern lange vertreten. Sicher ist jedoch, dass Übungen regelmäßig, das bedeutet täglich, durchgeführt werden sollten. Im Alltag hat es sich bewährt, wenn Übungen z. B. schon vor dem morgendlichen Aufstehen so eingebaut werden, dass sie im Bett oder während wir Zähne putzen und uns waschen, keiner täglich erneuten Motivation und zusätzlicher Zeit bedürfen. Die Übungen im Bett fallen leichter. Senioren berichten, dass sie danach meist leichter und ohne die üblichen Schmerzen aufstehen können.

Gleichgewichtsübungen sollten auf keinen Fall zu kurz kommen, wissen wir doch, dass bei älteren Menschen die Gefahr zu stürzen groß ist, mit der Folge von Knochenbrüchen. Allein schon die Kraft- und Gleichgewichtsübungen sind in der Lage, innerhalb von drei Monaten die Anzahl an Stürzen bei Heimbewohnern um mehr als 50 % zu senken.

Zudem ist jede Bewegungsübung auch ohne Belastung günstig, da die Stoffwechselfversorgung der Gelenke wie auch der Abtransport der Stoffwechselprodukte im Gelenk nicht über Blutgefäße erfolgt, sondern durch Druck und Sog bei der Bewegung.

Wichtig für Herz, Kreislauf und Wohlbefinden ist auch eine Langzeitbelastung pro Tag. Diese ist morgens, direkt nach dem Frühstück durchgeführt, am günstigsten.

Hierzu empfehlen wir – so wie auch bei Patienten nach Herzinfarkt – einen täglichen strammen Spaziergang von genau einer Stunde (bei Schmerzen auch weniger). Senioren sollten dabei ohne Pause gehen und nur auf die Zeit, nicht auf die zurückgelegten Kilometer achten (d. h. kein falscher Ehrgeiz). Der Spaziergang sollte bei jedem Wetter (Sonne, Nebel, Regen, Schnee) jeden Tag erfolgen. **Es gibt nur eine Ausnahme: bei Glatteis.**

Das Shopping der Damen zählt allerdings nicht dazu.

Auch Patienten mit Zuckerkrankheit sind gehalten diesen Spaziergang zu machen, bei ihnen ist dieser morgens direkt nach dem Frühstück am günstigsten.

Aufwärmen will gelernt sein !

Im fortgeschrittenen Alter sind Dehnungs- oder Stretching-Übungen aus medizinischer Sicht die besten Vorsorgemaßnahmen. Die Gelenke bleiben dadurch beweglich, Gleichgewichtssinn und Koordination werden bei der Vielfalt der Übungen trainiert. Vor allem denken Sie immer daran, dass **Alter kein Hinderungsgrund ist** von regelmäßigen Trainingseinheiten zu profitieren.

Aufwärmübungen und Dehnungsübungen können:

- > statisch (ohne Bewegung) und auch
- > dynamisch (mit Bewegung) ausgeführt werden.

Variieren Sie Ihre Aufwärmübungen und achten Sie darauf, dass diese für Sie angenehm sind, damit sie bis zu 30 Sekunden lang durchgeführt werden können.

**Anfänger sollten die Dehnungszeit wohl dosiert angehen
und nach Ermessen eigener Leistungsfähigkeit
die Dauer eines Dehnungsvorganges von 3 – 4 Sek. bis auf ca. 30 Sek. steigern.**

Was ist ein Muskelkater?

Nach einem intensiven Training ist nicht immer zu verhindern, dass sich ein Muskelkater einstellt. Vereinzelt leiden Menschen sogar lebenslang darunter, wenn sie sportlich aktiv waren. Das sollte Sie allerdings nicht dahingehend beeinflussen, dass Sie Ihren Sport/ Gymnastik reduzieren oder gar einstellen. Muskelkater kann dann auftreten wenn ungewohnte Bewegungsabläufe stattfinden. Oft treten sie sogar erst nach 24 Stunden auf und sollten nach zwei bis drei Tagen wieder verschwunden sein.

Das Aufwärmen vor der Gymnastik spielt dabei eine Rolle, denn Muskulatur, die gut durchblutet ist, also aufgewärmt ist, schützt vor Muskelkater. Trainieren Sie eher öfter mit langsam steigender Belastung.

Woher kommt ein Muskelkater? Wird er durch Mikrorisse der Muskelfasern verursacht oder verbirgt sich dahinter eine Übersäuerung der Muskulatur?

Zitat: Dr. Wolfgang Ritzdorf, Trainingswissenschaftler Sporthochschule Köln

„Nach heutigen bewiesenen Untersuchungen stellt es sich so dar, dass es bei Überbelastung zu feinen Rissen in den Muskelfasern kommt, wo durch Wasser in die Fasern eindringen kann. Aus diesem Grund schwillt die betroffene Muskelfaser bis zu drei Tagen nach dem Sport an und verursacht Muskelschmerzen. Bleibende Schäden ist auf Grund eines Muskelkaters nicht zu befürchten“

Um einen Muskelkater zu lindern empfehlen Experten Wärme, Entspannungsbäder mit Rosmarin- oder Fichtennadelextrakt. Sicher hat Ihre Apotheke auch das eine oder andere Heilmittel im Sortiment. Das alte Hausmittel „Franzbranntwein“ zeigt immer seine Wirkung.

BEWEGUNG

Aufwärm-Übungen aus dem sogenannten Bereich der funktionellen Gymnastik haben sich inzwischen als sehr geeignet erwiesen. Ebenso eignen sich Chi Gong – Tai Chi, Tanzen, rhythmische Bewegungen mit Musik, Wassergymnastik oder rasches Gehen usw.

Aufwärmen – wissenschaftlich betrachtet

Quelle: Trainingslehre Ulrich Johnath

Aufwärmarbeit wird Profi-Sportlerkreisen groß geschrieben! Diese Maßnahmen sind für Profi-Sportler in physischer und psychischer Hinsicht wichtig um sich auf die auf Trainingsbelastungen vorzubereiten. Durch das Aufwärmen soll erreicht werden:

- Steigerung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit
- Ökonomisierung der Atmung
- Erhöhung der Muskeltemperatur
- Verringerung von elastischen und viskösen Widerständen
- Stimulierung der neuronalen Steuerungsprozesse
- Vorbereitung des passiven Bewegungsapparates
- Einstimmung der Psyche auf das bevorstehende sportliche Ereignis

Aufwärmen sollte möglichst aktiv erfolgen und kann eine begleitende Unterstützung durch Sportmassage, heiße Duschen, Einreiben etc. erfahren. Mit aktiven und funktionellem Aufwärmen soll Verletzungen am Stütz- und Bewegungsapparat vorgebeugt und die Ausschöpfung aller physischen Leistungskomponenten ermöglicht werden.

Dauer und Intensität des Aufwärmens richten sich nach der Sportart, Tageszeit, Alter, Trainingszustand und vorangegangene Tätigkeiten.

Bei Schnellkraft- oder Ausdauersportarten richtet sich Aufwärmen z.B.: sich nach der Außentemperatur (hohe Temperaturen verkürzen das Aufwärmen, niedrige Temperaturen sollten durch funktionelle Kleidung ausgeglichen werden, die Länge des Aufwärmens ändert sich nicht).

Zu Beginn der Aufwärmphase kann es vorkommen, dass es >knurpselt oder knirscht und knackt< in den Gelenken. Solange es keine Schmerzen verursacht, brauchen Sie nur ein wenig Geduld und Durchhaltevermögen, bis sich ausreichend Gelenkflüssigkeit über die Gelenkoberflächen verteilt hat. Ganz langsam werden die Bewegungen dann geschmeidiger und Sie sind wieder in der Lage, sanfte Dreh- und Rotationsbewegungen ohne Geräusche durchzuführen.

Da viele Menschen uns leider zu wenig bewegen, ist es ratsam, bestimmte Muskelgruppen regelmäßig zu dehnen und zu stärken. Nur die regelmäßige Wiederholung von Übungen, mehrmals pro Woche für einige Minute Dauer, führt zum Erfolg.

Oft sind wir erstaunt wieviel Muskeln unser Körper hat –und wo diese überall sitzen!?! Auf den nächsten Seiten finden Sie eine stark vereinfachte Darstellung.



Die wichtigsten Muskelgruppen der Vorderseite

(sehr vereinfachte Darstellung)

Im menschlichen Körper befinden sich über 600 Skelettmuskeln die auf komplizierte Weise übereinander geschichtet sind. Ein Skelettmuskel ist an einem Knochenende befestigt und erstreckt sich über ein Gelenk hinweg zum nächsten Muskel.

- > Zieht sich ein Muskel zusammen - dann wirkt er Druck auf den Knochen aus.
- > Wird der Muskel gedehnt – dann wirkt er Zug auf den Knochen.

Das ist für ein gesundes Knochenwachstum eine wichtige Information!

HALS

Kopfwender, Kopfeigner, Streckmuskel und seitliche Neigegruppe

SCHULTERN

Deltamuskel

Großer Brustmuskel

VORDERER ARM

Bizeps

HÜFTEN

Gesäßmuskel, Hüftlendenmuskel, seitliche Querbänder

KÖRPERMITTE

Gerade Bauchmuskulatur

VORDERER OBERSCHENKEL

Quadrizeps

INNERER OBERSCHENKEL

Adduktorengruppe

SCHIENBEIN

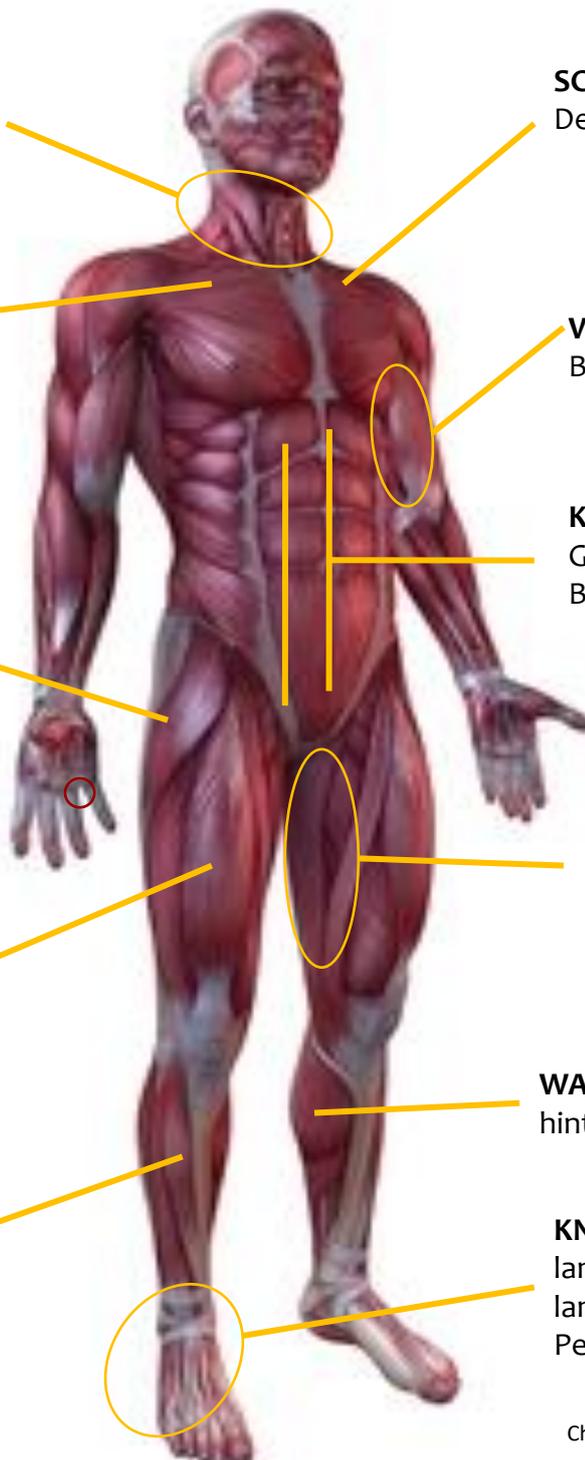
Vorderer Schienbeinmuskel

WADENBEIN

hintere Muskulatur

KNÖCHEL

langer Zehenstrecker, langer Großzehenstrecker, Peroneus tertius



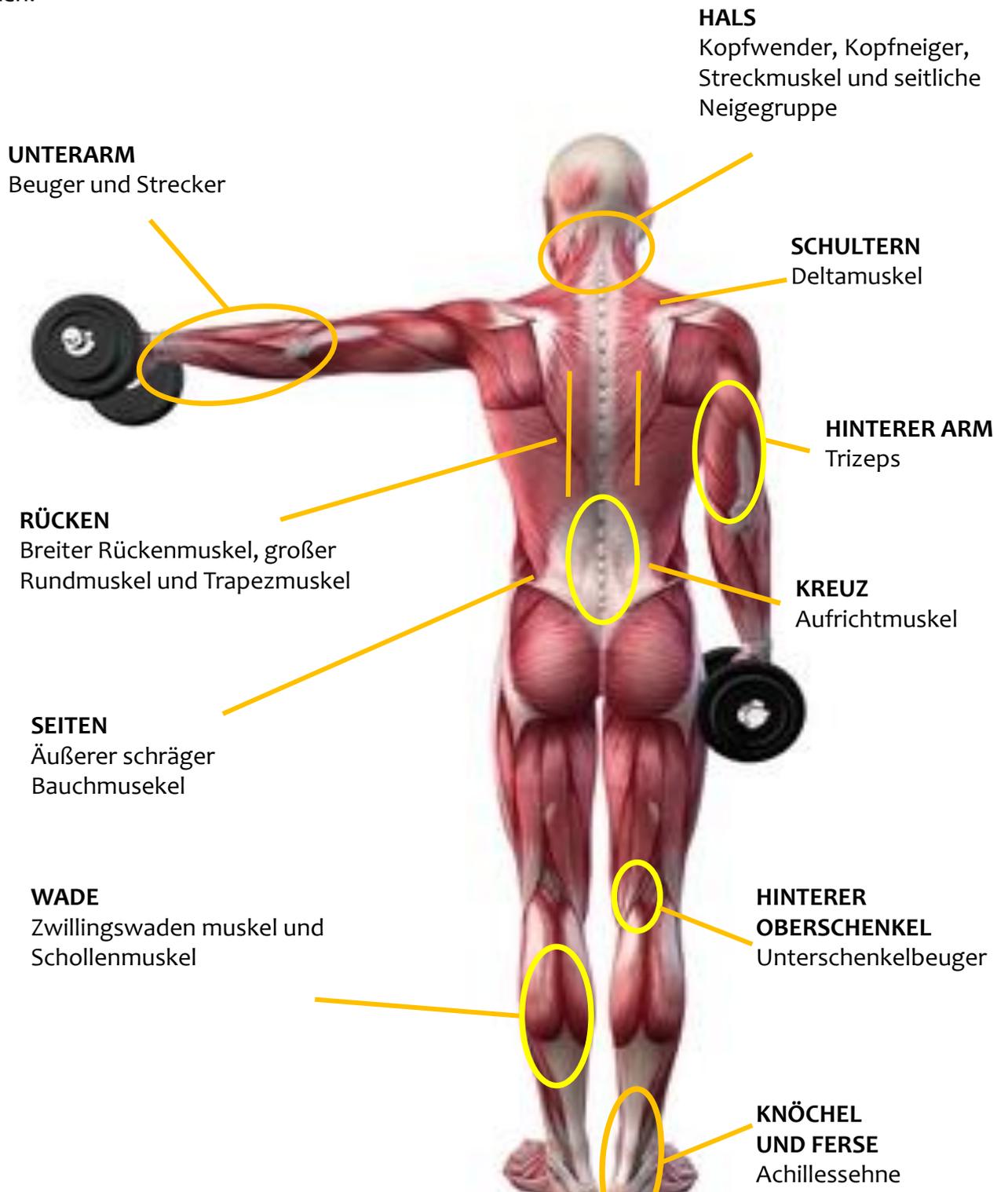
Chrissie Gallagher-Mundy



Die wichtigsten Muskelgruppen der Rückseite (sehr vereinfachte Darstellung)

Die Nackenmuskulatur und das kräftige Muskeldreieck am oberen Teil des Rückens stabilisiert Kopf und Schultern und ermöglichen zahlreiche, komplexe Bewegungsabläufe. Entlang der Wirbelsäule befinden sich die kräftigsten Muskeln unseres Körpers.

Sie sind für die **Körperhaltung** verantwortlich und liefern die nötige Kraft zum Heben und Drücken.



BEWEGUNG

Was Muskulatur mit Knochenaufbau und Knochenqualität zu tun?

Gesicherte Erkenntnis ist: Knochen- und Muskelsystem sind eine Einheit. Der Knochen ist ein lebendes Organ und passt sich lebenslang an seine Belastung und Beanspruchung an.

Werden Muskeln und Knochen belastet – dann können sich beide gesund entwickeln.
Werden Muskeln und Knochen **nicht belastet** – dann werden beide verkümmern.

Im Zustand der Schwerelosigkeit im All war dies das große Problem, das es zu lösen galt, als der bemannte Weltraumflug starten sollte. Wie kann der Muskel- und Knochenschwund, der unter Schwerelosigkeit bereits nach wenigen Tagen einsetzt, gestoppt werden? Denn nach einer geschätzten Flugzeit von etwa einem Jahr würde der Substanzverlust der Knochen für die Astronauten bei ihren ersten Gehversuchen im Gravitationsfeld des Nachbarplaneten ein hohes Frakturrisiko (Kochenbruch-Risiko) bedeuten. Schließlich sollten die Astronauten gesund zur Erde zurückkommen.

Die Berliner Bed- Rest-Studie, die am Zentrum für Muskel- und Knochenforschung (ZMK) der Charité Campus Benjamin Franklin durchgeführt wurde verpflichtete für diese Studie 20 männliche Teilnehmer, im Alter zwischen 20 und 45 Jahren, sich freiwillig acht Wochen lang Tag und Nacht im Bett liegend beobachten/testen wurden. Der gewählte Zeitraum von acht Wochen Liegezeit war erforderlich, weil der Verlust von Knochenmineral frühestens mittels peripherer quantitativer Computertomographie nach sechs bis acht Wochen nachweisbar ist.

Muskelverlust nach 8 Wochen



Zu Beginn der Studie 72 kg Nach 8 Wochen. 64 kg Nach 9 Mon. nach Aufbautraining 73 kg

Die Studie hat bestätigt, dass der Aufbau der inneren und äußeren Knochenstruktur durch Muskulatur, Schwerkraft, Druck- und Zugmechanismen, Krafteinwirkung, durch Training positiv gesteuert wird.

Werden Muskeln und Knochen einer Belastungen und Beanspruchung (Training) ausgesetzt bedeutet das, dass immer im jeweiligen aktiven Körperteil ein qualitativ hochwertiger Knochen und starken Muskel erzeugt wird. (Siehe Tennisarm usw.) Es bedarf also Kräfte die mittels Muskulatur auf Knochen einwirken um ihn, im physiologischen Umfang zu verformen, damit er innerlich und äußerlich qualitativ hochwertig aufgebaut werden kann.



Übungen des Monats AUGUST

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

Ziel der Übung: Rumpfstabilität bei gleichzeitiger Kräftigung der Schulter-Nacken Muskulatur



Bei 4-beinigen Hockern stellen Sie bitte aus Gründen der Kipp-Sicherheit ein Hockerbein zwischen die Beine



Variante



Variante um die Rumpfstabilität zu intensivieren: abwechselnd Beine vom Boden abheben

1. Übung Ausgangsstellung:

- > Sitzen auf einem Hocker
- > Becken und Oberkörper aufgerichtet-
- > Kopf gerade -
- > Kinn leicht auf die Brust gezogen -
- > Beine stehen hüftbreit auseinander-
- > Rumpf wird stabilisiert -
- > Schulterblätter nach hinten gezogen –
- > Brustwirbelsäule ist aufgerichtet-
- > Arme hängen neben dem Körper –
- > Handflächen sind nach innen gerichtet -
- > In jeder Hand halten sie ein Gewicht von ca. 500-800 Gramm -

> Dauer der Übung

- > Je nach Trainingszustand und Gewicht 8 - 10 mal durchführen

Ausführung:

Die Arme werden gleichzeitig seitlich nach oben und wieder zurück in die Ausgangsposition geführt.

Wichtig:

- > Keine Ausweichbewegung im Rumpf – dieser bleibt stabil
- > Arme möglichst seitlich nach oben führen, um sowohl hintere als auch vordere Oberkörpermuskulatur gleichmäßig zu beanspruchen -
- > Oberkörper nicht verlagern -
- > Übung im gleichmäßigen Rhythmus durchführen -

> **Wiederholungen:** jede Serie 3-5 mal

Sie besitzen keine Hanteln ?
Das Problem - das kann schnell und preiswert
behooben werden!
Füllen Sie einfach eine Wasserflasche mit 500-800 g
Reis, Erbsen, Linsen usw. und trainieren Sie damit!



**SPORT
REHA
KIEL**
GmbH

Übungen des Monats AUGUST

Ziel der Übung: Kräftigung der Bauchmuskulatur



Variante



2. Übung : Ausgangsstellung

- > Sie sitzen auf einem Hocker
- > Beine stehen hüftbreit auseinander

Ausführung:

- > Ein Bein ist leicht angehoben und abgewinkelt-
- > Beide Hände drücken auf das Knie des angewinkelten Beines-
- > dadurch entsteht eine **isometrische Spannung** in der Bauchmuskulatur-

Dauer der Übung :

- > Druck 15-25 Sekunden halten -
- > Dann Seitenwechsel -

Wiederholungen für beide Übungen

Je nach Trainingszustand jede Serie
3 – 5 mal jede Seite

Variante Dynamische Form:

Ausführung:

- > Ein Bein ist leicht angehoben und abgewinkelt-
- > rechter Ellenbogen wird zum linken Knie geführt-
- > nun linker Ellenbogen zum rechten Knie führen-
- > die Augen verfolgen die Bewegung -

Dauer der Übung:

Druck 15-25 Sekunden halten
Dann Seitenwechsel

Isometrische Spannung bedeutet:
den Muskel maximal anspannen
ohne diesen zu bewegen.

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.



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

SPORT
REHA
KIEL GmbH

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