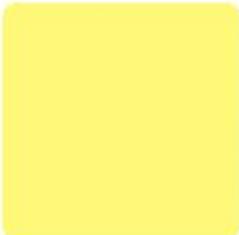
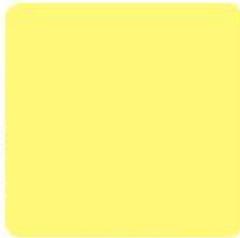


MAGAZIN für ERNÄHRUNG BEWEGUNG BALANCE



ERNÄHRUNG -

Thema des Monats

- ✓ **Hülsenfrüchte – das Fleisch der armen Leute?** Seite 2-6
Bedeutung für gesunde Ernährung / Inhaltsstoffe

Gemüse des Monats

- ✓ **Weißkohl - der Fitmacher gegen Stress** Seite 7-8

Früchte des Monats

- ✓ **Weintrauben- sonnenhungrig wie keine andere Frucht**
- ✓ **Olive –die Frucht des Ölbaums** Seite 9-13

Kleine Kräuter- und Gewürzkunde

- ✓ **Kerbel das Suppenkraut** Seite 14-15

Rezepte des Monats

- ✓ **Hülsenfrüchte - Weißkohl - Kerbel –**
- ✓ **Weintrauben - Oliven** Mehr im Text

BEWEGUNG -

- ✓ **Im Ruhestand –**
aus eigener Kraft den Alltag meistern Seite 17

- ✓ **Krafttraining –**
auch für Osteoporose-Patienten geeignet Seite 18

- ✓ **Krafttraining zu Hause**
Wie oft- und - was sonst noch zu beachten ist Seite 19

Übungen des Monats -

- ✓ **Andreas Hypa – Sport-Reha Kiel** Seite 20-21
- ✓ **Büro - Übungen damit die Arbeit leichter fällt** Mehr im Text

BALANCE -

- ✓ **Vitamine / Mineralstoffe / Spurenelemente**
Wofür sind sie gut? - Was passiert bei Mangel? Mehr im Text
- ✓ **In welchen Lebensmitteln sind sie drin?** Mehr im Text
- ✓ **Empfohlene Nährstoff -Tabelle** Seite 16

Thema des Monats von Ruth Bauer

Hülsenfrüchte – das Fleisch der armen Leute?

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Seit Urzeiten spielen Hülsenfrüchte in der menschlichen Ernährung eine große Rolle. Leider galten sie lange Zeit als „das Fleisch der armen Leute“ und wurden weitgehend vom Speiseplan verdrängt. Durch ein wachsendes Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung und der stetig steigenden Zahl von Vegetariern nimmt auch das Interesse an Hülsenfrüchten zu, sie rücken wieder mehr in den Mittelpunkt. Aus gesundheitlicher Sicht lohnt es sich auf jeden Fall, vermehrt Hülsenfrüchte zu verzehren und darum möchten wir sie diesen Monat näher vorstellen.

Was verstehen wir unter Hülsenfrüchten?

Hülsenfrüchte sind reife, meist getrocknete und essbare Samen von verschiedenen Pflanzen. Zu den Hülsenfrüchten gehören u. a. Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Erdnüsse. Da Hülsenfrüchte im Handel praktisch nur in getrockneter Form vorkommen, sind sie lange haltbar und eignen sich bestens für die Vorratshaltung.

Einige Hülsenfrüchte können roh gegessen werden (zum Beispiel Zuckrerbsen), viele andere sind im rohen Zustand aber gesundheitsschädlich und müssen vor dem Verzehr unbedingt eingeweicht und vollständig durchgegart werden.

Hülsenfrüchte und ihre Bedeutung für unsere Ernährung

Die Zusammensetzung der Hülsenfrüchte entspricht allen Anforderungen an ein gesundes Lebensmittel. Aufgrund ihres hohen **Eiweißgehaltes**, des großen **Ballaststoffanteils** und wichtiger **Mineralstoffe** sind Hülsenfrüchte weltweit ein entscheidender Teil der Ernährung. Insbesondere bei fleischarmer oder vegetarischer Kost sind sie praktisch unverzichtbar.

Da sie ein breites Spektrum lebensnotwendiger Inhaltstoffe abdecken, sind Hülsenfrüchte in vielen Entwicklungsländern die Hauptnahrung der ärmeren Bevölkerung.

Durch die zunehmend vegetarische Ernährung in Wohlstandsgesellschaften erleben die Hülsenfrüchte, auch in den Industrieländern, wieder eine Renaissance (Wiedergeburt).

Der Vergleich mit Rindfleisch lohnt sich:

Inhaltsstoff	Hülsenfrüchte 100 g (Durchschnitt)	Rindfleisch (Filet) 100 g
Eiweiß	23,7 g	21,2g
Kohlenhydrate	35,35 g	0 g
Ballaststoffe	18 g	0 g
Fett	5 g	4 g
Kalium	1236,7 mg	340 mg
Calcium	107 mg	3 mg
Magnesium	156,7 mg	20 mg
Eisen	6,4 mg	2,3 mg

Die entscheidenden Inhaltstoffe in Hülsenfrüchten:

Eiweiß

In 100g getrockneten Hülsenfrüchten sind zwischen 20 – 30 g Eiweiß enthalten. Doch bis auf die Sojabohne ist das Eiweiß von Hülsenfrüchten biologisch nicht so hochwertig.

Biologische Wertigkeit: Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel des betreffenden Eiweißes der Nahrung in Körpereiwweiß umgewandelt werden kann. Je höher die biologische Wertigkeit, umso wertvoller ist ein Eiweiß.

Tierische Eiweiße aus Eiern, Milch, Fleisch und Fisch sind in der Zusammensetzung dem menschlichen Eiweiß ähnlicher. Diese enthalten die für den Menschen essentiellen (für das Leben notwendige) Aminosäuren in ausreichender Menge.

Pflanzliche Eiweiße erreichen diesen Wert nicht ganz, wie folgende Zusammenstellung zeigt:

Hülsenfrüchte	BW % Biologische Wertigkeit in %	Weitere Nahrungspflanzen	BW% Biologische Wertigkeit in %
Linsen	45	Mais	50 60
Erbsen	50 – 60	Reis	60
Bohnen	55 – 65	Weizen	68 - 77
Soja	86	Kartoffeln	71 - 79

Eine geringere Biologische Wertigkeit kann aber durch die Kombination mit tierischem Protein sogar über 100 % gesteigert werden, wie aus der Zusammenstellung hervorgeht:

Vollei	+	Kartoffeln	136 %
Vollei	+	<u>Sojabohnen</u>	123 %
Vollei	+	Reis	106 %
Bohnen	+	Mais	100 %

Die Mischung von Bohnen und Mais zeigt, dass auch durch rein pflanzliche Kost vollwertige Proteine mit der Nahrung zugeführt werden können. Ähnlich positive Ergebnisse ergeben sich auch mit anderen Hülsenfrüchten.

Generell sind Hülsenfrüchte hervorragende Eiweißlieferanten !

Ballaststoffe: Als Ballaststoffe werden unverdauliche Nahrungsbestandteile bezeichnet. Sie sind fast ausschließlich pflanzlichen Ursprungs. Besonders reich an Ballaststoffen sind Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, und **Hülsenfrüchte** (mit bis zu 30g pro 100g Trockenware). Mit der Nahrung sollten **täglich 30g Ballaststoffe** zugeführt werden. In den Industrieländern liegt verzehrte Menge aber deutlich darunter. Dies wird als eine Ursache für viele sogenannte „Zivilisationskrankheiten“ angesehen. Ballaststoffe haben folgende positive Wirkung.

- Sie können:
- das Dickdarmkrebsrisiko senken
 - den Cholesterinspiegel senken
 - helfen abzunehmen
 - die Verdauung unterstützen

Thema des Monats

Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine in Hülsenfrüchten

Bei den Mineralstoffen/Spurenelementen der Hülsenfrüchte sind insbesondere Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen von Bedeutung.

Bei den Vitaminen sind die B-Vitamine und Vitamin E besonders zu erwähnen.

Mineralstoff / Spurenelemente	Aufgabe im Körper	Täglich empfohlene Aufnahmemenge
Kalium	Wichtig bei der Nervenleitung und Muskelkontraktion und im Elektrolythaushalt	4000 mg
Calcium	Wichtig für den Knochenstoffwechsel und bei der Erregung von Muskeln und Nerven. Unterstützt die Blutgerinnung	1000 mg -1500 mg
Magnesium	Wirkt als Gegenspieler zum Calcium bei der Erregungsleitung. Wichtige Aufgaben im Energiestoffwechsel	300 mg bei Frauen 350 mg bei Männern
Eisen (Spurenelement)	zentraler Bestandteil des Blutfarbstoffs Hämoglobin. Hämoglobin bindet Sauerstoff und transportiert diesen im Körper.	15 mg bei Frauen 10 mg bei Männern

Vitamine	Aufgabe im Körper	Täglicher Bedarf
B-Gruppe	Die B-Vitamine – auch unter der Bezeichnung "Vitamin-B-Komplex" bekannt - sind besonders wichtig für die Freisetzung von Energie und die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten.	Unterschiedlich bei jedem B-Vitamin. Dies wird in einem späteren Monat Thema sein.
E (Tocopherol)	Ist beteiligt an der Bildung von Muskeln und Gewebe und trägt zur Funktionsfähigkeit der Zellen bei.	14-15 mg

www.gesundheit.gv.at/leben/info/mineralstoffe-tagesbedarf
Öffentliches Gesundheitsportal Österreich

Thema des Monats

Allgemeine Zubereitung

Hülsenfrüchte sollten – bis auf Linsen – über Nacht eingeweicht werden. Ungeschälte Hülsenfrüchte brauchen eine wesentlich längere Garzeit als geschälte.

Roh darf man sie nie verzehren, da sie giftige Stoffe enthalten, die erst durch das Kochen abgebaut werden!

Würzen Sie Hülsenfrüchte ruhig kräftig. Egal ob Muskatnuss, Rosmarin, Lorbeer, Knoblauch, Zwiebeln, Zitronenschalen und/oder aromatische Öle. Diese verleihen ihnen ein besonderes Aroma. Linsen vertragen auch einen kräftigen Schuss Essig und etwas Zucker. Experimentieren Sie einfach ein wenig und verwenden Sie die Zutaten, die Ihnen am Besten zusagen!



Die wichtigsten Hülsenfrüchte im Überblick : Bohnen

Sie gibt es in den unterschiedlichsten Varianten. Je nach Sorte können sie rund, flach, oval oder lang sein und in den unterschiedlichsten Farben vorkommen. Bohnen zählen zu den wichtigsten pflanzlichen Eiweißlieferanten. Sie werden nur gegart verzehrt.

Unser Tipp:

Probieren Sie mal Käferbohnen oder Wachtelbohnen für einen leckeren Salat. Wenn Sie es lieber deftiger mögen und an einen Eintopf denken, empfehlen wir eher die dicken Weißen oder Chinabohnen.



Erbsen

Die Erbse ist die beliebteste Hülsenfrucht in Europa und wurde auch am wenigsten vom Speiseplan verdrängt. Die einzelnen Sorten werden nach Größe, Farbe und Form unterschieden. In unseren Breiten bekommt man die Erbsen eigentlich ausschließlich als Frischgemüse; meist in Konserven oder tiefgekühlt.

Unser Tipp:

Jetzt wo es wieder kälter wird und man sich auf deftiges Essen freut, ist eine herzhafte Erbsensuppe ein beliebter Klassiker. Wenn Sie gerne etwas Neues ausprobieren, wäre das Erbsenrisotto eine leckere Idee. Es ist schnell zubereitet und schmeckt bestimmt der ganzen Familie.



Linsen

Sie gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Die häufigste Sorte ist die Tellerlinse. Am besten schmecken sie in Suppen und Eintöpfen. Einweichen müssen Sie sie eigentlich nur, wenn sie älter sind, dann sind sie auch etwas dunkler.

Unser Tipp:

Es muss ja nicht immer der Eintopf sein - sehr lecker schmeckt eine vegetarische Bolognese aus Linsen. Sie kann wahlweise mit Nudeln gegessen werden oder einfach nur zu Salat. (siehe Rezeptteil)

Thema des Monats

Sojabohnen

Eigentlich können sie genauso verarbeitet werden wie andere Hülsenfrüchte auch. Allerdings müssen sie vor dem Weiterverarbeiten „entbittert“ werden: kalt waschen, mit heißem Wasser übergießen und 15 min stehen lassen. Wasser abgießen und noch einmal mit kaltem Wasser spülen.

Sojabohnen enthalten fast doppelt soviel Eiweiß, wesentlich mehr Fett, aber deutlich weniger Stärke als andere Hülsenfrüchte. Ihr Eiweiß ist besonders hochwertig und entspricht fast dem von Fleisch. Deshalb sind sie in der vegetarischen Ernährung so wichtig und beliebt.

Tofu

Er wird durch eingeweichte pürierte Sojabohnen unter Zugabe von Calciumsulfat, Bittersalz oder Zitronensäure hergestellt. Dadurch gerinnt die Masse ähnlich wie Quark und kann abgepresst werden. Tofu ist geschmacksneutral und lässt sich sowohl für süße als auch pikante Speisen verwenden.



Tofu können Sie anbraten, kochen, backen, grillen oder als Suppeneinlage verwenden. Im Handel gibt es ihn auch geräuchert und bereits gewürzt. Er ist hervorragend in der modernen leichten Küche verwendbar (nicht nur für Vegetarier). Wichtig ist eigentlich nur, dass er ausreichend gewürzt wird. Leider wird das häufig übersehen und er hat deshalb den Ruf, gummiartig oder nach nichts zu schmecken.

Unser Tipp:

Probieren Sie es mal mit geräuchertem Tofu. Gut schmeckt auch Tofu, der bereits eingelegt ist. Besonders gut schmeckt Tofu, wenn Sie ihn mit Gewürzen bestreuen oder ihn in Sojasauce einlegen. Dann bitte vor dem Braten einige Zeit ziehen lassen.



Liebe Leserinnen, Liebe Leser

Immer wieder hört man das Argument, dass man auf Milchprodukte verzichten könnte, da z.B. in vielen afrikanischen Ländern kaum Milcherzeugnisse verzehrt werden und die Menschen so gut wie nie an Osteoporose erkranken.

Ein Grund sind die heute besprochenen Hülsenfrüchte. Die Afrikaner essen überdurchschnittlich viele davon und ziehen daraus große Vorteile für eine gesunde Ernährung, einschließlich niedriger Osteoporose-Anfälligkeit.

Zwar können wir aufgrund unserer Ernährungstradition nicht auf Milch vollständig verzichten, sollten aber trotzdem wieder mehr Hülsenfrüchte auf den Speiseplan setzen, denn sie sind eine Bereicherung, nicht nur für Vegetarier.

Viel Genuss und bis zum nächsten Mal, Ihre Ruth Bauer



Gemüse des Monats von Karin G. Mertel



Weißkohl – der Fitmacher gegen Stress

Geschichte:

Die Römer kochten damals die Blätter des Weißkohls als Gemüse und lernten schnell die gesundheitsfördernden Vorteile kennen.

Man sagt, dass Weißkohl der beliebteste Kohl der Deutschen ist und deshalb als „typisches deutsches Gemüse“ gilt.

Sicher besteht auch ein Zusammenhang für Beliebtheit darin, dass aus Weißkohl Sauerkraut gemacht wird, das weit über die deutschen Grenzen hinaus bekannt und beliebt ist.

Herkunft:

In der deutschen Literatur wird Weißkohl, Rotkohl, Wirsing und Grünkohl im 12. Jahrhundert erstmals durch Hildegard von Bingen benannt. Weißkohl wird heute überwiegend in Nordeuropa angebaut, wo das Klima nicht zu heiß ist und es hin und wieder tüchtig regnet.

Die Haupterntezeit ist der Herbst. Ebenso gut gedeiht Weißkohl auch in Treibhäusern und steht demnach das ganze Jahr über zur Verfügung.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Ein Kohlkopf soll sich fest und knackig anfassen und kann durchaus auch zwei bis drei Kilogramm Gewicht auf die Waage bringen.

Luftige, dunkle und frostfreie Lagerplätze halten den Kohl über Monate hinweg frisch.

Die äußeren Blätter sollten vor der Zubereitung ganz entfernt und nicht verwendet werden.

Gründlich gewaschen und kleingehobelt in feine Streifen, wird der Kohl dann z. B. zu herzhaften Eintöpfen, Suppen, Rohkostsalaten und Sauerkraut verarbeitet.

Für Kohlrouladen werden die ganzen Blätter vorsichtig abgelöst und blanchiert. Dadurch werden sie geschmeidig, damit die Rouladenfüllung eingehüllt werden kann.

Küchentipp:

Magen- und darmempfindliche Personen sollten eine längere Garzeit einhalten und dem Gericht Kümmel zufügen. So wird er bekömmlicher und leichter verdaulich.

Sauerkraut z. B. enthält zusätzlich, zu den für den Kohl typischen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, verdauungsfördernde Milchsäure.

Nährstoffe:

Weißkohl hat einen hohen Anteil an **Ballaststoffen und Wassergehalt** zu bieten. Der Verzehr von kleinen Mengen hat bereits einen hohen Sättigungsgrad. Der Kaloriengehalt ist geringfügig (100g enthalten ca. 25 kcal), so dass Weißkohl für alle, die eine Gewichtsreduktion planen, bestens geeignet ist.

Neben den Ballaststoffen versorgt Weißkohl unseren Organismus mit einer **Vielzahl von Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen**, die zusammen genommen eine positive Wirkung haben (z.B. Nerven beruhigend, Schlaf fördernd und Gehirnleistung aktivierend).

Um unseren täglichen Anforderungen genügen zu können, benötigt unser Körper unter anderem auch das Spurenelement Zink. Im Weißkohl ist davon reichlich enthalten.

Der Fitmacher **Zink** ist bei unseren Körperzellen überaus beliebt. In den Chromosomen unserer Zellkerne sitzen die Gene (Erbanlagen), die für unseren Zellstoffwechsel verantwortlich sind. Sie steuern, aktivieren und beleben unseren Organismus. Dazu sind sie nur in der Lage, wenn sie mit ausreichend Zink versorgt werden. Zink aus Weißkohl wird besonders gut von unserem Organismus aufgenommen und verwertet.

Er trägt deshalb auch besonders zur Fiterhaltung unserer Körperzellen bei.

Nährstoffe Weißkohl (Weißkraut) gekocht

100 g verzehrbare Anteil

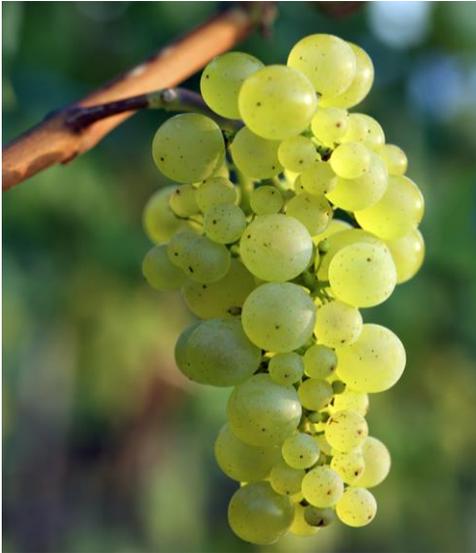
Mineralstoffe	Menge	Vitamine	Menge	Spurenelemente	Menge
Calcium	45 mg	A	6 µg	Chrom	8 µg
Kalium	255 mg	B1	0,05mg	Eisen	0,5 mg
Magnesium	14 mg	B2	0,05mg	Fluor	12 µg
Natrium	13 mg	B3	183 µg	Jod	3 µg
Phosphor	36 mg	B5	149 µg	Kupfer	33 µg
		B6	0,1 mg	Mangan	200 µg
		B9	24 µg	Selen	3 µg
		C	22560 µg	Zink	224 µg
		E	1,7 µg		
		K	79,5 mg	Kcal	25
		Biotin	3,08 µg	KJ	104
		Folsäure	31 µg		
		Niacin	0,3 µg		
		Panto- thensäure	0,26 mg		

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:

- ❖ Aktiviert das Zellwandsystem
- ❖ Regt die Blutbildung an
- ❖ Steigert Vitalität und Leistungsfähigkeit
- ❖ Wirkt Nerven beruhigend und entspannend
- ❖ Wirkt Schlaf fördernd
- ❖ Stärkt die Konzentrationsfähigkeit
- ❖ Kräftigt das Immunsystem
- ❖ Wirkt unterstützend bei Gewichtsreduktion

Frucht des Monats von Karin G. Mertel**Weintrauben – sonnenhungrig wie keine andere Frucht****Herkunft:**

Die ursprüngliche Heimat der Weinrebe wird zwischen Transkaukasien und Mittelasien vermutet.

Die Weinreben benötigen nährstoffreiche Böden und viel Sonne, damit ihre Früchte Vitamine und Nährstoffe bilden können. Deshalb wird Weinanbau vorwiegend in südlichen Ländern betrieben. In Deutschlands südlichen und sonnigen Regionen, z.B. Baden-Württemberg entlang des Rheins und der Mosel, in Franken und Rheinland-Pfalz gedeihen Weintrauben am besten.

Sollen die Früchte zu Wein verarbeitet werden, dann kommt den so genannten Öchslegraden (Zuckergehalt) eine besondere Bedeutung zu.

Italien, Frankreich, Spanien und Griechenland liefern hervorragende Weine und auch die süßen Früchte, die zum Verzehr in unseren Supermärkten und auf den Wochenmärkten angeboten werden. Praktisch werden Weintrauben in allen klimatisch geeigneten Regionen der Erde angebaut. Ca. 80 % der Ernte wird zu Wein verarbeitet. Für den Verzehr werden nur spezielle Traubensorten kultiviert, da die Traubensorten, die zu Wein verarbeitet werden sollen, in der Regel zu viel Säure enthalten.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Die Haupterntezeit ist von September bis Ende Oktober. Je länger die Traube an der Rebe hängt, umso süßer ist ihr Geschmack.

Das Einführen von sogenannten Tafeltrauben zum Frischverzehr ermöglicht es uns, bereits ab Juni bis in den Januar hinein, Weintrauben zu kaufen. Sie werden aus Südafrika, Chile und anderen Überseeregionen eingeführt.

Wählen Sie beim Einkauf frische Trauben, die fest am Stiel hängen und ohne Fäulnisstellen sind. Der Geschmack der Trauben hängt jedoch nicht von der Größe der einzelnen Beere ab. Wenn Sie kernlose Beeren bevorzugen, sollten Sie eher zu kleineren Beeren greifen. Inzwischen wird öfter extra auf kernlose Ware hingewiesen.

Die Farbe der Trauben spielt insofern eine Rolle, als dass blaue Trauben mehr Säure enthalten als weiße Trauben. Kaufen Sie in jedem Fall ausgereifte Früchte, da Weintrauben nicht nachreifen können. Wenn es möglich ist, nehmen Sie eine Kostprobe vor dem Kauf. Das wird Ihnen ein guter Händler sicher erlauben.

Lagern Sie die Trauben ohne sie vorher zu waschen. Erst kurz vor dem Verzehr sollten sie gewaschen werden. Wenn Sie sie länger lagern möchten, sollte die Temperatur ca. 0-4° C betragen.

Weintrauben werden von der Blüte an bis kurz vor der Genussreife in regelmäßigen Abständen gegen Insekten und Erkrankungen gespritzt. Deshalb ist es ratsam, dass sie vor dem Verzehr ganz besonders gut gewaschen werden, um die Schadstoffrückstände so gut wie möglich zu beseitigen. Nehmen Sie ruhig auch warmes Wasser dazu!



Bei der vielfältigen Verwendung der Weintrauben sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Als Beigaben in Salaten, Soßen, Kuchen und Desserts, als selbst gepresste Traubensäfte, zu Fleischgerichten und auch zur Dekoration stehen sie zur Verfügung und geben ein buntes Bild und eine ganz besondere Geschmacksvariante ab.

Küchentipp:

Selbst die blanchierten Blätter der Weinrebe lassen sich mit Ziegenkäse, Reis und Pinienkernen gefüllt zur kostbaren Zwischenmahlzeit verarbeiten.

Nährstoffe:

Weintrauben bestehen zu 85 % aus Wasser und enthalten viel Traubenzucker, der nach dem Verzehr sofort in Energie umgesetzt wird und Konzentrationsmangel und Müdigkeit vertreibt.

Die ballaststoffreichen Schalen der Beeren beeinflussen Darmträgheit und Verstopfung. Der hohe Anteil an Folsäure, Magnesium, Mangan, Kalium und Calcium sorgt für aktive Muskel- und Herzfähigkeit.

Calcium für den süßen Hunger – Rosinen!

Rosinen sind getrocknete Weintrauben mit 80 mg Calcium pro 100 Gramm.
Der gesunde Süßstoff für viele Speisen und Kuchen.

Nährstoffe Weintrauben und Rosinen

100 g verzehrbare Anteil

Mineralstoffe	Menge		Vitamine	Menge		Spurenelemente	Menge	
	roh	Rosinen		roh	Rosinen		roh	Rosinen
Calcium	12 mg	80 mg	A	1 µg	5 µg	Chrom	2 µg	
Kalium	192mg	782mg	B1	0,05 mg	0,1 mg	Eisen	0,5 mg	2,3 mg
Magnesium	9 mg	41 mg	B2	0,03 mg	0,05 mg	Fluor	13 µg	62µg
Natrium	2 mg	21 mg	B6	0,07 mg	0,11 mg	Jod	1 µg	
Phosphor	20 mg	110mg	C	4 mg	1 mg	Kupfer	94 µg	370µg
			E	0,7 mg		Mangan	72 µg	464µg
			K	3 µg		Selen	2 µg	7µg
			Biotin	1,5 µg		Zink	55 µg	250µg
			Folsäure	4,3 µg	µg			
			Niacin	0,3 µg	0,5 µg			
			Panto- thensäure	0,06 mg				
Kcal	67	292						
KJ	282	1223						

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

Bundeslebensmittelschlüssel
Quelle: DGE Prof. Dr. Elmadfa /
Prof. Dr. Muskat /
Dipl.Oec. Troph.D.Fritzsc888he / W-Agin

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit:

- ❖ Unterstützt die Gewichtsreduktion
- ❖ Reinigt Nieren, Blase und Harnwege
- ❖ Wirkt Müdigkeit und Nervosität entgegen
- ❖ Kurbelt den Kohlehydratstoffwechsel an
- ❖ Stärkt das Immunsystem
- ❖ Beseitigt Darmträgheit und Verstopfung



Die Traubendiät

- 1 Woche lang durchführen
- Täglich 500 g Weintrauben
- Dazu 1000 Kilokalorien aus anderen Nahrungsmitteln

Stärkt das Immunsystem und lässt die Pfunde purzeln

Frucht des Monats von Karin G. Mertel**Olive – die Frucht des Ölbaums****Herkunft:**

Seit fünf Jahrtausenden ist der Anbau des Ölbaums im östlichen Mittelmeer nachgewiesen.

Der Anbau von Oliven ist für den gesamten Mittelmeerraum von größter kulturhistorischer und wirtschaftlicher Bedeutung.

Geschichte:

Zur Bekräftigung der Sieger von Olympia wurden in frühester Zeit die Zweige des Olivenbaums verwendet. Erst viel später wurden Lorbeerzweige verwendet. Auch die Bibel erwähnt das Olivenöl im alten und neuen Testament. Auch die Römer schätzten und begehrten das Öl der Oliven sehr. Heute ist der Anbau von Oliven ein bedeutsamer marktwirtschaftlicher Faktor im Mittelmeerraum.

Etwa 300 Olivensorten werden weltweit angebaut. Grüne, schwarze, kleine oder große Sorten; in jeder Form werden Oliven selbst zu Pudding, Salaten, Eintöpfen, Nudel- und Fleischgerichten, in Kuchen, zum Wein, Bier und Weißbrot gereicht und das nicht ohne Grund.

Sie schmecken herzhaft und würzig und sind mit 154 Kalorien je 100 g weiße Oliven (schwarze haben etwas weniger Kalorien) als Zugabe zu Bier, zum Wein oder Aperitif in jedem Fall eine gesunde Alternative zu Salzstangen und Chips. Übrigens: schon wenige Oliven stillen den kleinen Hunger. In Spanien wird der tägliche Verzehr von 5 – 7 Oliven von der „Gesellschaft für angewandte Ernährungswissenschaft“ ausdrücklich empfohlen.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Oliven erhalten Sie in Gläsern, in Öl- oder Salz – oder Essiglake eingelegt. Besonders auf den Wochenmärkten werden frische Oliven naturbelassen oder raffiniert mariniert angeboten.

Die Lagerung ist einfach und praktisch; im dicht verschlossen Glas können sie im Kühlschrank 2 - 3 Wochen aufbewahrt werden.

Ganz gleich zu welchen Gerichten Sie Oliven verwenden, ob kalt oder warm verzehrt, sie sind immer gesund. Die besten Olivenöle erkennen Sie daran, dass sie mild sind und durch ihr angenehmes Aroma auffallen.

Küchentipp:

Olivenöl können Sie hoch erhitzen, daher ist es auch zum Braten sehr gut geeignet.

Mit Zwiebeln, Knoblauch, Kapern und Oliven gewürzte Tomatensoßen erzeugen ein Aroma der mediterranen Küche.

Nährstoffe:

Kalt gepresstes Olivenöl besteht zu 80 % aus ungesättigten Fettsäuren. Unser Organismus ist darauf angewiesen, dass ihm die lebensnotwendigen Fettsäuren mit der Nahrung zugeführt werden. Fettsäuren wirken zum Schutz unserer Körperzellen besonders auf jene Zellen, in denen Energie erzeugt wird. Bei fehlenden Fettsäuren in der Nahrung kann es nach einiger Zeit zu körperlichem Leistungsabfall kommen.

Der Verzehr von 5 – 7 Oliven täglich kann sich lindernd auf z. B. Juckreiz, Allergien, Kopf- oder Nervenschmerzen sowie Entzündungen und auswirken.

Oliven und Olivenöl enthalten auch in besonders hoher Anreicherung das Vitamin E. Es dient als Immunfaktor gegen freie Radikale, die oft lebensnotwendige Fettsäuren zerstören. Vitamin E schützt und stärkt unter anderem auch unsere Körperzellen, Drüsen und im Besonderen die Thymusdrüse, die für unseren Alterungsprozess verantwortlich ist.

Nährstoffe Oliven, grün und schwarz, roh 100 g verzehrbare Anteil

Mineralstoffe Menge

Calcium	95 mg
Chlor	3241mg
Kalium	45 mg
Magnesium	19 mg
Natrium	2100 mg
Phosphor	17 mg
Schwefel	36 mg

Vitamine Menge

A	48 µg
B1	30 µg
B2	80 µg
B3	500 µg
B5	560 µg
B6	23 µg
B7	2 µg
B9	30 µg
E	500 µg

Spurenelemente Menge

Eisen	1600 µg
Fluor	30 µg
Jod	4,5 µg
Kupfer	250 µg
Mangan	58 µg
Zink	150 µg

Kcal	154
KJ	645

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)
Ie – Internationale Einheiten

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit:

- ❖ Schützen alle Drüsen, die Hormone produzieren
- ❖ Stärken das Immunsystem
- ❖ Kräftigen die Herztätigkeit
- ❖ Lindern Entzündungen und Schmerzen

*Weitere Nährstoffe
...hier klicken
Wofür sie gut sind!
Was passiert bei Mangel?
In welchen Lebensmitteln sind sie drin?*

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde von Karin G. Mertel

Kerbel – das Suppenkraut



Herkunft:

Kerbel hat im westlichen Teil Asiens und im Kaukasus seine Wurzeln. Vom Mittelmeer aus gelangte die Kerbelpflanze in den nördlichen Raum und wird heute in ganz Europa angebaut.

In unseren Breitengraden kann Kerbel schon ab März ins Freibeet ausgesät werden, da es gegen Kälte unempfindlich ist.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Im Prinzip steht Kerbel das ganze Jahr über zur Verfügung, da er sehr gut auch auf der Fensterbank heranzuziehen ist. Die Ernte ist meist schon einige Wochen nach der Aussaat möglich. Sie sollte jedoch vor der Blüte erfolgen.

Frisch geschnitten sollten Sie Kerbel sofort verwenden, damit sich die Vitamine nicht verflüchtigen. Auch zum Einfrieren ist Kerbel geeignet.

Wenn Sie die Blätter ganz einfrieren, behält Kerbel auch sein typisches Aroma. Es lässt sich im gefrorenen Zustand sehr gut zerkleinern.

Küchentipp:

Kerbel ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Suppenküche. Daher trägt es auch den Beinamen „Suppenkraut“.

Die bekannte „Frankfurter grüne Soße“ kommt ohne Kerbel nicht aus. Fischgerichte, Eierspeisen, Quarkspeisen erhalten durch die Beigabe von Kerbel ein abgerundetes Aroma.

Geben Sie Kerbel erst zum Ende der Garzeit den Speisen bei!

Er sollte nicht mehr aufgekocht werden.



Achtung:

Bei Kerbel kann man zwischen glattblättrigen und krautblättrigen Sorten unterscheiden. Die glattblättrigen Sorten sind leicht mit dem giftigen Schierling zu verwechseln. Dieser strömt allerdings einen unangenehmen Geruch aus.

Am Besten verwenden Sie keinen Wiesenkerbel, sondern nur den im Handel oder im eigenen Kräutergarten angebauten Küchenkerbel.

[Weitere Nährstoffe](#)
[....hier klicken](#)

Wofür sie gut sind !

Was passiert bei Mangel ?

In welchen Lebensmitteln sind sie drin ?

Nährstoffe Küchenkerbel 100 g verzehrbare Anteil

Mineralstoffe	Menge
Calcium	400 mg
Chlor	70 mg
Kalium	597 mg
Magnesium	597 mg
Natrium	10 mg
Phosphor	30 mg
Schwefel	50 mg

Vitamine	Menge
A	917 µg
B1	125 µg
B2	340 µg
B3	1500µg
B5	150µg
B6	26 µg
B7	2µg
B9	4µg
C	35000µg
E	1500µg

Spurenelemente	Menge
Eisen	1600µg
Fluor	70 µg
Jod	2,8 µg
Kupfer	73 µg
Mangan	1700 µg
Zink	1100 µg

Kcal	48
KJ	201

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:



Die Bitterstoffe und ätherischen Öle:

- ❖ Regen die Nierentätigkeit und Verdauung an
- ❖ Entschlacken den Körper
- ❖ Wirken blutreinigend
- ❖ Stärken das Immunsystem durch seinen hohen Vitamin C-Gehalt

Welche und wie viele Nährstoffe brauchen Menschen?

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

EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

MINERALSTOFFE

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

EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

VITAMINE

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

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

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

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

[Nährstoffehier klicken](#)

Wofür sie gut sind !

Was passiert bei Mangel ?

In welchen Lebensmitteln sind sie drin?

*Weitere Übungen in allen
bisherigen Magazinen ... [hier klicken](#)*

Auch im Ruhestand aus eigener Kraft den Alltag meistern! Von Karin G. Mertel

Mit Beginn des Ruhestandes entscheiden sich immer mehr Menschen für eine sportliche Freizeitgestaltung. Auch das Krafttraining wird immer beliebter.

Viele alltägliche Tätigkeiten erfordern Kraft und Ausdauer. Normales Gehen und Stehen sind **nicht die Herausforderungen** für Muskel - und Knochensystem um Muskeln aufbauen und die Qualität der Knochen entscheidend beeinflussen zu können. Mit Hilfe von Gewichten, Bewegungsvielfalt und Ausdauer, in Form eines kontinuierlichen Trainings, stellen sich gewünschte Erfolge ein.

**Keine Kraft ohne Widerstand.
Diese physiologische Tatsache trifft auf jedes Training zu!**

Um uneingeschränkte Reaktionen, Geschicklichkeitsaktionen und Fortbewegung zu ermöglichen, muss die Skelettmuskulatur ausreichend Kraft entwickeln um ihre Hauptaufgaben erfüllen zu können. Beim Krafttraining kommt der Verbesserung der Kraftausdauer und dem Muskelaufbau die wichtigste Bedeutung zu.

Zur Förderung gesunder Knochenqualität und Knochenneubildung ist ein intensives Training unter oben genannten Aspekten am Besten geeignet. Hierunter fallen einige Sportarten die in folgender Tabelle aufgelistet sind.

Zur Verbesserung von Muskel – und Knochenqualität müssen Kraft und Ausdauer betonte Trainingsaktivitäten durchgeführt werden wie z. B.

- ✓ Training mit Gewichten
- ✓ Training mit dem Physioband in verschiedenen Stärken
- ✓ Trampolin springen
- ✓ Isometrische Übungen
- ✓ Ball- und Springsportarten
- ✓ Training mit Gewichten
- ✓ Tanzen
- ✓ Joggen usw.



Sportarten ohne zusätzliche Gewichtsbelastung wie z.B. Schwimmen, Joggen oder Radsport wirken sich sehr positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus.

Krafttraining ist besonders auch für Osteoporose-Patienten geeignet!

Menschen, die bereits an Osteoporose erkrankt sind, profitieren ebenfalls von gewichtsbetonten Kraftübungen. In speziellen **Gruppen für Rehabilitations – und Funktionstraining** werden ebenfalls Elemente zum Muskelaufbau mittels eines sanften Krafttrainings durchgeführt. In jedem Fall empfehlen wir, vor dem Trainingsbeginn mit dem behandelnden Arzt und Physiotherapeuten zu besprechen, welche Trainingsform im individuellen Fall geeignet ist.

Osteoporose-Patienten besonders jene, die bereits einen oder mehrere Knochenbrüche erlitten haben, sollten vor dem Training über gewisse Einschränkungen und notwendige Vorsichtsmaßnahmen informiert werden

An Hand von wissenschaftlich entwickelten Übungsprogrammen für Osteoporose-Patienten konnte inzwischen gezeigt werden, dass sie zum Erhalt der Muskel-, Knochenqualität und allgemeinem körperlichen Wohlbefindens gut geeignet sind. Das gilt natürlich generell auch für gesunde Menschen.

Beide Trainingsformen werden unter spezieller Betreuung von ausgebildeten Übungsleiter/innen durchgeführt und von den Krankenkassen, in der Regel, über einen Zeitraum zwischen 12 – 24 Monaten finanziell bezuschusst. Ihre Krankenkasse oder Ihr Arzt wird Ihnen gern darüber Auskunft geben.

Auch in Osteoporose Selbsthilfegruppen haben Kraft betonte Übungen neben Ausdauer-, Balance- und Koordinations-Übungen einen hohen Stellenwert



Bitte nicht übertreiben!

- Beginnen Sie mit einem leichten Kraft-Übungsprogramm und steigern Sie die Intensität der Übungen allmählich.
- Es ist nicht erforderlich einem Ehrgeiz zu verfallen, der möglicherweise an anderer Stelle Schaden verursacht.
- Nehmen Sie neben dem Krafttraining auch an einem Programm zur Sturzvermeidung teil.
- Vermeiden Sie extreme Drehbewegungen in der Wirbelsäule.
- Vermeiden Sie abrupte und plötzliche Bewegungen mit hoher Intensität. Machen Sie kraftvolle, fließende Bewegungen.
- Vermeiden Sie Vornüberbeugen aus der Hüfte mit durchgestreckten Knien.
- Stehen Sie in kleiner Schrittstellung und mit den Beinen hüftbreit auseinander, um eine möglichst hohe Standsicherheit und Balancesicherheit zu erreichen.

Sanftes Krafttraining zu Hause - wie oft – und - was sonst noch zu beachten ist !

Trainieren Sie im Wechsel 2 – 3 mal pro Woche

- Bauch – Rücken – Gesäß – Arme – Schultern – Beine

Wiederholungszahlen: ja nach persönlichem Leistungsvermögen

- eine **Übung** bedeutet: 1 x hin + 1 x zurück
- eine **Serie** bedeutet: Anzahl einer Übung nacheinander
- nach jeder Serien machen Sie einige Sekunden Pause
- Sie halten die Pausen unbedingt ein.

Anzahl

- der **Serien** trainieren Sie nach Leistungsvermögen, zu Beginn etwa
- zwischen 3 – 5 Serien pro Übungstag –langsam die Anzahl steigern

Gewichte

- erschweren Sie einzelne Übungen durch Gewichte oder Theraband, wenn die Übungsarten dies zulassen

Konzentration

- trainieren Sie konzentriert und intensiv – ohne Ablenkung

Schnelligkeit

- führen Sie die Übungen betont langsam durch.

Atmung

- versuchen Sie während der Übungen ruhig und gleichmäßig weiter zu atmen.
- vermeiden Sie Pressatmung! Das gelingt am Besten wenn Sie laut mitzählen.

Schmerzen

- während der Übung sind immer ein Grund, die Übung abubrechen.

Muskelkater

- ist ein gutes Zeichen, dass die Übungen auf Ihre Muskulatur wirkt und sollte Sie nicht beunruhigen. Trainieren Sie behutsam weiter.

Anstrengung

- um einen Kraftgewinn zu erreichen, müssen die Wiederholungen der Übungen und Serien als Anstrengung empfunden werden.

Durchhaltevermögen:

- nur durch regelmäßiges Training werden Sie Ihre Leistungsfähigkeit verbessern. Nach und nach können Sie dann mit
 - a) Erweiterung der Serienanzahl und / oder
 - b) schwereren Gewichten üben.

Beenden

- Sie das Krafttraining mit Dehnübungen

*Weitere Übungen in allen
bisherigen Magazinen
... hier klicken*

Beginnen Sie - heute noch – es ist nie zu früh und selten zu spät!



SPORT
REHA
KIEL GmbH

Übungen des Monats

*Weitere Übungen in allen
bisherigen Magazinen
... hier klicken*

Ziel der Übung:

Rumpfstabilität bei gleichzeitiger Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur
Übung mit dem Theraband und Schulung der Koordination



Die Stärke des Therabandes wählen Sie je nach Trainingszustand und Leistungsvermögen

Die verschiedenen Bandstärke sind unter verschiedenen Farben im Fachhandel zu erhalten.

Lassen Sie sich dort beraten !

2. Übung : Ausgangsstellung:

- ✓ Sie sitzen auf dem Hocker
- ✓ Beide Beine stehen hüftbreit auseinander
- ✓ Die Füße stehen auf dem Theraband um es festzuhalten
- ✓ Das Becken ist aufgerichtet
- ✓ Der Rücken ist gerade
- ✓ Das Kinn auf die Brust gezogen
- ✓ Der Oberkörper ist leicht vorgeneigt

Wiederholungen:

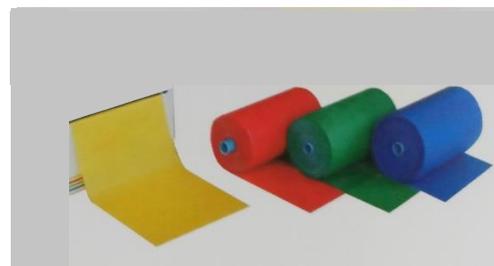
- ✓ Je nach Trainingszustand 10-15 Wiederholungen
- ✓ Jede Serie 3-6 mal wiederholen

Die Stärke der Therabänder können je nach Farbe und Herstellerfirma anders sortiert sein!
Lassen Sie sich im Fachhandel beraten!

Ausführung:

- ✓ Die gestreckten Arme sind vor dem Körper zusammengeführt die Handflächen zeigen zueinander
- ✓ die gestreckten Arme werden nach schräg oben gegen den Widerstand des Bandes geführt

Wichtig: Ausgangshaltung bleibt stabil





Übungen des Monats

Ziel der Übung: Kräftigung der Schultermuskulatur
Übungen mit dem Theraband

Variante:



1. Übung: Ausgangsstellung:

- ✓ Sie sitzen auf dem Hocker
- ✓ Beide Beine stehen hüftbreit auseinander
- ✓ Das Becken ist aufgerichtet
- ✓ Der ist Rücken gerade
- ✓ Das Kinn ist auf die Brust gezogen
- ✓ Die Arme werden rechtwinklig gehalten
- ✓ Die Oberarme liegen seitlich am Brustkorb an
- ✓ Die Arme werden schulterbreit gehalten

Wiederholungen:

- ✓ Je nach Trainingszustand 10-15 mal
- ✓ Jede Serie 3-6 mal wiederholen

Ausführung:

- ✓ Das Theraband ist um die Hände gewickelt so dass Spannung entsteht
- ✓ Die Unterarme werden nun um die Oberarmachse nach außen gedreht
- ✓ Die Schulterblätter auf dem Rücken werden in Richtung Wirbelsäule zusammen gezogen
- ✓ Der Rumpf bleibt stabil

Variante: das Theraband wird diagonal vor dem Körper auseinandergezogen

Die Stärke des Therabandes sollten Sie je nach Ihrem Trainingszustand auswählen

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 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