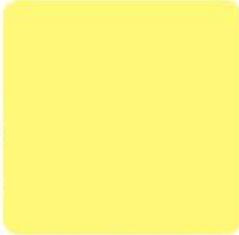


# MAGAZIN für ERNÄHRUNG BEWEGUNG BALANCE



## ERNÄHRUNG -

### Thema des Monats

Unter- und Übergewicht als Risiko für Osteoporose, für ältere Menschen und Therapie

Seite 1-5



### Gemüse des Monats

- Knollensellerie – die Knolle auf die sich Fritzchen freut

Seite 6.7



### Früchte des Monats

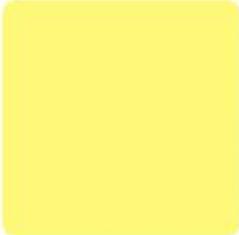
- Himbeere –die samtig süße Frucht

Seite 8-9

### Kleine Kräuter- und Gewürzkunde

- Estragon - Artemisia dracunculus - kleiner Drache  
- Zwiebeln – gesund, auch wenn die Tränen fließen

Seite 10-11  
Seite 12-14



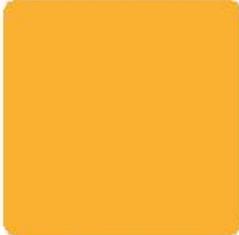
### Rezepte des Monats

- Knollensellerie - Himbeere –  
- Estragon – Zwiebel

Mehr im Text

---

## BEWEGUNG -



Zu alt für Sport im Fitness-Studio?  
Ein Gespräch mit Florian Eiler

Seite 15-18

### Übungen des Monats -

Andreas Hypa – Sport-Reha Kiel  
Frühstück +Telefonübungen – Tag für Tag

Seite 19-20  
Mehr im Text



---

## BALANCE –

Vitamine / Mineralstoffe / Spurenelemente  
- Wofür sind sie gut? - Was passiert bei Mangel ?  
- In welchen Lebensmitteln sind sie drin ?

Mehr im Text

Empfohlene Nährstoff -Tabelle

Mehr im Text

## Thema des Monats von Ruth Bauer

# Unter- und Übergewicht als Risikofaktor für Osteoporose für ältere Menschen und Therapie

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

jeder kennt die Werbeslogans der Schönheitsindustrie. Häufig erzeugen diese Druck, dem gängigen Schönheitsideal zu entsprechen. Fit und schlank und das bis ins hohe Alter. Doch wer kann diesem Bild real entsprechen? Sicher die wenigsten von uns.

Was ist unter Normalgewicht, unser sogenanntes Wohlfühlgewicht, zu verstehen? Was verändert sich im Alter? Ab wann spricht man von Unter- bzw. Übergewicht und welchen Einfluss hat das auf die Entstehung z.B. der Osteoporose?

In diesem Monat werde ich versuchen, Ihnen dieses Thema näher zu beleuchten.

### Was versteht man unter Normalgewicht?

Das Normalgewicht ist kein bestimmtes Gewicht, sondern ist individuell und sehr unterschiedlich. Der Body-Maß-Index (BMI) bietet uns die Möglichkeit das eigene Körpergewicht besser einschätzen zu können. Der Body-Maß-Index (BMI) errechnet wird er wie folgt:

<b>Formel:</b>	$\frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße}) \text{ in Meter}}$
----------------	---

**Rechenbeispiel:**  
BMI Körpergröße:

**Gewicht:**  $59 \text{ kg} : 2,56 \text{ m}^2 = 23$   
 $1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m} = 2,56 \text{ m}^2$

Eine Frau mit 59 kg Gewicht und einer Körpergröße von 1,60 m hat demnach einen BMI von 23  
In der nachfolgenden Tabelle können Sie Ihren persönlichen BMI zuordnen:

Kategorie	BMI
Untergewicht	18,5
Normalgewicht	18,5 – 24,9
Übergewicht	25 – 29,9
Adipositas (krankhaftes Übergewicht)	ab 30

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

### Was verstehen wir landläufig unter Wohlfühlgewicht?

Diese Bezeichnung, die gerne in Magazinen und Zeitschriften verwendet wird, sagt eigentlich nur aus, dass Menschen sich mit ihrem Gewicht wohlfühlen sollten. Dies kann durchaus auch bedeuten, dass man sich auch bei Untergewicht oder Übergewicht subjektiv wohlfühlen kann .

**Aus medizinischer Sicht sollten wir uns jedoch an wissenschaftlichen Richtwerten orientieren. Alles andere wäre unseriös. Ich bin fast sicher, dass das Normalgewicht bei den meisten Menschen letztendlich auch das sogenannte Wohlfühlgewicht ist.**

[Nährstoffe ...hier klicken](#)

Wofür sie gut sind !

Was passiert bei Mangel ?

In welchen Lebensmitteln sind sie drin ?

### Thema des Monats

#### Wie hoch ist unser Energiebedarf?

Der Energiebedarf ist eine sehr individuelle Größe und hängt unter anderem von Alter, Körpergröße, Geschlecht, Körpergewicht und körperlicher Aktivität in Beruf und Freizeit ab.

Der Energiebedarf wird in Grundbedarf (nur zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen) und Leistungsbedarf (Freizeitaktivität, Beruf und Sport) aufgeteilt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt uns Richtwerte zur Höhe der erforderlichen Zufuhr für Energie an die Hand. Da bei jedem Menschen sehr unterschiedliche Lebensbedingungen vorherrschen, sind diese Richtwerte nur als Orientierung zu verstehen.

Die Angaben über die Höhe der Energiezufuhr oder des Energiebedarfs erfolgen in **Kilokalorie (kcal)** oder **Joule (J)**. Die Einheit der Energie ist **Kilojoule**, jedoch wird heute immer noch überwiegend die **Kilokalorie** als Einheit verwendet.

**1 Kilokalorie (kcal) - entspricht 4,184 Kilojoule (kJ)**

Folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über die durchschnittliche Höhe der erforderlichen Energiezufuhr pro Tag:

Alter	Männlich	Weiblich
15 - 19	3100 kcal	2500 kcal
19 – 25	3000 kcal	2400 kcal
25 – 51	2900 kcal	2300 kcal
51 – 65	2500 kcal	2000 kcal
65+	2300 kcal	1800 kcal

Ob Ihre tägliche Energieaufnahme dem erforderlichen Energiebedarf entspricht, kann anhand des Körpergewichtes kontrolliert werden.

#### Was liefert uns Energie und wie viel?

Zu den Haupt- bzw. Grundnährstoffen zählen:

**Kohlenhydrat, Eiweiß und Fett.**

Diese liefern dem Körper Energie für den Aufbau körpereigener Substanz.

(Auch Alkohol liefert übrigens Energie)

#### Soviel Energie steckt in 1 Gramm der folgenden Nährstoffen:

Kohlenhydrate	4 kcal
Eiweiß	4 kcal
Fett	9 kcal
Alkohol	7 kcal



### Thema des Monats

#### Was verändert sich im Alter?

Der Energiebedarf eines Menschen ist, neben anderen Faktoren, altersabhängig; das bedeutet, er nimmt mit dem Alter ab.

Wir sollten versuchen, unser Normalgewicht zu halten. Es entlastet den Stoffwechsel und schon die Gelenke und Knochen. Auch das Herz - Kreislaufsystem profitiert davon.

#### Unsere Empfehlungen:

- **Wenig Fett** und wenn Fett, dann bevorzugt pflanzliche Öle und Fette.
- Ausreichend **Vollkornprodukte** (auch in fein gemahlener Form).
- Möglichst regelmäßige **Obst und Gemüse**. Sie können gerne auf Tiefkühlkost zurückgreifen. (werden wir ebenfalls in einem der nächsten Magazin besprechen)
- **Milch und Milchprodukte gehören täglich auf den Speiseplan.**
- Pro Woche 2 mal **Seefisch** und höchstens 2-3 mal Fleisch und ansonsten vegetarisch.
- **Das Trinken nicht vergessen-** ca.1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag - braucht Ihr Körper.
- Achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten (aufgeteilt auf 3-5 Portionen).
- Kontrollieren Sie 1x pro Woche Ihr Gewicht.
- Achten Sie auf ausreichend Bewegung. Anregungen liefern unsere monatlichen Übungsanleitungen im Übungsteilteil.
- Nehmen Sie sich genug Zeit zum Essen.
- Beim Essen sollten Sie **nicht fernsehen**. Dann essen Sie automatisch langsamer und auch nur, solange sie Hunger haben.
- Das Auge isst mit. Richten Sie Ihr Essen **appetitlich** an, auch wenn Sie alleine sind.

*Empfohlene  
Nährstofftabelle  
... hier klicken*

*Weitere Übungen finden  
Sie in Ausgabe 1-3!*

Empfehlung: [ALLES IN BALANCE](#) Fachbeitrag von Dipl. oec. troph. Christina Jäger AOK Bad Homburg

#### Welches Gewicht ist bei Osteoporose anzustreben?

Die gute Nachricht gleich vorweg: wir müssen uns nicht kasteien. Ein zu niedriges Gewicht kann sogar die Entstehung und den Verlauf der Osteoporose ungünstig beeinflussen.

Selbstverständlich stellt auch ein zu hohes Gewicht oder gar eine krankhafte Fettleibigkeit (Adipositas) einen Risikofaktor dar. Optimal wäre es, das Normalgewicht zu halten oder wieder erlangen.



Bitte das Trinken nicht vergessen!  
1,5 - 2 Liter täglich

## Ernährung

### Thema des Monats

#### Untergewicht als Risikofaktor und Lösungsmöglichkeiten

Der Übergang von Normalgewicht zu Untergewicht kann fließend sein. Zur Vereinheitlichung spricht man in der BMI-Klassifikation bei einem BMI von 18,5 und darunter von Untergewicht.

#### Wir unterscheiden zwischen Untergewicht und Unterernährung.

Bei Unterernährung treten immer Mangelerscheinungen auf - Ursachen können sein:

- zu wenig Nahrungsaufnahme
- zu wenig essentielle (lebensnotwendige) Nährstoffe
- Krankheiten (begleitende oder auslösende)
- Medikamente

Das Alter an sich stellt keine eigenständige Ursache für Unterernährung dar, allerdings kann eine Mangelernährung und das daraus resultierende Untergewicht bei Senioren verstärkt auftreten.

Eine viel zu niedrige Nahrungsaufnahme kann verschiedene Ursachen haben z.B.:

- Appetitlosigkeit
- körperliche Einschränkung
- soziale Probleme
- akute/chronische Krankheiten

Bei jungen Frauen (aber auch noch bis ins hohe Alter) stellen psychisch bedingte Essstörungen wie Bulimie (Ess-Brech-Sucht) und Magersucht einen bedeutenden Grund für Untergewicht dar. Diese Krankheiten können bei Frauen auch zu Östrogenmangel führen. Meist bleibt die Periode aus.

Ein solcher Östrogenmangel ist dem der Wechseljahre gleichzusetzten und reduziert ebenfalls die Knochenmasse und schädigt die Knochenqualität.

#### Die geringere Knochenqualität fördert so die Entstehung einer Osteoporose.

Generell führt ein zu niedriges Gewicht zu einer zu niedrigen Muskelmasse. Dem Knochen fehlen somit die intensiven Druck- und Zugmechanismen der Muskulatur, die auf die Knochen einwirken und für ein gesundes Knochenwachstum erforderlich sind.

Sie sollten auf jeden Fall ein Normalgewicht anstreben und gegebenenfalls ärztliche oder ernährungstherapeutische, wenn nötig auch psychologische Hilfe suchen, um dies zu erreichen.

#### Ernährungstherapeutischer Ansatz:

Bei bestehendem Untergewicht ohne vorliegende Essstörung sollten Sie Ihre Energiemenge Schritt für Schritt erhöhen. Eine Gewichts**zunahme** erreicht man generell durch eine positive Energiebilanz, das bedeutet, wenn man dem Organismus mehr Energie zuführt als er verbraucht. Versuchen Sie zusätzlich vitamin- und mineralstoffreich zu essen. Greifen Sie vermehrt zu kohlehydratreicheren und fetteren Lebensmitteln. **Unser Tipp:**

- essen Sie Kuchen
- trinken Sie Fruchtsäfte (natur)
- bevorzugen Sie die Vollfett-Milch(Produkte)
- verwenden Sie eine extra Portion Öl an Ihren Gerichten
- essen Sie öfter am Tag (5-6 mittlere Mahlzeiten)
- überbacken Sie Ihr Essen mit Käse (natürlich nur wenn es passt)
- verwenden Sie vermehrt Sahne
- genießen Sie öfter mal ein Milchreis
- laden Sie sich Freunde zum Essen ein, das regt den Appetit an
- lassen Sie sich verwöhnen und besuchen Sie hin und wieder ein Restaurant
- Erinnerung an Kindertage: trinken Sie mal wieder einen Kakao mit Sahne

## Ernährung

### Thema des Monats

### Übergewicht als Risikofaktor und Lösungsmöglichkeiten

Heute zählt Übergewicht zu den Volkskrankheiten und ist eine typische Begleiterscheinung unserer Wohlstandsgesellschaft. Etwa jeder dritte Erwachsene ist zu schwer. Bei der jungen Generation sind eher Männer betroffen, ab dem vierzigsten Lebensjahr überwiegt der Anteil der Frauen.

Übergewicht kann nur entstehen, wenn die tägliche Kalorienaufnahme langfristig über dem Bedarf an Energie unseres Organismus liegt.

Für die Ursache werden verschiedene Faktoren angenommen:

- Störungen im Essverhalten
- Mangelnde Bewegung
- Veranlagung
- Medikamente (z.B. „Pille“, Cortisonpräparate usw.)
- Krankheit (z.B. Schilddrüsenunterfunktion usw.)

Übergewicht erzeugt bei den betroffenen Personen neben psychischen Problemen auch eine Vielzahl körperlicher Beschwerden wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Gicht und eben auch eine erhöhte Osteoporose-Gefahr.

Das Übergewicht führt zu einer Überlastung besonders im unteren Wirbelsäulenbereich, in den Hüftgelenken sowie Knie- und Sprunggelenken. Liegt bereits eine Osteoporose vor, so steigt die Gefahr für Knochenbrüche an, da der gesamte Skeletapparat das hohe Gewicht nicht dauerhaft ohne Einschränkungen tragen kann.

Die einzige Lösungsmöglichkeit heißt hier: **moderater (gemäßigter) Gewichtsverlust!**

Berechnen Sie zunächst wie viel Kalorien Sie täglich zu sich nehmen. Dann informieren Sie sich an Hand unserer Tabelle auf der ersten Seite dieses Artikels, wie viel Kalorien Sie zu sich nehmen sollten.

**Ihre künftige tägliche Energiezufuhr sollte den aktuellen Kalorienverbrauch um ca. 1/3 unterschreiten.**

### Unser Tipp:

- Ernähren Sie sich fettarm
- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle
- Meiden Sie Alkohol
- Reduzieren Sie den Verzehr von leeren Kohlenhydraten, z.B. Weißmehl, Süßigkeiten, Alkohol usw. Sie liefern viele Kalorien, aber keine Nährstoffe!
- Erhöhen Sie den Anteil an Ballaststoffen (Vollkorn, Gemüse, Obst)
- Versuchen Sie fünf mal am Tag Obst und Gemüse zu essen
- Nach einem Schlemmertag legen Sie gezielt einen Obst-/ Gemüsetag ein
- Kaufen Sie saisonales Obst + Gemüse

**!! Einmal gesündigt heißt noch lange nicht, dass alles umsonst war!!**

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,** die überschlanke Figur mag vielleicht auf dem Werbeplakat attraktiv aussehen, ist aber im realen Leben vielen gesundheitlichen Gefahren ausgesetzt. Eine normalgewichtige Erscheinung ist gesundheitlich deutlich im Vorteil. Leider kann ich heute nicht auf alle Punkte dieses sehr komplexen Themas eingehen.

**Sie glauben - Sie schaffen das nicht alleine? -- Ich glaube - nur Sie alleine schaffen das!**

Dabei dürfen Sie sich jedoch gerne der Unterstützung von Experten bedienen! Ihre Ruth Bauer

Gemüse des Monats von Karin G. Mertel

[Rezepte ... hier klicken](#)

## Knollensellerie – die Knolle, auf die sich Fritzchen freut



### Geschichte:

Das Lieblingsgemüse der Zauberin Kalypso fand bereits vor ca. drei Jahrtausenden in Homers Odyssee Beachtung. Sellerie als Aphrodisiakum war seither in aller Munde, obwohl seine erotisierende Wirkung nicht nachgewiesen ist.

Bei den alten Griechen genoss die Sellerieknolle höchstes Ansehen und wurde sogar mit Lorbeer gemeinsam in den Kopfschmuck der verehrungswürdigen Häupter eingebunden. Heute hört man noch immer den Kinderreim »Freu dich Fritzchen – morgen gibt es Selleriesalat«. In welchem Zusammenhang sich Fritzchen freuen soll, bleibt bis heute Spekulation.

### Herkunft:

Sellerie gehört zu den Doldenblütlern und ist in allen Erdteilen mit gemäßigttem Klima beheimatet. Er ist robust und verträgt auch raues Klima. Deshalb steht er für unsere Ernährung das ganze Jahr über frisch zur Verfügung.

### Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass der Sellerie fest und ohne Lagerungsschadstellen ist. Wir kennen etwa 30 Arten von Sellerie – die uns bekanntesten Sorten sind Knollensellerie, Stangen- oder Stielsellerie.

In unserer Küche hat Sellerie seinen festen Platz – entweder als Suppengrün, oder z. B. bei Rohkostgerichten, steht er etwas fad-schmeckenden Gemüsesorten mit seinem Aroma zur Seite. Auch als eigenständiges Gemüsegericht, Salat oder Auflauf wird er gerne verwendet.

Sein unvergleichliches Aroma harmoniert sogar hervorragend mit Äpfeln und anderen Obstsorten wie Orangen, Mandarinen sowie Nüsse und Samen. Sein typischer Geschmack resultiert aus der Vielzahl hochwirksamer ätherischer Öle und weiteren Inhaltsstoffen, die auch für die heilende Wirkung von Sellerie bekannt sind.

Waschen Sie die ganze Knolle gründlich unter fließendem Wasser ab und schneiden das Wurzelgestrüpp großzügig ab. Je nach Verwendungsart zerkleinern Sie die Knolle vor dem Garen. Die vitaminschonendste Art den Sellerie zu verarbeiten, ist neben der Rohkost, die Knolle ganz und mit der Schale zu garen. Der Nachteil, die Garzeit ist sehr lang und Sie sind gehalten, das gegarte Gemüse sofort zu verzehren. An jedem Tag, an dem Sellerie gegart aufbewahrt wird, verliert er an Vitaminen. Garen Sie am besten nur die Portionen, in Würfel, Scheiben oder Stifte geschnitten, die Sie sofort verzehren wollen. Sellerie im Glas ist zwar geschmacklich gut, hat aber bereits einen hohen Verlust an Mineralstoffen.

## Ernährung

### Gemüse des Monats

#### Nährstoffe Sellerie:

Die ausgewogenen Konzentrationen an B-Vitaminen im Sellerie macht den Sellerie unverzichtbar für unsere Ernährung. Außer Vitamin B 12 sind die meisten B-Vitamine enthalten. Der gesamte Vitamin B-Komplex treibt Energie in die Körperzellen und fördert den Kohlenhydratstoffwechsel.

Die scharfen ätherischen Öle wirken auf Nase, Harnwege, Schleimhäute und Blasenschwäche antibakteriell, entzündungshemmend und pilztötend.

Ein Mangel an Vitamin B kann nervöse Störungen, gereizte Stimmung oder auch depressive Zustände hervorrufen.

Eine Portion Sellerie täglich (ca. 250 g) sind hilfreich, den alltäglichen Stress und die Konzentration im Berufsleben, Schule und Haushalt zu bewältigen. Für Sport- und Fitnessfans bringt Sellerie Energie sowie Kondition zurück und steigert die Konzentration, was besonders auch für Schulkinder wichtig ist.

### Nährstoffe

#### 100 g verzehrbaren Anteil

<u>Mineral- Stoffe</u>	Menge gek.	Menge roh	<u>Vitamine</u>	Menge gek.	Menge roh	<u>Spuren- elemente</u>	Menge roh
Calcium	51 mg	50 mg	A		3 µg	Chrom	4 µg
Chlor	-	130 mg	B1	0,04mg	0,04 mg	Eisen	µg
Kalium	240 mg	414 mg	B2	0,05mg	0,07 mg	Fluor	11 µg
Magnesium	5 mg	14 mg	B3		550 µg	Jod	3 µg
Natrium	60 mg	77 mg	B5		400 µg		
Phosphor	90 mg	74 mg	B6		0,2 mg	Kupfer	116 µg
Schwefel	-	15 mg	C		8 mg	Mangan	150 µg
			E		0,5 mg	Selen	1 µg
			K		41,33µg	Zink	369 µg
			Folsäure		76 µg		
			Niacin	0.04mg	0,9 mg		
			Panto- thensäure		0,51 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

<b>Kcal.</b>	<b>gek.. 20</b>	<b>roh 19</b>
<b>KJ</b>	<b>gek. 82</b>	<b>roh 78</b>

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

- ❖ Lindert nervöse Spannungen
- ❖ Wirkt Depressionen entgegen
- ❖ Kurbelt den Kohlenhydratstoffwechsel an
- ❖ Wirkt antibakteriell bei Nieren, Blasen und Harnwege, Bakterien
- ❖ Liefert wichtige Nährstoffe für Haut, Haare, Augen, Nerven, Gehirn
- ❖ Wirkt sich heilend auf Verdauungsstörungen aus - Verstopfung/Durchfall/Blähungen
- ❖ Wirkt auf die Schleimhäute im Mund- und Rachenraum entgiftend und desinfizierend
- ❖ Wirkt bei Husten, Schnupfen und Erkältung schleimlösend

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

### Frucht des Monats:

### Himbeere – die samtige süße Frucht

[Rezepte ... hier klicken](#)



#### Geschichte:

Der botanische Name **Rubus idaeus** lässt sich bis in das Jahr 77 n. Chr. zurück verfolgen, wahrscheinlich auch noch weitaus früher. Griechische Ärzte nennen den Namen **Idaeus rubus** und gingen dabei davon aus, dass diese Früchte im Ida-Gebirge in der Tosas und auch im Umkreis des Psiloritis-Gebirge auf Kreta vorkommen.

#### Herkunft:

Ursprünglich sind Himbeeren in Südosteuropa heimisch und sind heute über ganz Europa verbreitet. Die Himbeer-Hecken finden wir wildwachsend an Wegrändern und an Waldrändern. Heute werden in großen Himbeer-Plantagen viele verschiedene Sorten gezüchtet. Die Haupterntezeit ist zwischen Juni und September. Die besonders feinen aromatischen Waldhimbeeren sind sehr begehrt, werden aber wegen der hohen Pflückkosten nicht wirklich preiswert angeboten.

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

Während der Saison können wir auf den Wochenmärkten und in den Supermärkten sowohl auf heimische und auch auf importierte Ware zurückgreifen. Sie werden aus Polen, Tschechien und Ungarn eingeführt und liegen preislich auf einer erschwinglichen Ebene.

Die allgemein hohen Pflückkosten machen die Himbeeren zu einer der teuersten Obstsorten die wir kennen. Das Sortenangebot ist vielseitig, neben den leuchtend roten Früchten gibt es auch die goldgelben (**Golden Queen**) und schwarzen Himbeeren (**Black Jewel**). Weitere Sorten sind **Glen Ample**, **Rubaca** und **Meeker**, sie bieten besonders große Beeren, sind sehr widerstandsfähig und bringen hohe Erträge. Der Einkauf beim Biobauer wird dem Verbraucher sicher noch einige Cent mehr abverlangen.

Die **Lagerzeit** ist nicht sehr lang, da sie sehr druckempfindlich sind und schnell Schimmel ansetzen. Nur ca. 2-3 Tage können sie im Kühlschrank gelagert werden. Am Besten verarbeiten Sie die Früchte direkt nach dem Kauf oder frisch vom Strauch gepflückt.

Das Einfrieren kann die Lagerzeit erheblich verlängern und ist auch für die Vorratshaltung bestens geeignet.



Vor der Zubereitung versteht es sich von selbst, dass eine solch zarte und empfindliche Frucht bestenfalls von Hand sorgfältig verlesen und nur bei Verunreinigung vorsichtig im kalten Wasserbad geschwenkt werden sollte. Nur auf diese schonende Art und Weise kann der unvergleichliche, feine, delikat säuerliche Eigengeschmack erhalten bleiben.

**Diese köstliche Frucht eignet sich am besten zur rohen Verwendung.  
Damit bleiben alle Nährstoffe erhalten und können somit ihre volle Heilkraft entfalten.**

### Küchentipp:

- Himbeeren behalten, im Gegensatz zu anderen Beeren, beim Backen und Kochen ihr Aroma.
- Daher entfalten Himbeeren auch zu Marmelade verarbeitet ihr ganzes Aroma.
- Kaufen Sie Himbeeren im reifen Zustand ein, sie zählen zu den nicht klimakterischen Früchten, da sie nach der Ernte nicht wie anderes Obst nachreifen können.
- Aus den Spitzen der Himbeerblätter kann ein wohlschmeckender Tee zubereitet werden.

### Schönheitstipp:

Das hoch angereicherte Vitamin Biotin sorgt für Glanz und Fülle der Haare und sorgt für eine geschmeidige Haut. Essen Sie einige Tage lang jeden Tag eine Portion Himbeeren (ca. 150 g) und wiederholen Sie die Himbeerkur mehrfach.

### Nährstoffe Himbeeren :

Himbeeren bieten ein ganzes Arsenal von Wirkstoffen, die nicht nur die Aspekte der Schönheit betreffen, sondern auch gezielt bei Durchfall- und Magenentzündungen, Hämorrhoiden, Zahnfleischbluten sowie bei Sehschwäche und Nachtblindheit ihre vorbeugende und heilende Wirkung zeigen.

#### 100 g verzehrbare Anteil

Mineralstoffe	Menge roh
Calcium	40 mg
Chlor	44 mg
Kalium	200 mg
Magnesium	30 mg
Natrium	1mg
Phosphor	38 mg

Spurenelemente	Menge roh
Chrom	1 µg
Eisen	1 mg
Jod	3 µg
Kupfer	93 µg
Mangan	384 µg
Selen	1 µg
Zink	361 µg

Vitamine	Menge roh
A	4 µg
B1	0,03 mg
B2	0,07 mg
B3	253 µg
B5	253 µg
B6	0,08 mg
B7	1,7 µg
B9	13 µg
C	25 mg
E	0,9 mg
Folsäure	30,00 µg
Niacin	0,3 mg
Panto- thensäure	0,3 mg

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

<b>Kcal.</b>	<b>33</b>
<b>KJ</b>	<b>140</b>

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

<b>Himbeeren helfen bei :</b>	Sehschwäche / Augenleiden / Nachtblindheit, Blähungen, Nasen- u Zahnfleischbluten, Entzündungen und Menstruationsbeschwerden
<b>Himbeeren lindern:</b>	
<b>Himbeeren bringen:</b>	Nieren- und Blasenschwäche, Hämorrhoiden, Blutungen, Hals- Magen- und Darmentzündungen
	Gelenkschmerzen – Bauchbeschwerden
<b>Himbeeren bringen:</b>	Glanz und Fülle ins Haar
	Machen die Haut geschmeidig und weich

### Gesundheitstipp:

Füllen Sie Ihren Biotinvorrat mit Hilfe von Himbeeren wieder auf. Besonders dann, wenn Sie eine Behandlung mit Antibiotika über sich haben ergehen lassen müssen.

## Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde von Karin G. Mertel

### Estragon – *Artemisia dracunculus* – kleiner Drache

[Rezepte ... hier klicken](#)



#### Mythos und Geschichte:

Die wörtliche Übersetzung bedeutet **Artemisia dracunculus**. Das bedeutet soviel wie **kleiner Drache**.

Mitte des 12. Jahrhunderts waren die Menschen davon überzeugt, dass Estragon ein Gegenmittel gegen Bisse von giftigen Tieren ist. Deshalb wurde Estragon auch das Schlangen- oder Drachenkraut oder Dragonbeifuß genannt. Noch vor den Römern kannten die Chinesen, Araber und die Germanen die Wirkung des Korbblütlers Estragon.

#### Herkunft:

Vermutlich kommt Estragon aus Zentralasien. Seine ursprüngliche Heimat vermutet man in Sibirien und der Mongolei. Heute wird er auf der ganzen nördlichen Halbkugel kultiviert. In Deutschland wird Estragon bevorzugt in den Regionen um Altenberg und Nürnberg zu Handelszwecken angebaut. Die mehrjährige Estragon-Krautpflanze trägt je nach Anbauregion seinen Namen, z. B. französischer, russischer oder deutscher Estragon. In Fachkreisen ist man sich einig, dass Aroma, Geschmack und Würzkraft von der bestimmten Anbauregion abhängt.

Wilden Estragon finden wir noch in Südosteuropa, in Frankreich und Mittelitalien. Besonders der deutsche Estragon ist reich an ätherischen Ölen, Gerb- und Bitterstoffen.

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

Die jungen Tribspitzen und Blätter können den ganzen Sommer über geerntet werden. Estragon erhalten Sie im Handel auch getrocknet und tiefgefroren

Sie sollten Estragon möglichst in frischem Zustand verwenden, da ein Großteil des Aromas beim Trocknen verloren geht.

Einen sehr dekorativen Anblick verleiht Estragon auf Ihrer Fensterbank in der Küche. Sie können zu jeder Zeit Erntefest feiern. Auch der wunderbare Duft durchzieht Ihre Küche, als seien Sie in einem Kräutergarten.

**Stellen Sie Ihren Estragon-Essig, Estragon-Öl oder Estragon-Senf selbst her.**

Das Einlegen von Gewürzgurken ist ohne Estragon-Essig nur halb so schmackhaft. Probieren Sie es einmal!



**Küchentipp:**

Neben Petersilie, Schnittlauch und Kerbel ist **Estragon** ein Bestandteil der klassischen französischen Kräutermischung **Fines Herbes**.

Diese Mischung gibt es frisch oder auch getrocknet zu kaufen. Würzen Sie insbesondere Omelettes, Rührei, Sahnecremesuppen, Frischkäse, Quark und Butter damit.

**Nährstoffe Estragon:**

Eine verdauungsfördernde und harntreibende Wirkung wird ihm nachgesagt. Besonders Tee aus den Blüten und Blättern des Estragons unterstützt die Tätigkeit der Niere.

Obwohl eine heilende Wirkung bei therapeutischer Anwendung nicht belegt ist, sollen ätherische Öle wie z. B. Estragol, Phellandren, Ocimen sowie Flavonoide, Gerbstoffe und Bitterstoffe durchaus Wirkung zeigen.

**Nährstoffe Estragon**  
**100 g verzehrbare Anteil**

Mineralstoffe	Menge	Vitamine	Menge	Spurenelemente	roh
Calcium	170 mg	A	63 µg	Mangan	523 µg
Kalium	450 mg	B1	150 µg	Eisen	5632 µg
Magnesium	51 mg	B2	234 µg	Fluor	70 µg
Natrium	9 mg	B3	1561 µg	Jod	0,9 µg
Phosphor	46 mg	B5	200 µg	Kupfer	105 µg
		B6	180 µg	Zink	600 µg
		C	2000 µg		
		E	1561 µg		

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel


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

- ❖ Fördert die Nierentätigkeit
- ❖ Lindert Blähungen und Verdauungsprobleme
- ❖ Hilft bei Appetitlosigkeit

**Das alte Hausmittel Estragonöl:**

Lindert Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe und rheumatische Schmerzen.

**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

### Zwiebel – gesund, auch wenn die Tränen fließen

[Rezepte ... hier klicken](#)

#### Mythologisches und Geschichte:

Die alten traditionellen Heilkulturen in China und Indien sowie Vorderer Orient kennen die Zwiebel als wirkungsvolles Heilmittel. Sie schätzen ihre Heilwirkung. Der griechische Arzt Dioscurides erwähnte die Zwiebel im 1. Jahrhundert nach Chr. und pries ihre heilenden Fähigkeiten. Die Zwiebel ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und ist seit mehr als 5000 Jahren als Heil- und Gewürzpflanze bekannt.



Welchen Stellenwert die Zwiebel seit Jahrtausenden besitzt, zeigt uns, dass sie z. B. den Göttern als Opfergabe dargebracht wurde, während der Erbauung der Pyramiden als Zahlungsmittel diente und eine über 4000 Jahre alte Inschrift der Sumerer davon Zeugnis gibt, dass Zwiebel und Brot als Speisung für die Armen des Landes festgelegt wurde.

#### Herkunft:

Ursprünglich stammt die Zwiebel aus Asien – China, Indien und vorderer Orient. Durch die Feldzüge der Römer wurde sie in Europa eingeführt und vorerst nur in Klöstern angebaut. Die Zwiebel gehört zu den Lauchgewächsen, die etwa ab dem 15. Jahrhundert besonders in Holland kultiviert wurden. In Deutschland werden Zwiebeln dort angebaut, wo Lehm- oder Lößboden zu finden ist. Die kommerziellen Hauptanbauggebiete sind Pfalz, Bamberger Umgebung u. Erfurter Region. In unseren heimischen Gärten sind sie nicht nur wegen ihrer Frucht angebaut worden, sondern auch wegen der dekorativen Blüte.

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

Es gibt eine Fülle von Zwiebelarten, die für den menschlichen Organismus geeignet sind. Die sogenannte Küchenzwiebel ist von unterschiedlicher Größe. Je nach Sorte und Anbaugebiet beginnt die Erntezeit zwischen August und September. Auch Aroma und Schärfe der Zwiebel hängt von der jeweiligen Sorte ab. Die sogenannten Sommer und Winterzwiebeln garantieren dafür, dass uns das ganze Jahr über frische Zwiebeln zur Verfügung stehen. Die späten Sorten sind von festerer Konsistenz.



Die unterschiedliche Färbung der Zwiebelschale hat keinen Einfluss auf Aroma und Geschmacksstoffe. Die schwefelhaltige Aminosäure Isoallin macht uns bei der Verarbeitung der Zwiebel bisweilen heftige Probleme. Auch nur kleine Spritzer oder Verdunstung bei chemischen Reaktionen der Zwiebelsäfte reizt unsere Schleimhäute derart, dass unweigerlich die Augen tränen.

Für die Lagerfähigkeit der Zwiebel ist von entscheidender Bedeutung, ob diese bei trockenem Wetter geerntet und weiterhin trocken gelagert wurde.

### Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

[Rezepte ... hier klicken](#)

Die unterschiedlichen Zwiebelsorten finden unterschiedliche Verwendung in der Küche. Aber auch Zwiebellauch ist für unsere Speisen unverzichtbar. In Ringe oder Würfel geschnitten, werden Zwiebeln und Lauch, roh oder knusprig geröstet sowie glasig gedünstet allen möglichen Speisen beigefügt.

Auch als eigenständiges Gericht hat die Zwiebel schon lange ihre Liebhaber gefunden und ihre landesspezifischen Gerichte werden weltweit in noblen Restaurants serviert, wie z. B. französische Zwiebelsuppe, schwäbischer Zwiebelkuchen oder Quiche Lorraine.

#### **Küchentipp:**

##### **Zwiebeln als Zartmacher**

Rohes Fleisch mit einer Zwiebelmarinade bestrichen, über Nacht eingelegt (ca. 12 Std. Ruhezeit) entwickelt sich zum Gaumenschmaus.

**Zwiebelmarinade:** sehr stark zerkleinerte Zwiebel oder Zwiebelsaft mit Öl, Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen

Die Zwiebel ist eine kleine Fabrik für schwefelhaltige Verbindungen und Allizin.

Dies sind Reizstoffe für unsere Schleimhäute, die stark antibakteriell wirken.

Bei der Verarbeitung der Zwiebel werden durch die aufsteigenden Düfte und Spritzer, bereits durch die Einatmung dieser ätherischen Öle, der Mund-, Nasen- und der Rachenraum desinfiziert. Sie wirken entzündungshemmend und heilend.

Bestimmte Pflanzenschutzstoffe (Flavonoide), Eiweißstoffe und ätherische Öle wirken Blutdruck senkend und wirken sich auch auf den Blutfettspiegel günstig aus.

Die Zwiebel besitzt einen überaus hohen Anteil an Folsäure, Vitamin C, Eisen, Zink und transportiert ihre Nährstoffe sehr rasch in unsere Körperzellen, die zur Funktionsfähigkeit von Bindegewebe, Gehirn, Gefäßwände, Blutbildung, Venen usw. beitragen.

#### **Wussten Sie, dass... ..**

man bei Bienen- oder Wespenstichen im Mund- und Rachenraum Schwellungen und Erstickungsgefahren vorbeugen können, wenn Sie sofort nach dem Stich eine rohe Zwiebel kauen!

#### **ACHTUNG !!!!**

**Erste Sofortmaßnahme - schnellstens ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen !!!**

### Nährstoffe Zwiebel 100 g verzehrbare Anteil

Nährstoffe ....hier klicken

Wofür sie gut sind !

Was passiert bei Mangel ?

In welchen Lebensmitteln sind sie drin ?

<u>Mineral- Stoffe</u>	Menge roh	Menge getr.
Calcium	128 mg	162 mg
Kalium	162 mg	1040 mg
Magnesium	11 mg	- mg
Natrium	3 mg	105 mg
Phosphor	33 mg	243 mg
Schwefel	51 mg	

<u>Vitamine</u>	Menge roh	Menge getr.
A	1 µg	43 µg
B1	0,33 mg	0,26mg
B2	0,03 mg	0,18 mg
B6	0,13 mg	0,5 mg
C	10 mg	42 mg
E	0,1 mg	
Biotin	3,50 µg	28 µg
Folsäure	7 µg	110 µg
Niacin	0,2 mg	1,1mg
Panto- thensäure	0,17 mg	1,05 mg

<u>Spuren- elemente</u>	Menge roh	Menge getr.
Chrom	14 µg	
Eisen	300 µg	3,3 µg
Fluor	42 µg	
Jod	2 µg	
Kupfer	46 µg	
Mangan	127 µg	
Zink	220 µg	
Selen	2 µg	

**Kcal. roh 27 getr. 198**  
**KJ roh 114 getr. 828**

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:

#### Vorbeugende Wirkung für:

- Venenbeschwerden- Gefäßkrankheiten, Infektionen, Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose und
- Stresszuständen

#### Senkende Wirkung für:

- Blutdruck, Blutfette

[Rezepte ... hier klicken](#)

#### Stärkende Wirkung für:

- Immunsystem, Herz- und Kreislaufsystem, Nieren und Blutbildung

#### Desinfizierende Wirkung für:

- Schleimhäute, Magen, Darm, Mund- und Rachenraum
- Wirkt appetitanregend
- Verbessert die Stimmungslage



Jede Zwiebelblüte  
ist ein Kunstwerk für sich.

## Zu alt für Sport im Fitnessstudio?

### Ein Gespräch mit Florian Eiler

Trainieren kann jeder. So lautet die Devise von Florian Eiler. Dazu braucht es keinen jugendlichen, gestählten Körper, sondern lediglich den Wunsch, Sport zu machen. und den Mut, eventuell auch ein Fitness-Studio zu betreten - was älteren Menschen vielleicht nicht ganz leicht fällt.

In unserem Interview redet der 32-jährige Fitnesstrainer und Buchautor über die guten Gründe, auch im Alter in ein Kraftstudio zu gehen.



### Kann man zu alt sein, um Sport zu treiben?

Grundsätzlich: Nein!

Mein Motto, das ich auch immer wieder in meinem Buch betone, lautet: streichen Sie den Satz aus Ihrem Bewusstsein: „Dafür bin ich zu alt.“

Natürlich ist die Wahl der Inhalte und Methoden innerhalb eines Trainingsprogramms immer abhängig vom jeweiligen individuellen Leistungsstandard.

Jemand, der sein ganzes Leben lang Sport getrieben hat, verfügt über ganz andere Voraussetzungen als etwa eine Person Anfang-Mitte 50, die möglicherweise seit mehreren Jahren der Berufstätigkeit wenig bis ohne sportliche Betätigung betrieben hat und gegebenenfalls noch zusätzlich an der Einen oder Anderen Erkrankung leidet. Deshalb ist es auch immens wichtig, dass vor der konkreten Planung des Trainings der jeweilige Leistungsstand anhand einer Fitnessanalyse ermittelt wird.

### Kann ein Mensch im Alter überhaupt noch Muskulatur aufbauen?

Aber ja!

Das beste Beispiel ist ein inzwischen 65 Jahre alter Klient von mir, der vor drei Jahren mit dem Training begonnen hat und mittlerweile wie ein Profi trainiert.

Durch ein Splitting-Programm (an einem Tag trainiert er Ausdauer im Bereich der Fettverbrennung, am nächsten die Oberkörpermuskulatur, dann die Unterkörpermuskulatur) hat er inzwischen sowohl Fett abgebaut als auch Muskulatur sichtbar aufgebaut.

Das ist keine Ausnahmeerscheinung, sondern für jeden erreichbar. Die Skelettmuskulatur kann jeder Mensch trainieren, unabhängig vom Alter!

[Weitere Übungen ... hier klicken](#)



## **In Ihrem Buch „Fit im besten Alter“ schreiben Sie, dass gerade Fitnesstraining sich als Seniorensport besonders gut eignet. Warum?**

Fitnesstraining besteht nicht nur aus Krafttraining, sondern ist eine Kombination aus Ausdauertraining und einem speziellen Krafttraining.

Nehmen wir unsere Osteoporose-Patientin als Beispiel: Durch das Ausdauertraining auf dem Laufband oder dem Fahrrad wird zum Einen der gesamte Stoffwechsel angeregt und ihr Herz-Kreislauf-System gestärkt, zum Anderen wird mit Hilfe eines individuell geplanten und auf ihre gesundheitlichen Probleme abgestimmten ganzheitlichen Gerätetrainings die Skelettmuskulatur gestärkt und der gesamte Halteapparat positiv beeinflusst.

Das Training hat zudem einen äußerst wichtigen Nebeneffekt: Menschen, die z.B. an Osteoporose leiden, leben oft in Angst vor einem Sturz oder einem unmotivierten Knochenbruch. Durch ein ganzheitlich geplantes Fitnesstraining verbessert sich neben der eigenen Körperwahrnehmung auch die Beweglichkeit und Koordination, was sich wiederum positiv bei Alltagshandlungen bemerkbar macht und somit sekundär das Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein steigert und die Lebensqualität ungemein erhöht.

Ich selbst habe schon beobachtet, dass beispielsweise Senioren, die zunächst dem Fitnesstraining sehr skeptisch gegenüber standen, sich ziemlich schnell dann auch Jogging oder Nordic Walking zutrauten, nachdem sie erst einmal mit Fitnesstraining angefangen hatten.

### **Gutes Stichwort: Selbstbewusstsein. Glauben Sie nicht, dass es einer 60-jährigen Frau schwer fallen kann, ins Fitnessstudio zu gehen? Ich könnte mir vorstellen, dass sie dort nicht besonders herzlich aufgenommen wird.**

Es ist in der Tat erschreckend, wie in unserer Gesellschaft mit älteren Menschen teilweise sehr unsensibel umgegangen wird, dabei finde ich sie in der Regel engagierter und motivierter als manchen Mittzwanziger. Es ist doch nicht verwunderlich, dass eine ältere Dame, die den Mut aufbringt, in ein Fitnessstudio zu gehen, wahrscheinlich nicht wiederkommt, wenn hinter der Theke zwei 20-jährige im bauchfreien Shirt stehen, die ihr was von „Power and Pump“ erzählen!

Es gibt sicher zu wenig Krafttrainingsangebote speziell für Senioren. Da muss sich noch einiges ändern, und ich bin davon überzeugt, dass sich da in naher Zukunft einiges tun wird.

### **Worauf sollten ältere Menschen denn achten, wenn sie sich ein Fitnessstudio suchen?**

Zunächst sollten sie sich möglichst viele Studios ansehen und die Fitnesstrainer auf ihre Probleme ansprechen. Wenn sie dabei sehen: die kommen überhaupt nicht auf mich zu und können mir keine Angebote machen, sollten sie dort nicht trainieren.

Ein kostenloses Schnupper- und Probetraining ist übrigens in jedem Gesundheitsstudio ein Muss!

[Weitere Übungen ... hier klicken](#)

## Kann eine 65-jährige Person das gleiche Training absolvieren wie eine 25-jährige Person?

Der Einstieg ins Fitnesstraining richtet sich nach dem individuellen Leistungsstand, nicht nach dem Alter! Ein Trainingsprogramm sollte sowohl für junge als auch für ältere Menschen aus verschiedenen Bausteinen bestehen. Grundlegende Voraussetzung ist eine **Fitnessanalyse**, also ein Gespräch, in dem etwaige persönliche Probleme wie Bluthochdruck oder Gelenkschmerzen usw. abgeklärt werden.

Danach beginnt erst das Training in verschiedenen Trainingsbausteinen:

- ✓ Der erste und zweite Baustein sind eine **viertelstündige Aufwärmphase**, das so genannte „warm-up“, gefolgt von einem **leichten Ganzkörper-Gerätetraining**.
- ✓ Der dritte und wichtigste Baustein ist das **Ausdauertraining** im Herz-Kreislauf- oder Fettverbrennungsbereich; dieses sollte 70 Prozent des Pensums umfassen.
- ✓ Jede Trainingseinheit sollte mit einer **Abwärmphase**, dem so genannten „cool-down“, abschließen, in der auch gestretcht wird, um einem eventuellen Muskelkater vorzubeugen und die Regeneration zu beschleunigen.

## Es kann vorkommen, dass ein älterer Mensch beispielsweise eine künstliche Hüfte hat. Kann er auch trainieren?

Dieses Krankheitsbild kommt gerade bei Senioren sehr oft vor. Ganz wichtig ist: Sie können nicht nur trainieren, sie sollten dies sogar tun! Je kräftiger die Muskulatur ist, um so mehr werden die Gelenke entlastet.

## Arbeiten Sie dann mit Orthopäden zusammen?

Die Zusammenarbeit mit Ärzten ist ganz wichtig und sollte noch viel stärker in die Fitnessstudios integriert werden. Wenn jemand, der bei mir trainiert, ein künstliches Gelenk hat, hole ich mir immer zuerst das O.K. seines Arztes. Durch Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfahre ich auch Details, die für die Trainingsplanung wichtig sind: z.B.: wie war der OP-Verlauf? Welche Bewegungen dürfen nicht ausgeführt werden etc.?



## Wie alt sind die Besucher in Fitnessstudios gewöhnlich?

Der Altersdurchschnitt liegt derzeit bei 45 Jahren. Das war vor zehn Jahren noch ganz anders, da waren die Leute unter 30. Und in zehn Jahren, da bin ich sicher, wird der Altersdurchschnitt bei über 50 Jahren liegen.

## Vielen Dank für das Gespräch!

Das Gespräch führte Jana Ehrhardt.

[Zeit, sich zu bewegen - Fit im besten Alter](#)

**Autor:** Florian Eiler im Buchhandel erhältlich



## Übungen des Monats

**Ziel der Übung:** Kräftigung der Bauchmuskulatur



### 1. Übung : Ausgangsstellung:

- > Rückenlage
- > Beide Beine 90 Grad an gebeugt

### Ausführung:

- > Sie drücken die Fersen in den Boden
- > Die Füße werden hochgezogen
- > Das Kinn wird auf die Brust gezogen dabei hebt der Kopf leicht ab
- > Arme liegen gestreckt neben dem Körper
- > Beide Arme werden gleichzeitig gestreckt nach hinten und vorne geführt
- > Der Körper bleibt in der **AGST** fixiert (Gerade Bauchmuskulatur)

### Variante :

- > Abwechselnd werden der Rechte bzw. der linke Arm nach hinten geführt (Schräge Bauchmuskulatur)

### Dauer der Übung :

- > Je nach Trainingszustand 10-15 mal

### Wiederholungen für beide Übungen

- > Jede Serie 3-5 mal

AGST bedeutet in der  
Physiotherapie.....  
Ausgangsstellung

[Weitere Übungen ... hier klicken](#)



## Übungen des Monats

**Ziel der Übung:** Kräftigung der Bauchmuskulatur  
bei gleichzeitiger Mobilisation der Brustwirbelsäule



### 2. Übung : Ausgangsstellung:

- > Rückenlage
- > Beide Beine 90 Grad angewinkelt

### Ausführung:

- > Sie drücken die Fersen in den Boden
- > Die Füße werden hochgezogen
- > Das Kinn wird auf die Brust gezogen dabei hebt der Kopf leicht ab
- > die Arme werden im 90 Grad Winkel vom Körper abgelegt dann .....
- > werden die Arme über dem Brustkorb zusammen geführt und wieder seitlich abgelegt

### Wichtig:

die Arme im gleichmäßigen Rhythmus bewegen !

### Dauer der Übung :

- > Je nach Trainingszustand  
10-20 mal je Seite--- ist eine Serie

### Wiederholungen für beide Übungen

- > Jede Serie 3.6 mal

**Variante:** Um die Übung noch komplexer zu gestalten und ergänzend noch Rumpfstabilität zu trainieren kann das Gesäß noch vom Boden abgehoben werden.

**Wichtig:** dabei ist, das Gesäß muss eine Linie mit dem Oberkörper bilden.

Für mehr Intensität können auch leichte Gewichte mit ca. 500 -1000 Gramm je Hand genommen werden

[Weitere Übungen ... hier klicken](#)

## 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](http://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](mailto:Netzwerk-Osteoporose@t-online.de)

Homepage: [www.Netzwerk-Osteoporose.de](http://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