Ausgabe 6

MAGAZIN für ERNÄHRUNG BEWEGUNG BALANCE

ERNÄHRUNG -

Thema des Monats

- ✓ Mineralstoffe und Spurenelemente im Überblick
- ✓ Die wichtigsten Mineralstoffe für Osteoporose Prävention + Therapie — Seite 2-6

Gemüse des Monats

- ✓ Kürbis - eine pfundige Idee — Seite 7-8
- ✓ Feldsalat - der typische Wintersalat — Seite 9-10

Früchte des Monats

- ✓ Datteln – die Frucht der Beduinen — Seite 11-12

Kleine Kräuter- und Gewürzkunde

- ✓ Gewürznelken – oder kleine Nägelein — Seite 13-14

Rezepte des Monats

- ✓ Kürbis - Feldsalat - Datteln - Gewürznelken — Mehr im Text

BEWEGUNG -

- ✓ Volksleiden Bewegungsschmerz — Seite 15- 17
- ✓ Dehnung oder Stretching - oder was ?
- ✓ Wissenswertes zum Thema Dehnung
- ✓ Ohne Dehnung geht es nicht

Übungen des Monats -

- ✓ Andreas Hypa – Sport-Reha Kiel — Seite 20-21
- ✓ Dehnungsübungen — 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 — Mehr im Text

NETZWERK OSTEOPOROSE

IMPRESSUM: Herausgeber: Netzwerk-Osteoporose e.V. – Organisation für Patienten-Kompetenz
Ludwigstr. 22 I 33098 Paderborn
Redaktion: Karin G. Mertel
Layout : Martin Hayrapetian
Bildernachweis: Fotolia 2014

© Copyright Netzwerk-Osteoporose e.V. 2020

ERNÄHRUNG - BEWEGUNG – BALANCE

Gastbeitrag

Prof. Dr. Dr. H.C. Ursula Lehr

Älter werden und mobil bleiben – eine Herausforderung in unserer Zeit

Wir leben in einer alternden Welt – ober besser: in einer Gesellschaft des langen Lebens. Wir erreichen heute ein höheres Lebensalter als Generationen vor uns und sind dabei gesünder, selbständiger und kompetenter.

Diese zunehmende Langlebigkeit sollten wir als Gewinn betrachten, - aber auch als Herausforderung für jeden Einzelnen und die Gesellschaft. Die Thematik unserer älter werdenden Gesellschaft wird analysiert und daraus die Verpflichtung abgeleitet, alles zu tun, um möglichst gesund und kompetent ein hohes Lebensalter zur erreichen.

Es gilt, dem Leben nicht nur Jahre zu geben, sondern den Jahren Leben zu geben.

Doch neben diesen quantitativen Veränderungen (längere Lebenserwartung und Rückgang der Geburtenzahlen, mehr Alte, weniger Junge) gibt es eine Reihe qualitativer Umstrukturierungen. Erinnert sei hier an die verlängerte Jugendzeit, an das im Vergleich zu unseren Eltern und Großeltern erheblich verspätete Berufseintrittsalter, die völlig veränderten Berufsbiografien, die veränderte Art der Berufstätigkeit, das hinausgeschobene Alter der Familiengründung, an die zunehmende Singularisierung und die damit einhergehenden veränderten Bedürfnisse hinsichtlich Lebensgestaltung und Konsum, auch hinsichtlich des Erhalts der Mobilität.

Unter folgenden Aspekten bedeutet der demografische Wandel eine Herausforderung für jeden Einzelnen und unsere Gesellschaft:

- Die Zunahme der Lebenserwartung des Einzelnen;
- Das Älterwerden der Gesellschaft;
- Das veränderte Verhältnis zwischen den Generationen
- Vom 3-Generationen-Vertrag zum 5-Generationen-Vertrag
- Zunehmende Pflegebedürftigkeit?

Die zunehmende Langlebigkeit verpflichtet – zu einem möglichst gesunden und kompetenten Älterwerden. Hier ist jeder Einzelne gefordert. „Älter werden – aktiv bleiben“, das sei die Devise. Aktivität im körperlichen Bereich, im kognitiven Bereich und im sozialen Bereich ist notwendig. Wir müssen „bewegt altern“, um „fit für 100“ zu sein. Wir müssen aber auch „lernend altern und Alter lernen“. Lebenslanges Lernen ist geradezu zur Existenznotwendigkeit geworden. Doch auch die Gesellschaft, das Land, die Kommune, sind herausgefordert, zum Erhalt der Mobilität beizutragen.

PROF. DR. DR. H.C. Ursula Lehr, ***Institut für Gerontologie Universität Heidelberg***

Thema des Monats von Ruth Bauer

Mineralstoffe und Spurenelemente

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Im Rahmen des Novemberthemas „Mineralstoffe und Spurenelemente“ möchte ich versuchen, einen Überblick über dieses komplexe Thema zu geben und auf einige Fachausdrücke eingehen, damit Sie sich in diesem Begriffsdschungel besser zurecht finden können. Die Kenntnis dieser Fachwörter ist immer sinnvoll, wenn man ein bewussteres Verhältnis zur Ernährung entwickeln möchte.

Was sind Mineralstoffe?

Mineralstoffe sind anorganische Nährstoffe, die zwar keine Energie liefern, jedoch für viele Körperfunktionen unentbehrlich sind. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Sie müssen deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie sind Bestandteile in pflanzlichen als auch in tierischen Lebensmitteln .

Mineralstoffe sind im Gegensatz zu den Vitaminen unempfindlich gegen Hitze, Licht oder Sauerstoff. Sie können jedoch bei unsachgemäßer Behandlung durch Wasser ausgelaugt werden.

Man unterscheidet bei den Mineralstoffen:

Mengenelemente	Spurenelemente
(Bedarf liegt über 50 mg täglich)	(Bedarf liegt unter 50 mg täglich)

Mengenelemente

benötigt unser Körper in relativ großen Mengen um die Funktionen unseres Organismus Aufrecht zu erhalten. Deshalb müssen sie täglich mit der Nahrung aufgenommen werden.

Dazu gehören:

- Natrium
- Kalium
- Calcium
- Magnesium
- Chlorid
- Phosphat
- Schwefel

Spurenelemente

benötigt unser Organismus in geringen Mengen, also in "Spuren". Daher auch der Name. Insgesamt gibt es über 20 Spurenelemente.

Referenzwerte

Im Zusammenhang mit Mineralstoffen und Vitaminen (Thema des nächsten Monats) ist es sinnvoll, auf den Begriff Referenzwert und seiner Unterbegriffe genauer einzugehen. Diese werden ständig in der Fach- aber auch in der Populärliteratur verwendet.

Was sind sogenannte Referenzwerte?

Sie sollen uns helfen, uns bedarfsgerecht zu ernähren.
Seit dem Jahr 2000 gibt es offizielle „DACH – Referenzwerte“ der Nährstoffzufuhr. Dies sind gemeinschaftliche Empfehlungen von Fachorganisationen in Deutschland (D), Österreich (A) und der Schweiz (CH).
"Referenzwerte der Nährstoffzufuhr" versteht sich als Oberbegriff und wird wie folgt unterteilt:

- ***Empfehlungen***
- ***Schätzwerte***
- ***Richtwerte***

Die Referenzwerte gelten ausschließlich für gesunde Menschen!

Empfehlungen:
Empfehlungen decken den Grundbedarf sowie den Speicherbedarf der gesunden Bevölkerung zu 98% ab. Empfehlungen werden ausschließlich für die Zufuhr der Nährstoffe verwendet, deren Bedarf relativ gut bekannt ist. Die empfohlenen Mengen sollen allen individuellen Schwankungen gerecht werden und einen ausreichenden Vorrat an Nährstoffen im Körper sicherstellen.

Schätzwerte:
Schätzwerte werden dann angegeben, wenn der Bedarf eines lebensnotwendigen Nährstoff noch nicht ausreichend bekannt ist. Schätzwerte gewährleisten in jedem Fall eine angemessene und **gesundheitlich unbedenkliche** Zufuhr.

Richtwerte: Richtwerte sind **Orientierungshilfen**.
Sie geben Hinweise für eine sinnvolle Zufuhr, die aus gesundheitlicher Sicht angemessen erscheint damit soll die tägliche Zufuhr innerhalb bestimmter Grenzen geregelt werden.

Täglicher Bedarf:
Der Energie- und Nährstoffbedarf ist bei jedem Menschen unterschiedlich und von verschiedenen Faktoren abhängig. Mögliche Einflussfaktoren sind:

- Alter
- Geschlecht
- Schwangerschaft/Stillen
- Vererbung
- Stress
- Klima

Auch die nachfolgenden Bedarfswerte gelten also für weitestgehend gesunde Menschen und orientieren sich am Durchschnitt der Bevölkerung. Falls Sie mal an einem Tag mehr oder weniger von einem Mineralstoff aufnehmen, macht das nichts. Im Mittel soll es stimmen!

Der tägliche Bedarf ist die Menge, bei der kein Mangel auftritt.

Die Mengenelemente im Überblick

Mengen-element	Täglicher Bedarf	Aufgabe im Körper	Besonders reichlich z.B. in:
Natrium	min. 550 mg – bis max. 2400 mg (Schätzwert) (entspricht etwa 6 g Kochsalz) Ein Mangel kommt praktisch nicht vor. Wir sollten eher den Natriumkonsum einschränken.	> reguliert den Wasserhaushalt; wirkt dabei als Gegenspieler von Kalium. > ist beteiligt an der Regulation des Säure-Basen-Haushaltes. > spielt eine wesentliche Rolle bei der Erregbarkeit von Muskeln und Nerven.	Käse Wurst Oliven
Kalium	min. 2000 mg (Schätzwert) Ein Mangel kommt praktisch nicht vor.	> reguliert zusammen mit Natrium den Wasserhaushalt des Körpers und wirkt dabei als Gegenspieler von Natrium. > reguliert den Säure-Basen-Haushalt > nimmt Einfluss auf die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven. > ist wichtig für das Zellwachstum	Bohnen Linsen Broccoli Bananen Kartoffeln Mandeln
Calcium	1000mg – 1500mg (Empfehlung)	> wichtiger Bestandteil von Knochen und Zähnen. > beteiligt bei der Reizübertragung im Nervensystem und der Erregbarkeit von Muskelzellen. > ist notwendig für die Blutgerinnung.	Hartkäse Milch Milchprodukte Bohnen Tofu Broccoli Mineralwässer
Magnesium	300mg – 350 mg (Empfehlung)	> wichtig bei der Reizübertragung im Nervensystem und Muskelkontraktion. > ist beteiligt am Aufbau von Knochen und Zähnen. > aktiviert zahlreiche Enzyme > beteiligt an der Synthese der DNS (Erbsubstanz)	Sonnenblumen-kerne Weiße Bohnen Erdnüsse Haferflocken Bananen Vollkornprodukte Mandeln
Chlorid	830mg (Schätzwert) kommt zusammen mit Natrium (Kochsalz) in fast jedem Lebensmittel vor	> seine Hauptfunktion ist die Aufrecht-erhaltung der Gewebespannung. > wichtiger Bestandteil der Magensäure	Wurst Brot Fertiggerichte
Phosphor	700 mg (Empfehlung) Mangel kommt praktisch nicht vor. Osteoporose-Patienten sollten eher darauf achten, weniger davon aufzunehmen	> Baustoff von Knochen und Zähnen. > spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel. > ist beteiligt an der Regulation des Säure-Basen-Haushaltes	Fleisch Schokolade Eier Cola-Getränke
Schwefel	es gibt keinen spezifischen Referenzwert. Ein Mangel kommt aber praktisch nicht vor.	> wichtiger Bestandteil von Bindegewebe. > besonders schwefelreich sind Haare und Nägel.	allen eiweißhaltigen Lebensmitteln: Fleisch Fisch Broccoli Milchprodukte

Die Spurenelemente im Überblick

Spurenelement	Täglicher Bedarf	Aufgaben im Körper	Besonders reichlich z.B. in:
Chrom	20 – 100 µg	Noch nicht ganz bekannt	Fleisch Vollkornprodukte Pflanzenöle
Cobalt	0,2 µg	Bestandteil von Vitamin B^{12}	Tierischen Produkten
Eisen	10 – 15 mg	Bestandteil vieler Enzyme	Fleisch Hülsenfrüchte Broccoli
Fluor	3 – 4 mg	Fördert die Einlagerung von Calciumverbindungen im Knochen	Schwarztee
Iod	200 µg	Bestandteil der Schilddrüsenhormone	Meeresfische Krustentiere Algen
Kupfer	1 -1,5 mg	Bestandteile zahlreicher Enzyme	Vollkorn Nüsse Innereien
Mangan	1mg	Bestandteil zahlreicher Enzyme, beteiligt an Knorpel- und Knochensynthese, beteiligt an der Gluconeogenese	Schwarztee Nüsse, Vollkorn
Folsäure	Je nach Alter Zwischen 400 und 600 µg	Zellteilung, Stoffwechsel- und Wachstumsprozesse	Hülsenfrüchte Leber, Hefe, Eigelb, Spinat, Broccoli, Weizenkeime
Selen	1,5 µg per Kg Körpergewicht	Bestandteil vieler Proteine	Eier Fleisch
Silicium	30mg	Essentieller Bestandteil der Haut und des Bindegewebes	Hirse Bier
Vanadium	Max 10 µg	Noch ungeklärt	Hülsenfrüchte Nüsse Meeresfrüchte
Zink	12 -15 mg	Beteiligt an vielen wichtigen Enzymen und z.B. beim Alkoholabbau	Käse Fleisch Innereien

Für eine Reihe von Spurenelementen z. B: Bor, Brom, Cadmium, Blei, Lithium ist es bis heute ungeklärt, ob sie von essentieller (lebensnotwendiger) Bedeutung für den Menschen sind und in wie weit ihnen tatsächlich eine physiologische Funktion zukommt.

Thema des Monats

Die wichtigsten Mineralstoffe in der Osteoporose-Prävention und Therapie

- **Calcium**
- **Magnesium**
- **Fluor**
- **Mangan**

Für die Spurenelemente Fluor und Mangan bedarf es keiner speziellen diätetischen Empfehlung. Diese Mineralstoffe werden im Allgemeinen ausreichend aufgenommen.

Für Calcium und Magnesium sieht es anders auf. Hier müssen wir uns selbst um eine ausreichende Versorgung kümmern. In den Monatsthemen Februar und März sind wir darauf besonders eingegangen und Sie werden merken, dass mit einfachen Umstellungen Ihres Speiseplans auch diese Mineralien ausreichend aufgenommen werden können.

Bedenken Sie jedoch, dass Sie für ausreichend Bewegung sorgen und stets genügend Vitamin-D aufnehmen. Das ist notwendig, damit Calcium und auch alle anderen Nährstoffe ihre volle Wirkung erreichen können.

Liebe Leserinnen und Leser,
diesen Monat haben wir Ihnen viele neue Begriffe vorgestellt. Sie brauchen sich nicht alles merken. Das ist auch nicht das Ziel. Benutzen Sie die Magazin-Inhalte und diese Tabellenangaben als Nachschlagewerk. Auf einen Blick können Sie erkennen, um welchen Mineralstoff es sich handelt, wo er hauptsächlich vorkommt und wofür man ihn im speziellen braucht.
Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst, viel Gesundheit wie immer viel Genuss,
Ihre Ruth Bauer

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

Gemüse des Monats von Karin G. Mertel

Kürbis – eine pfundige Idee – nicht nur zu Halloween

Geschichte/ Herkunft:
Es wird vermutet, dass die erste Verwendung von Kürbis etwa um 5000 v. Chr. stattgefunden hat. Aktuelle Funde von Kürbissamen lassen sogar darauf schließen, dass eventuell auch schon früher der Kürbis für unsere Vorfahren einen hohen Stellenwert hatte. Über das vermutete Ursprungsland Mittelamerika kam der Kürbis über Nordamerika nach Europa.
Seit dem 16. Jahrhundert wird weltweit in warmen Regionen Kürbis angebaut und von vielen Kleingärtnern liebevoll gezüchtet.

Die Erntezeit hat im September Hochkonjunktur und bringt teilweise Früchte mit bis zu 30 kg Gewicht hervor. Der Rekord liegt bei 766 kg und wurde im September 2007 geerntet. Die Vielfalt und Farben- und Formenpracht ist unbeschreiblich schön. Sie werden deshalb gerne zu phantasievollen Dekorationen verwendet.

Ein weit über Europa hinaus bekanntes Brauchtum besteht darin, zu Halloween (31. Oktober) Kürbisse auszuhöhlen und sie in Laternen zu verwandeln.
Der Kürbisweitwurf, der in manchen Gegenden Deutschlands durchgeführt wird, bringt Erwachsenen und Kindern einen enormen Spaß.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:
Die dicke Schale des Kürbisses sollte möglichst unversehrt sein. Die frischeste Ware erhalten Sie beim Bauern im nächsten Dorf oder bei den ausländischen Obsthändlern in der Stadt.
In vielen Obstläden erhalten Sie Kürbis auch in Stücken frisch von der großen Frucht abgeschnitten. Kleinere Früchte enthalten in der Regel mehr Biostoffe als die großen Früchte.
Zu Saft zubereitet, bietet der Gemüsetrank eine Vielfalt an Vitaminen und Mineralien, die alle optimal aufeinander abgestimmt sind, in einem für den Knochenstoffwechsel ausgezeichneten physiologischen Verhältnis. **Rezepte gibt es … hier!**

Wussten Sie, dass Zucchini auch zur Familie der Kürbisgewächse zählt !?
Tipp - Der gesunde Energielieferant:
Kürbiskerne statt Schokolade machen satt und sind 1000 Mal gesünder !!!

Gemüse des Monats

Nährstoffe:

Kürbiskerne übertreffen den großen Reichtum des Fruchtfleisches an Biostoffen bei weitem. Sie bestehen zu ca. 50 % aus hochwertigen ungesättigten Fettsäuren, die für die Zellatmung, Schleimhäute, Cholesterintransport und Drüsentätigkeit benötigt werden.

Kürbiskerne beeinflussen indirekt das Vitamin D beim Calciumstoffwechsel und beim Reparieren und Verjüngen von Körperzellen. Damit sorgen sie für ein gesundes Wachstum und Umbau der im Kürbis enthaltenen Karotene in das bioaktiv verwertbare Vitamin A.

Kürbiskerne sind die ideale Zwischenmahlzeit, die sättigt und verloren gegangene Energie zurück bringt. Die kleinen Kerne strotzen geradezu vor Eiweiß, hochkarätigen Fettsäuren und verjüngenden Nukleinsäuren.

Sie sollten auch öfter das aromatische **Kürbiskernöl** verwenden!

Nährstoffe Kürbis frisch

100 g verzehrbarer Anteil

Mineralstoffe	Menge
Calcium	22 mg
Chlor	30 mg
Kalium	304 mg
Magnesium	8 mg
Natrium	1 mg
Phosphor	44 mg
Schwefel	10 mg

Vitamine	Menge
A	833 µg
B1	90 µg
B2	0,07mg
B3	1600 µg
B5	400 µg
B6	150 µg
B7	0,4 µg
B9	10 µg
C	12 µg
E	1,1 µg
Biotin	0,40 µg
Folsäure	36 µg
Niacin	0,5 mg
Panto-thensäure	0,40 mg

Spurenelemente	Menge
Chrom	2 µg
Eisen	0,8 µg
Fluor	20 µg
Jod	1,4 µg
Kupfer	100 µg
Mangan	66 µg
Zink	200 µg

Kcal	25
KJ	103

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:

- Stärkt das Immunsystem
- Wirkt Nerven beruhigend
- Senkt den Blutfettspiegel
- Entlastet die Bauchspeicheldrüse
- Entgiftet den Darm
- Fördert die Verdauung
- Wirkt Harn treibend
- Versorgt den Körper mit Vitamin A

Feldsalat – der typische Wintersalat

Herkunft und Geschichte:

Der Feldsalat gehört zur Familie der Baldriangewächse. Die enorme Sortenvielfalt umfasst etwa 80 Sorten, die vorwiegend in Europa, Asien, Nordafrika und Nordamerika angebaut werden. Die Namensvielfalt ist fast so groß wie die Sortenvielfalt.
Hier einige bekannte Beispiele: Ackersalat, Rapunzel, Vogelsalat, Nüsslisalat, Wintersalat usw.

Er wird im Sommer gesät und kann, bei nicht allzu strengem Frost, bis zum Frühjahr geerntet werden. Je jünger eine Pflanze ist, desto mehr Chlorophyll enthält sie. Diese Farbstoffmoleküle werden durch Sonnenbestrahlung chemisch umgewandelt und produzieren Energie. Das bedeutet, aus Wasser und Kohlendioxid werden Kohlehydrate und Sauerstoff.
Mit der Anreicherung weiterer Mineralstoffe und Spurenelemente ist Feldsalat ein wichtiger Lieferant zur Vorbeugung von Stress und gesundem Wachstum der Körperzellen.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Feldsalat wird in den Supermärkten und auf Wochenmärkten in mehreren Handelsklassen angeboten. Seine Blätter wachsen in kleinen Büscheln zusammen, die je nach Sorte zwischen 5 cm und 10 cm lang sein können. Feldsalat wird mit seiner kleinen Wurzel vorsichtig von Hand geerntet, damit die Blätterbüschel nicht auseinander fallen.
Vor der Zubereitung wird die kleine Wurzel entfernt. Der Geschmack von Feldsalat ist leicht nussig, was ihm auch den Namen Nüsslisalat eingebracht hat.
Verzehren Sie Feldsalat noch am selben Tag, an dem Sie ihn gekauft haben. Je frischer er verzehrt wird, desto gehaltvoller sind seine Inhaltsstoffe und er behält seinen knackigen Biss.

Rezepte gibt es … hier!

Küchentipp:

Feldsalat sollte immer, wie Möhren auch, mit ein wenig Fett verzehrt werden, dann werden seine Wirkstoffe entfaltet und schützen unsere Körperzellen besser vor den sogenannten „freien Radikalen“.
Geben Sie dem Feldsalat etwas Zitronensaft hinzu, dies verbessert die Verwertbarkeit von Nahrungseiweiß.

Nährstoffe:

Der bedeutendste Inhaltsstoff ist Magnesium in einer hohen Konzentration. Magnesium sorgt dafür, dass z. B. Herzmuskelzellen vor einer übermäßigen Einlagerung von Calcium geschützt werden.

Der Verzehr von Salaten und Gemüsen mit hohen Magnesiumanteilen sind bei Patienten mit Herzproblemen ein wichtiger Beitrag zur Herzgesundheit.

Wie auch andere dunkelgrüne Blattgemüse enthält Feldsalat eine hohe Konzentration an Eisen, das für die Bildung der roten Blutkörperchen zuständig ist. Besonders für Frauen ist dies eine wichtige Information, da sie durch die Monatsregel oft sehr viel Eisen verlieren.

Eisenmangel ist eine häufige Ursache von Konzentrationsmangel, Müdigkeit und Mattigkeit. Ein Hinweis auf einen möglichen Eisenmangel ist eine blasse Gesichts- und Hautfarbe.

Nährstoffe Feldsalat

100 g verzehrbarer Anteil

Mineralstoffe	Menge
Calcium	32 mg
Chlor	70 mg
Kalium	420 mg
Magnesium	13 mg
Natrium	4 mg
Phosphor	49 mg
Schwefel	57 mg

Vitamine	Menge
A	663 µg
B1	0,07 mg
B2	0,08 mg
B3	0,38 mg
B5	0,20 mg
B6	0,25 mg
B7	0,001mg
B9	0,02 mg
C	35 mg
E	0,6 mg
Folsäure	145 µg
Niacin	0,4 mg

Spurenelemente	Menge
Eisen	2 mg
Fluor	100 µg
Jod	62 mg
Kupfer	110 µg
Mangan	200 µg
Zink	442 µg

Kcal	14
KJ	57

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:

- Verbessert die Konzentrationsfähigkeit
- Fördert die Durchblutung
- Verbessert die Stressfähigkeit
- Wirkt vorbeugend gegen Herzschäden
- Verleiht Vitalität und Spannkraft
- Kurbelt die Durchblutung an
- Stärkt das Immunsystem

Frucht des Monats:

Datteln – die Frucht der Beduinen

Herkunft/ Geschichte:
Dattelpalmen lieben extrem heiße und trockene Länder. Denkt man an Datteln, wird unsere Phantasie beflügelt. Wir verbinden damit viele orientalische Geschichten und Legenden. Auch im christlichen Glauben und in der Bibel ist die Dattelpalme ein Symbol der Gerechtigkeit und Aufrichtigkeit.
Datteln wurden bereits vor ca. 5000 bis 6000 Jahren in den sonnigen, warmen Oasen des Nahen Ostens, vermutlich in der Gegend des heutigen Irak, kultiviert.

Sie galten damals als Heilmittel bei Araber, Beduinen und Ureinwohner der subtropischen Trockengebiete. Heute werden Datteln auch in Süd- und Nordafrika, Mexiko, USA, Brasilien, Argentinien und Australien angebaut.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:
Bei der Ernte werden die rund 20 kg schweren Fruchtrispen in schwindelnder Höhe abgeschnitten und vorsichtig nach unten gereicht. Eine Dattelpalme kann zwischen 10 bis 30 m hoch werden und liefert innerhalb einer Ernteperiode etwa 50 – 60 kg Früchte.
Der harte, längliche Kern ist von süßem, rötlichem Fruchtfleisch umgeben. Es werden bis zu 450 Sorten angebaut, die in Europa einzeln oder in kleinen Holz- oder Pappschachteln in getrockneter Form angeboten werden.
Im Supermarkt, auf Gemüsemärkten und im Biohandel werden Datteln, vorwiegend in der Herbst- und Winterzeit, bei uns angeboten. Durch den Trocknungsprozess lassen sich Datteln über mehrere Wochen gut aufbewahren, im Kühlschrank bis zu einem Jahr.

Küchentipp:
Die klassischen Trockenfrüchte eignen sich hervorragend als süße Füllungen in Gebäck und Teigwaren, aber auch zu Gemüse und Fleisch als pikanter Kontrapunkt. Datteln im Speckmantel sind ein typisch westlicher Partysnack.

Die überaus hohen Brennwerte (Kalorien) machen Datteln nicht gerade zu einem Lebensmittel, das wir täglich und in größeren Mengen verzehren sollten.
Eine einzige Dattel liefert bei sitzender Tätigkeit ausreichend Energie für ca. 15 Minuten.

Frucht des Monats:

Nährstoffe Datteln:

Datteln enthalten fast alle Vitamine (außer Vitamin E und Biotin) in hohen Konzentrationen. Calcium für Knochen und Zähne, Vitamin B 5 (Pantothensäure) kurbelt die Energieproduktion an, stärkt und wirkt sehr stark auf die Konzentrationsfähigkeit und Ausdauerfähigkeit ein. Heilkundige Nomaden empfehlen 5 süße Datteln am Abend als Einschlafhilfe zu essen. Der Grund: Datteln sind überdurchschnittlich reich an Aminosäuren (Eiweißbausteine), die im Gehirn mit Hilfe von Seratonin (Nervenreizstoff) und in der Zirbeldrüse zum Schlafhormon Melatonin umgewandelt wird.

Da Datteln relativ kalorienreich sind, sollten Sie in jedem Fall darauf achten, bei häufigem Verzehr ausreichend Bewegungsaktivitäten entgegen zu setzen.

100 g Datteln haben ca. 300 Kalorien

Nährstoffe Datteln

100 g verzehrbarer Anteil

Mineralstoffe	Menge
Calcium	61 mg
Kalium	649 mg
Magnesium	50 mg
Natrium	35 mg
Phosphor	60 mg

Vitamine	Menge
A	25 µg
B1	0,04 mg
B2	0,99 mg
B3	1627 µg
B5	651 µg
B6	114 µg
B7	4 µg
B9	12 µg
C	2 mg
D	1627 µg
E	1627 µg
K	0,80 mg
Folsäure	21 µg
Niacin	2 µg

Spurenelemente	Menge
Chrom	29 µg
Eisen	1,9 mg
Jod	1 µg
Kupfer	289 µg
Mangan	150 µg
Zink	364 µg

Kcal	277
KJ	1160

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:

- Fördern das Einschlafen
- Verstärken den erholsamen Schlaf
- Liefern überdurchschnittlich viel Vitamin B, Spurenelemente und Mineralien
- Kurbeln die Blutbildung an
- Fördern den Energiestoffwechsel
- Bringen verbrauchte Energie zurück

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Gewürznelken – oder Nägelein

Mythos und Geschichte:

Im alten China und Ägypten waren Gewürznelken in der Anwendung zur Heilkunst sehr geschätzt.
Durch die Araber kamen sie nach Europa und fanden im 4. Jahrhundert erstmals Erwähnung, als Kaiser Konstantin den Papst Sylvester I. Gewürznelken als Geschenk überreichte.
Auch Hildegard von Bingen schätzte Nelken als Gewürz und Heilpflanze. Die Ärzte des Mittelalters trugen während der Pestepidemien Ketten aus Nelken oder kauten auf den Knospen, um die Ansteckungsgefahr zu verringern.

Die Hauptanbaugebiete heute sind die Inseln Sansibar und Madagaskar**.** Nelken gehören zu den Myrtengewächsen und Nelkenbäume können bis zu 20 m hoch werden. Die Blüten bringen dunkelrote Früchte hervor, deren Form kleinen Nägeln gleichen.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Der brennende, scharfe, intensive Geschmack der Gewürznelken entwickelt sich durch die ätherischen Öle (Nelkenöl) mit den Grundsubstanzen Eugenol, Oleanolsäure, Caryophyllen und Eugenolacetat. Selbst einzelne Teile des Nelkenbaumes riechen sehr intensiv nach dem typischen Nelkenduft. **Eugenol** besitzt eine **betäubende Wirkung** und ist daher als Hausmittel gegen Zahnschmerzen bekannt.

Frische und qualitativ gute Nelken erkennt man daran, dass sie sich fettig anfühlen und auch etwas Öl absondern, wenn man sie zwischen den Fingern reibt.

> Gibt man Nelken mit guten Qualitäten in ein Wasserglas, dann sinken sie im Wasser hinunter oder stellen sich senkrecht, mit den Köpfchen nach oben.

In der chinesischen Medizin werden Gewürznelken gerne bei Verdauungsproblemen und sogar gegen Impotenz eingesetzt. In der westlichen Welt gelten Nelken als geeignetes Mittel gegen Zahnschmerzen und Zahnfleischentzündungen sowie eine Reihe von ernährungsspezifischen Problemen.

Durch ihre antibakterielle Wirkung findet Nelkenöl auch Verwendung bei der Herstellung von Zahnpasta und Mundwässern. Ebenso bedient sich die Parfümindustrie der aromatischen, ätherischen Öle um deren heilende, desinfizierende Wirkung z. B. in Seife, Cremes und Parfüm zu bannen.

Für Feinschmecker sind Nelken unverzichtbar, wenn es um die Zubereitung von Glühwein, Kohlgerichten, Fleischgerichten und zur Weihnachtszeit um die Zubereitung von Lebkuchen geht.

In gut verschließbaren Behältern werden Nelken als ganze getrocknete Frucht oder auch pulverisiert angeboten.

Küchentipp:

Wohlgemerkt: Ganze Nelken werden nicht verzehrt,
sondern lediglich mit dem Kochgut gegart.
Zum Verzehr eignet sich eher Nelkenpulver zum Abschmecken von Speisen.
Nelken sind auch Bestandteil des Curry-Pulvers und werden so auch indirekt in der Küche verwendet.

Nährstoffe Gewürznelken

100 g verzehrbarer Anteil

Mineralstoffe	Menge
Calcium	730 mg
Magnesium	260 mg
Natrium	240 mg
Phosphor	110 mg
Schwefel	100 mg

Vitamine	Menge
A	53 µg
B1	110 µg
B2	270 µg
B3	1500 µg

Spurenelemente	Menge
Eisen	5600 µg
Kupfer	490 µg
Zink	2200 µg

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

- Wirkt antibakteriell
- Wirkt Krampf lösend
- Schmerz stillend
- Schweiß treibend
- Blähungen und Verdauungsschwäche

Hilft gegen

- Appetitlosigkeit
- Blähungen und Verdauungsschwäche
- Erbrechen

Wirkt beruhigend bei

- Entzündungen der Magenschleimhaut
- Muskelschmerzen
- Rückenschmerzen

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

Volksleiden Bewegungsschmerz

Mangels fehlender Muskelkraft empfinden betroffene Menschen die Anforderungen des Alltags als Belastung. Zunehmend werden Alltagsverrichtungen, die Kraft erfordern, nicht mehr oder nur noch selten durchgeführt. Damit beginnt zunehmend der Teufelskreis aus Unsicherheit und Unterforderung, Vermeidung von kraftvollen Tätigkeiten und damit nachlassender Leistungsfähigkeit.

Die Symptome sind vielfältig und machen sich auch in der Ruhephase bemerkbar. Es sticht in der Hüfte, der Nacken ist steif oder die Ellenbogen sind geschwollen. Am häufigsten betreffen die Schmerzen jedoch den Rücken (58Prozent) oder das Kniegelenk (38 Prozent). Über 60 Prozent der Frauen mit Bewegungsschmerzen fühlen sich durch ihre Beschwerden stark im persönlichen Alltag eingeschränkt.

Wenn die Schmerzen akut sind, spielen sie für 42 Prozent der Betroffenen sogar die Hauptrolle. Die Resignation unter den Betroffenen ist groß.

63 Prozent haben sich mit ihren Schmerzen abgefunden und glauben, sie müssten einsehen, dass sie einfach nicht mehr alles mitmachen können. Das stimmt nur bedingt so !

Flammen die Schmerzen auf, versuchen viele Menschen, jede Bewegung einzustellen. Es klingt zwar paradox, aber maßvolle Bewegung und Dehnungsaktivitäten der Muskulatur können gerade dann helfen. In diesem Monat werden wir über Dehnung der Muskulatur als mobilisierende Maßnahme berichten. Ein bisschen Bewegung sollte sein – gerade bei Bewegungsschmerz!

Ganz gleich wie Sie sich bewegen … nur bewegen Sie sich irgendwie …
gerade so wie es Ihnen Spaß macht!

Doch Vorsicht: übertriebene oder gar ungeeignete Sportarten bewirken genau das Gegenteil. Schonende Bewegungsabläufe hingegen die durch sanfte, raumgreifende Arm-, Rumpf- und Beinbewegungen zum Einsatz kommt, wirken geradezu wiederbelebend.

Wissenswertes zum Thema Dehnung

Ziel der Dehnungs-Übungen ist es, die Beweglichkeit zu verbessern und um die neue antrainierte Kraft besser nutzen zu können. Eine Beweglichkeitsverbesserung kann nur durch tägliche Dehnübungen erreicht werden. Beginnen Sie Ihr tägliches Training mit einer Aufwärmübung. Üben Sie früh morgens, weil morgens die Beweglichkeit am schlechtesten ist.

Vor Beginn beachten Sie dabei bitte folgendes:

- Dehnen Sie langsam… Muskeln sind nicht aus Gummi… sie brauchen Zeit sich dehnen zu können… ohne Schaden zu nehmen.
- Außer dem Dehnungsreiz sollten keine Schmerzen auftreten.
- Die Dehnübung wird effektiver wenn Sie den Muskel vorher anspannen.
- Suchen Sie sich einen Platz an welchem Sie die Möglichkeit besteht sich festzuhalten, entweder an einer Wand oder …. Sie stellen einen Stuhl neben sich.
- Einige Dehnübungen können auch im Kniestand durchgeführt werden.
- Bei Gelenkproblemen sollten die Übungen nicht Gelenk belastend sein.
- Damit Sie Ihr Kniegelenk schonen … legen Sie sich ein Kissen unter Ihre Knie.
- Die Übungen sollten möglichst ohne fremde Hilfe durchgeführt werden können.
- Führen Sie die gleiche Übung auch immer beidseitig durch.
- Fallen Ihnen einzelne Übungen zu schwer, dann suchen Sie sich eine andere Übung aus.
- Es ist nicht erforderlich alle Übungen auf ein mal durchzuführen.
- Suchen Sie sich die Übungen aus, die Ihnen am besten gefallen.
- Suchen Sie sich die Übungen aus, die für Ihre aktuelle Problematik geeignet ist.
- Besonders schmerzhafte Muskulatur sollte gedehnt werden, das erhöht Ihre allgemeine Beweglichkeit

Weitere Übungen in allen bisherigen Magazinen … hier klicken

Achten Sie auf Ihre Kleidung

- Ihre Kleidung sollte locker und luftig sitzen.
- Lockern Sie zu enge Gürtel / Hosenbund für die Zeit in der Sie die Übung durchführen, wenn Sie Tageskleidung tragen.
- Am Besten geeignet ist atmungsaktive Baumwollkleidung oder spezielle Sportkleidung.
- Nehmen Sie sich während des Tages 3 mal Zeit - um eine oder mehrere Übungen in in in Ruhe und unterschiedlichen Körperbereichen durchzuführen.

Für Dehnübungen gilt in jedem Fall :
In der Ruhe liegt die Kraft !
Weniger ist mehr !

Ohne Dehnung geht es nicht !

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen einige Übungen vor, die Sie selbst zu einem, für Sie geeigneten Übungsprogramm zusammen stellen können. Wir halten uns dabei an die allgemein bekannten Übungen die Sie sicher hier und da bereits kennen lernen konnten.
Wir haben darauf geachtet, dass die Übungen ohne besonderen Aufwand von Ihnen zu Hause durchgeführt werden können. Deshalb haben wir bewusst auf spezielle Übungsgeräte, die Sie möglicherweise erst noch anschaffen müssten, verzichtet .

- Dehnungsübungen brauchen ausreichend Zeit.
- Tasten Sie sich langsam an die Dehnposition Ihrer Wahl heran und haltend Sie diese, je nach Leistungsvermögen … ca. 3 - 20 Sek. …
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig im eigenen Rhythmus weiter.
- Wenn Sie kräftig einatmen … verstärkt sich die Dehnung.
- Wenn Sie ausatmen … lösen Sie die Dehnung langsam auf.
- Nehmen Sie sich während des Tages 3 x Zeit … um einige Übung in Ruhe durchzuführen.

Es gilt in jedem Fall - In der Ruhe liegt die Kraft !
- Intensiv und gezielt ist mehr !

Zu Beginn aller Dehnungsübungen –
und zur Vorbereitung der Muskulatur und einzelner Übungen
sollte der ganze Körper einmal gestreckt und gelockert werden.

Dehnungen können Sie … im Liegen …. oder …. im Stehen ausführen
Recken und strecken Sie den ganzen Körper und greifen dabei in die Luft.
Zunächst die rechte Seite weit hinaus – dann die linke Seite weit hinaus.

Eine Reihe von Dehnübungen finden Sie in unseren Extra Dokument „Dehnung“ … Link hier

SPORT REHA KIEL GmbH

Übungen des Monats

Weitere Übungen in allen bisherigen Magazinen … hier klicken

Ziel der Übung: Ganzkörper- insbesondere Rumpfstabilität bei gleichzeitiger Kräftigung des Schultergürtels und der Nackenmuskulatur

Variante :

1. Übung : Ausgangsstellung:

- ✓ Sie sitzen auf dem Hocker
- ✓ Zwischen den Oberschenkeln wird ein Ball fixiert
- ✓ Die nach oben gestreckten Arme halten ein Theraband
- ✓ Oberkörper ist aufgerichtet und das

Ausführung

- ✓ Theraband wird leicht auseinandergezogen
- ✓ Beim Aufstehen wird das Theraband weiter auseinandergezogen so dass die Schultergürtelmuskulatur intensiv arbeiten muss
- ✓ Oberkörperkörper bleibt aufrecht

Die Stärke des Therabandes sollten Sie je nach Ihrem Trainingszustand auswählen

Wiederholungen:

10-15 Wiederholung

Jede Serie 3-6 mal

Wichtig:

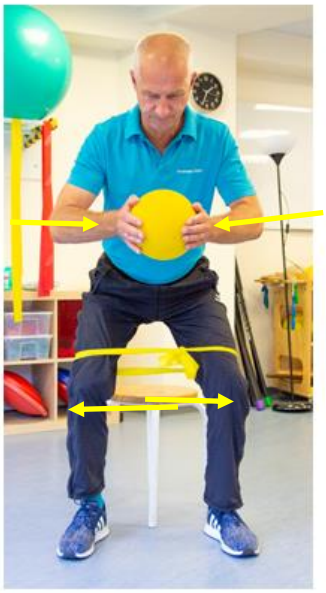
Bei der Durchführung der Übung bitte nicht die Luft anhalten sondern gleichmäßig atmen

SPORT REHA KIEL GmbH

Übungen des Monats

Ziel der Übung: **Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur sowie der seitlichen Hüftmuskulatur, bei gleichzeitiger Kräftigung und Stabilisation des Rumpfes.**

Varianten :



2.Übung : Ausgangsstellung:

- ✓ Sie sitzen auf dem Hocker
- ✓ Um beide Oberschenkel ist ein Theraband gebunden

Die Stärke des Therabandes sollten Sie nach Ihrem Trainingszustand auswählen

Ausführung:

- ✓ Durch abspreizen der Beine wird Spannung aufgebaut
- ✓ Oberkörper ist aufrecht positioniert
- ✓ Zwischen den angewinkelten Armen wird mit den Händen ein Ball fixiert und zusammengedrückt
- ✓ Somit ist der ganze Körper gespannt
- ✓ Durch aufstehen und hinsetzen werden die Oberschenkel dynamisch trainiert

Weitere Übungen in allen bisherigen Magazinen
... hier klicken

Wiederholungen:

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

Wichtig : bei der Durchführung der Übung bitte nicht die Luft anhalten sondern gleichmäßig atmen

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

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