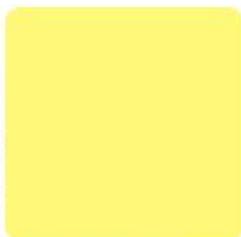


MAGAZIN für ERNÄHRUNG BEWEGUNG BALANCE



ERNÄHRUNG -

Thema des Monats

- ✓ Was sind Vitamine?

Seite 2-7



Gemüse des Monats

- ✓ Rosenkohl - das Nervenfutter für Stress geplagte Menschen

Seite 8-9

Frucht des Monats

- ✓ Ananas – das Naturheilmittel & Enzymwunder

Seite 10-11

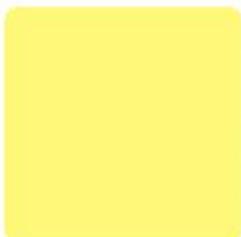


Kleine Kräuter- und Gewürzkunde

- ✓ Rosmarin - das Weihrauchkraut
- ✓ Zimt- märchenhaft & kostbar nicht nur zu Weihnachten

Seite 12-14

Seite 15-17



Rezepte des Monats

- ✓ Rosenkohl-Ananas-Rosmarin-Zimt

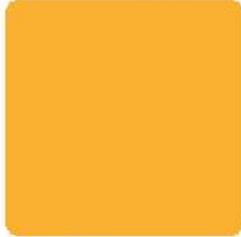
Link im Text

BEWEGUNG -

- ✓ Mit Training beginnen – jedes Alter hat seine besondere Zeit
- ✓ Was ist Koordinationsfähigkeit und was bedeutet das für mich ?

Seite 18

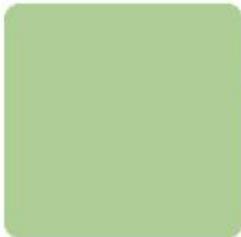
Seite 19-20



Übungen des Monats -

- ✓ Andreas Hypa – Sport-Reha Kiel

Seite 21 22



BALANCE -

- ✓ Rezepten & Übungen aller Ausgaben
- ✓ Vitamine / Mineralstoffe / Spurenelemente Wofür sind sie gut? - Was passiert bei Mangel?
- ✓ In welchen Lebensmitteln sind sie drin?
- ✓ Empfohlene Nährstoff -Tabelle

Links

Im Text

Im Text

Im Text

Im Text

Thema des Monats von Ruth Bauer

Vitamine & CO

Rezepte in allen bisher
veröffentlichten Magazinen!
Hier[Klicken!](#)

Liebe Leserinnen und Leser,

diesen Monat stellen wir die Vitamine in den Mittelpunkt. Genau wie bei den Mineralstoffen, können Sie die folgenden Ausführungen/Tabellen wie ein kleines Nachschlagewerk benutzen. Sie haben damit eine gute Zusammenfassung in der Hand, die Ihnen eine schnelle Orientierung ermöglicht.

Anfang des 20. Jahrhunderts hat der Biochemiker Casimir Funk den Begriff „Vitamin“ geprägt. Die Silbe „vita“ (lat. Leben) macht deutlich, dass es sich bei Vitaminen um lebenswichtige Nährstoffe handelt. Entdecken Sie gemeinsam mit uns die wichtigsten Vitamine und deren Bedeutung.

Was sind Vitamine?

Vitamine sind [organische Verbindungen](#), die unser Organismus nicht als [Energieträger](#), sondern für [viele lebenswichtige Funktionen](#) benötigt. Er kann diese größtenteils nicht selbst herstellen und muss sie deshalb mit der Nahrung aufnehmen.

Einige Vitamine werden dem Organismus auch als Vorstufen ([Pro-Vitamine](#)) zugeführt, die er dann erst in die richtige **Wirkform** umwandeln wird.

**Vitamine werden nach ihren Eigenschaften unterteilt in:
wasserlösliche (hydrophile) und fettlösliche (lipophile) Vitamine**

wasserlöslich	fettlöslich
Ascorbinsäure	Beta Carotin (Pro-Vitamin)
	Calciferol
Vitamin-B- Komplex	Retinol
Biotin	Tocopherol
Cobalamin	Vitamin K
Folat	
Niacin	
Pantothensäure	
Pyridoxin	
Riboflavin	
Thiamin	

Aufgaben und Funktionen

Vitamine werden gebraucht, damit unser Stoffwechsel reibungslos funktioniert. Ihre Aufgabe besteht in der Regulierung und der Verwertung von [Kohlenhydraten](#), [Eiweißen](#) und [Mineralstoffen](#). Sie sorgen für deren Ab- bzw. Umbau und dienen somit indirekt auch der Energiegewinnung. Vitamine stärken das [Immunsystem](#). Sie sind unverzichtbar beim Aufbau von [Zellen](#), [Blutkörperchen](#), Knochen und Zähnen. Jedes einzelne Vitamin erfüllt bestimmte Aufgaben.

Thema des Monats: Vitamine

Bezeichnung der Vitamine

Man unterscheidet die historischen Buchstaben-Bezeichnungen (mit teilweise Zahlenindex) und die wissenschaftlichen Fachnamen.

Historische Bezeichnung	Wissenschaftlicher Name
Vitamin C	Ascorbinsäure
Vitamin B7 (Vitamin H)	Biotin
Vitamin D	Calciferol
Vitamin B12	Cobalamin
Vitamin B9	Folat
Vitamin B3	Niacin
Vitamin B5	Panthothensäure
Vitamin B6	Pyridoxin
Vitamin A	Retinol
Vitamin B2	Riboflavin
Vitamin B1	Thiamin
Vitamin E	Tocopherol
Vitamin K	Phyllochinon (von Pflanzen gebildet und Menachinon (von Bakterien gebildet)

Wichtige Vitamine in der Osteoporose-Prävention

Alle Vitamine sind wichtig für das reibungslose „Funktionieren“ unseres Organismus. Es gibt jedoch einige Vitamine, die in der Osteoporose-Prävention und Therapie eine besondere Stellung einnehmen.

Zu diesen Vitaminen zählen:

Vitamin D

Diesem Vitamin kommt die größte Bedeutung im Knochenstoffwechsel zu. Es nimmt Einfluss auf die Mineralisation des Knochens.

Vitamin K

Vitamin-K ist am Mineralisierungsprozess und damit an der Verwertung des Calciums beteiligt.

Vitamin C

Ascorbinsäure verbessert die Calciumverfügbarkeit im Darm, fördert die Reifung des Kollagens und stimuliert die knochenbauenden Zellen.

Vitamin A

Retinol ist mitverantwortlich für die Bildung der organischen Knochenmatrix.

Das Thema „**Calcium und seine starken Partner**“ werden wir in einem späteren Magazin Monat noch ausführlicher behandeln.

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 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 :

- In 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 an einem 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. So 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.

Vitamine im Überblick

Vitamine	Täglicher Bedarf (mg=Milligramm µg=Mikrogramm)	Aufgaben im Körper	Besonders reichlich in
Ascorbinsäure (Vitamin C)	100mg In der Regel nehmen wir eine ausreichende Menge auf. Raucher sollten besonders auf eine gute Versorgung achten, da beim Rauchen große Mengen freier Radikale gebildet werden.	Vit. C ist an verschiedenen Aufbauprozessen beteiligt (z.B. Kollagen), es spielt eine wichtige Rolle als Antioxidans; es schützt den Körper vor freien Radikalen. Es begünstigt die Eisenaufnahme und hemmt die Bildung von Nitrosaminen (diese sind krebserregend)	Johannisbeeren Kiwi Zitrusfrüchten Kartoffeln Paprika Tomaten
Biotin (Vitamin H)	30 - 60µg Die Versorgung ist in der Regel ausreichend gewährleistet	Biotin ist wichtig als Coenzym beim Abbau von Aminosäuren, beim Aufbau von Fettsäuren und bei der Gluconeogenese (Neubildung von Glucose aus Reserven)	Eigelb Haferflocken Hülsenfrüchten Pilzen Nüssen
Calciferol (Vitamin D)	5µg Hochbetagte Menschen und Jugendliche nehmen zu wenig auf. Auch Osteoporosepatienten sollten besonders auf eine optimale Versorgung achten	Vitamin D reguliert den Calciumstoffwechsel. Es fördert die Calciumaufnahme aus der Nahrung und hemmt die Ausscheidung über die Niere	Lebertran Fett Fische Eigelb - oder : Sonnenlicht- Einstrahlung auf die Haut ca 35 Min täglich
Cobalamin (Vitamin B12)	3µg Die Aufnahme liegt meist über den Empfehlungen. Ausnahme sind Senioren mit Magenschleimhautentzündung	Vitamin B12 ist wichtig für einen aktiven Folsäurestoffwechsel und spielt eine Rolle bei der Energiegewinnung	Fleisch Eiern Fisch Käse Milch
Folat (Folsäure) (Vitamin B9)	400µg Folatäquivalente Um die verschiedenen Verbindungen mit Folat-Wirkung vergleichbar zu machen, wurde der Begriff „Folatäquivalente“ eingeführt Die Folataufnahme der Gesamtbevölkerung liegt deutlich unter den Empfehlungen. Gerade Männer schwangere Frauen und ältere Menschen sind oft deutlich unterversorgt.	Folat ist entscheidend an der Zellteilung beteiligt. Und wichtig für das Immunsystem. Folsäure greift in den Homocysteinestoffwechsel (Aminosäure) ein. Ist dieser zu hoch, besteht ein erhöhtes Arterioskleroserisiko	Blattgemüse Tomaten Kohl Trauben Hülsenfrüchten
Niacin (Nicotinsäure und Nicotinsäureamid) (Vitamin B3)	13 -16mg Die Versorgung ist in der Regel ausreichend gewährleistet.	Niacin ist wichtig für den Energieumsatz.	Fleisch Fisch Milch Eiern Hülsenfrüchten Kartoffeln

Vitamine im Überblick

Panathensäure (Vitamin B5)	6mg Eine durchschnittliche Aufnahme ist in der Regel ausreichend gewährleistet.	Vitamin B 5 ist wichtig beim Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und einiger Aminosäuren. Außerdem ist es bei der Synthese von Cholesterin beteiligt	Eigelb Fleisch Fisch Vollkorn Hülsenfrüchten
Pyridoxin (Vitamin B 6)	1,2 – 1,5mg Alle Bevölkerungsgruppen sind meist ausreichend versorgt. Allein Senioren haben öfter verminderte Plasmaspiegel.	Vitamin B6 ist am Proteinstoffwechsel beteiligt und beeinflusst die Funktionen des Nerven- und Immunsystems.	Schweinefleisch Fisch Kohl Hülsenfrüchten Nüssen Bananen
Retinol (Vitamin A)	0,8 – 1mg Retinol-Äquivalente Zusätzlich zum Retinol gibt es einige Vorstufen. Die sogenannten Provitamine. Für eine einheitliche Zufuhrempfehlung für Vitamin A und seine Vorstufen wurde der Begriff „Retinol-Äquivalente“ eingeführt. Bis auf Senioren und Kleinkinder sind meistens ausreichend mit Retinol versorgt.	Vitamin A ist am Zellwachstum, an Immunreaktionen, dem Sehprozess und dem Aufbau von Haut und Schleimhaut beteiligt.	Die Vorstufe Beta-Carotin ist reichlich in Karotten, Grünkohl, Brokkoli, Feldsalat, Aprikose enthalten. Vitamin A ist besonders viel in Leber enthalten
Beta-Carotin (Pro-Vitamin zu Retinol)	2mg Aufgrund der positiven Eigenschaften ist eine Steigerung der Beta-Carotin-Aufnahme wünschenswert.	Beta-Carotin ist eine Vorstufe zu Vitamin A und schützt bereits in dieser Vorstufe vor den sogenannten „freien Radikalen“ (aggressive, sauerstoffhaltige Verbindungen). Beta-Carotin ist deshalb ein Antioxidans und schützt vermutlich vor Krebs	Karotten Mango Aprikosen Tomaten
Ruboflavin (Vitamin B2)	1,2 – 1,4mg Bis auf Veganer und Kleinkinder mit milchfreier Diät sind alle meistens ausreichend versorgt.	Ruboflavin ist wichtig für den Energiestoffwechsel	Milch Milchprodukten Fleisch Fisch Eier
Thiamin (Vitamin B1)	1 – 1,2mg Jugendliche nehmen etwas zu wenig auf.	Thiamin ist wichtig für den Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel	Fleisch, Vollkorn Hülsenfrüchten Kartoffeln Nüssen
Tocopherol (Vitamin E)	12 -15mg Tocopherol-Äquivalent Um die verschiedenen Substanzen mit Vitamin-E-Wirkung vergleichbar zu machen, wurde der Begriff „Tocopherol-Äquivalent“ eingeführt Die Versorgung liegt geringfügig unter den Empfehlungen	Vitamin E unterstützt das Immunsystem und schützt den Körper vor aggressiven Sauerstoffverbindungen (freie Radikale)	Weizenkeimöl Sonnenblumenöl Maiskeimöl Haselnüssen
Menachinon, Phyllochinon (Vitamin K)	60 – 70µg Die Versorgung ist in der Regel ausreichend gewährleistet	Vitamin K ist an der Bildung der Blutgerinnungsfaktoren beteiligt und spielt eine Rolle im Knochenstoffwechsel	Grünem Gemüse Milch Milchprodukten Fleisch Eiern

Thema des Monats

Vitamine – wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?

In den Apotheken und Drogerien wird eine Vielzahl von Präparaten angeboten. Egal ob Mineralstoff- oder Vitaminergänzungsmittel, Sie als Kunde stehen vor der Entscheidung, welches Produkt Sie kaufen sollen und ob dies überhaupt notwendig ist.

Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie sehr viel erreichen. Dabei kann Ihnen unser Magazin **Ernährung- Bewegung- Balance** behilflich sein.

In Ausnahmefällen, wie nach einem Infekt oder einer Diät können Mineralstoff- oder Vitaminergänzungsmittel zur Erreichung bestimmter Ziele und für eine bestimmte Zeit gute Dienste leisten.

Ich warne aber dringend vor einer Überdosierung. Halten Sie sich bitte an die Einnahmeempfehlungen und sprechen Sie vor dem Kauf mit Ihrem behandelnden Arzt!!

Während einer Osteoporose-Therapie kann es sehr sinnvoll sein, den täglichen Calcium- und Vitamin-D Bedarf zur Aufrechterhaltung eines positiven Mineral – und Vitaminhaushaltes zur Verminderung von Knochenbrüchen mit Hilfe von Nahrungsergänzungsmitteln zu verbessern.

**Nutzen Sie Ihr Wissen, um es anzuwenden, zu vertiefen und eventuell auch weiterzugeben. Ich wünsche Ihnen dazu viel inneren Schwung, eine gute Zeit und wie immer viel Genuss.
Bleiben Sie gesund !**

Ihre Ruth Bauer



Gemüse des Monats von Karin G. Mertel

Rezepte in allen bisher
veröffentlichten Magazinen!
Hier klicken!

Rosenkohl – das Nervenfutter für Stress geplagte Menschen



Geschichte/ Herkunft:

Ursprünglich stammt der Rosenkohl aus Belgien, das belegen die ersten schriftlichen Aufzeichnungen aus dem Jahr 1587.

Etwa Anfang des 19. Jahrhunderts wurde Rosenkohl als Wintergemüse in Europa und in den USA heimisch.

Die Hauptanbaugebiete sind heute Frankreich, England, die Niederlande und Deutschland (ca. 15 %).

Die Haupterntezeit liegt im November und Dezember. Frühe Sorten kommen auch schon früher in den Handel. Rosenkohl wird in Körbchen oder Netzen in verschiedenen Qualitätsklassen bis Ende März angeboten.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Eine tiefgrüne Farbe gibt Aufschluss darüber, wie frisch die Ware ist.

Achten Sie also beim Einkauf darauf > je grüner – desto frischer <.

Fleckige und faulende Blätter werden abgeschnitten und die kleinen Köhlchen sodann gut gewaschen.

Wenn Sie auf tiefgefrorene Handelsware zurückgreifen, müssen Sie davon ausgehen, dass der Anteil an Vitamin B1 (Thiamin) zum Teil vernichtet ist. Thiamin verträgt weder Frost noch zu große Hitze.

Küchentipp:

- Dünsten Sie das Gemüse anstatt es zu kochen.
- Garen Sie es nicht zu lang, die Röschen sollten noch knackig bleiben.
- Schneiden Sie den kleinen Strunk kreuzweise ein, dadurch verhindern Sie den leichten Bittergeschmack, der das Gemüse für manche Menschen unbeliebt macht.



Mineralstoffe

Fehlt es Ihnen an Konzentrationskraft, Vitalität oder Antriebskraft?

Rosenkohl ist das ideale Gemüse für Menschen, die unter chronischer Müdigkeit und Nervenschwäche leiden. Rosenkohl ist geradezu eine Nährstoffbombe, sowohl im Bereich der B-Vitamine und Folsäure, die das Immunsystem und die Vitalität stärken.

Auch der Anteil der Spurenelemente und Mineralstoffe, die für einen allgemeinen gesunden Stoffwechsel, aber auch für den Knochenstoffwechsel sorgen, sind in erheblichen Mengen vorhanden (s. Tabelle).

Der Reichtum an Ballaststoffen des Rosenkohls hilft bei der Regulierung der Darmtätigkeit und wirkt Verstopfungen entgegen.

Jedes einzelne Rosenkohlröschen ist allerbeste Antistresskost, es beseitigt Nervosität und fördert die Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Nährstoffe Rosenkohl

100 g verzehrbaren Anteil

Mineralstoffe	Menge	Vitamine	Menge	Spurenelemente	Menge
Calcium	32 mg	A	52 µg	Chrom	14 µg
Chlor	334 mg	B1	101 µg	Eisen	0,8 µg
Kalium	350 mg	B2	116 µg	Fluor	10 µg
Magnesium	18 mg	B3	570 µg	Jod	1,3 µg
Natrium	5 mg	B5	405 µg	Kupfer	65 µg
Phosphor	76 mg	B6	225 µg	Mangan	304 µg
Schwefel	83 mg	B7	0,4 µg	Selen	1 µg
		B9	0,1 µg	Zink	590 µg
		C	87 mg		
		D	0,02 µg		
		E	570 µg		
		K	275 µg		
		Biotin	0,40 µg		
		Folsäure	182 µg		
		Niacin	0,6 µg		
		Panto- thensäure	0.1 - 0,40 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:



- ❖ Stärkt das Immunsystem
- ❖ Hilft beim Abnehmen – wirkt entwässernd
- ❖ Beseitigt Verstopfung
- ❖ Versorgt die Körperzellen mit Sauerstoff über eine aktivierende Blutbildung
- ❖ Sorgt für geistige Frische
- ❖ Aktiviert das Zellwachstum
- ❖ Kräftigt das Bindegewebe
- ❖ Hilft gegen Müdigkeit und aktiviert die Antriebskraft

Frucht des Monats:

Ananas – Naturheilmittel und Enzymwunder



Herkunft und Geschichte:

Die Ananas wurde ursprünglich nur in weiten Teilen von Südamerika, in Brasilien, Paraguay und Mexiko angebaut.

Im Jahr 1493 wurde sie von Christoph Kolumbus nach Europa gebracht. Einen großen Anteil der Verbreitung hatten die Portugiesen, die die Ananas nach Indien brachten.

Zwischen dem 17. und 18. Jahrhundert konnten bereits sie in England und Frankreich im Schutz der Glashäuser angebaut werden.

Mexiko, Puerto Rico, Thailand, Afrika, Australien, Philippinen und Hawaii sind heute die Hauptanbauländer mit subtropischem Regengüssen und ganzjährigem Sonnenschein.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Sie sollten nur reife Früchte kaufen, da Ananas nach der Ernte nicht mehr nachreift. Sie gehört zu den sogenannten nicht klimakterischen Früchten. Greifen Sie zu den dunkleren Früchten, sie sind qualitativ wertvoller und besitzen die volle Genussreife. Reife Früchte erkennen Sie daran, dass sich die aufgewölbten Schuppen leicht abzupfen lassen.

Unreife Ananasfrüchte sind extrem säurehaltig, so dass sie auch Zähne schädigen können.

Die sonnenverwöhnten Früchte lieben es nicht, zu kühl aufbewahrt zu werden.

Darüber hinaus verlieren sie bis zu 60 % ihrer Vitamine, auch das wertvolle eiweißspaltende Enzym Bromelain zersetzt sich, wenn sie mit Zucker in Dosen über mehrere Monate hinaus haltbar gemacht werden.

Frisch serviert, als beliebtes Dessert oder zu Gelee oder Marmelade verarbeitet, flambiert und zu vielen süßsauren Gerichten, runden sie jedes Menü auf eine pikante Weise ab.



Nährstoffe:

Ananas enthält neben Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen einen extrem hohen Anteil an Bromelain. Das eiweißspaltende Enzym ist hochaktiv und hemmt die Blutgerinnung und fördert damit die Durchblutung. Es senkt den Blutdruck und baut Ablagerungen an den Gefäßwänden ab.

Die Wirkung der Ananas erstreckt sich vom Entgiftungspotential über die Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems bis zum Abtransport von Schlackenstoffen. Ananas galt bei Naturvölkern als Naturheilmittel zur Behandlung von verschiedenen Krankheiten und wurde z.B. bei Scharlach, Halsschmerzen, Venenerkrankungen, und Nierenentzündungen, Blasen- und Darmbeschwerden eingesetzt.

In den karibischen Herkunftsländern schätzt man sie auch heute noch als Aphrodisiakum.

Der hohe Anteil an Natrium ist für den Säure-Basen-Haushalt wichtig. Ananas wirkt verstärkt basisch und hilft daher, Stresssituationen leichter zu überwinden. Das enthaltene Vanillin wirkt gemeinsam mit Vitamin B 12 gegen Gedächtnis- und Antriebsschwäche.

Die Vitalstoffe Calcium, Zink, Magnesium, Phosphor, Eisen und Jod unterstützen unsere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.

Nährstoffe Ananas 100 g verzehrbare Anteil

Mineralstoffe	Menge
Calcium	16 mg
Chlor	39 mg
Kalium	172 mg
Magnesium	17 mg
Natrium	2 mg
Phosphor	9 mg
Schwefel	3 mg

Vitamine	Menge
A	10 µg
B1	80 µg
B2	30 µg
B3	220 µg
B5	180 µg
B6	75 µg
B7	0,5 µg
B9	4 µg
C	20 mg
E	220 mg
K	0,10 mg
Folsäure	4,00 µg
Niacin	2 µg
Pantothensäure	0,18 mg

Spurenelemente	Menge
Chrom	400 µg
Eisen	1,9 mg
Fluor	14 µg
Jod	1,4 µg
Kupfer	80 µg
Mangan	110 µg
Selen	
Zink	

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:

- ❖ Verbessert die Durchblutung
- ❖ Hilft bei Darmstörungen
- ❖ Entwässert den Körper
- ❖ Entspannt die Muskulatur
- ❖ Hilft bei Menstruationsbeschwerden
- ❖ Stärkt das Immunsystem
- ❖ Hilft bei Gewichtsreduktion

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Rosmarin – das Weihrauchkraut Sinnbild für Treue, Verlässlichkeit und Schönheit

Rezepte in allen bisher
veröffentlichten Magazinen!
Hier [klicken!](#)



Mythos und Geschichte:

Ägypter, Griechen und Römer sahen in Rosmarin ein heiliges Kraut, das als Sinnbild für Treue und Verlässlichkeit stand. Auch Ophelia bindet Hamlet einen Rosmarinkranz als Zeichen ihrer Treue.

Im alten Griechenland trugen Schüler zur Stärkung von Gedächtnis und Lernfähigkeit Rosmarinkränze.

Griechische Götterstatuen wurden mit Rosmarin geschmückt.

In Zeiten, in denen die Pest das Volk peinigte, trugen Menschen gegen die Ansteckungsgefahr ein Säckchen mit Rosmarin um den Hals.

Rosmarin kommt heute aus der Mittelmeerregion, wo er auch heute noch wild wächst. Das Kraut liebt die Sonne, die ein unverwechselbares Aroma hervor bringt. Heute wird Rosmarin überwiegend in Spanien, Frankreich, Nordafrika und in den USA angebaut. Auch in unseren heimischen Kräuterbeeten gedeiht Rosmarin das ganze Jahr über sehr gut.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Zum Glück kann das Kraut das ganze Jahr hindurch frisch geerntet werden, denn die mediterrane Küche kommt ohne Rosmarin nicht aus. Auf Wochenmärkten und Supermärkten können Sie Rosmarin auch in Blumentöpfen gepflanzt kaufen, die in Treibhäusern herangezogen wurden.

Einzelne frisch geschnittene Rosmarinzweige werden inzwischen im Handel auch angeboten. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen und in einem Gefrierbeutel verpackt, können die frischen Rosmarinzweige bis zu einer Woche frisch gehalten werden.

Getrocknete Kräuter sollten grundsätzlich dunkel, kühl, trocken und luftdicht aufbewahrt werden.

Küchentipp:

Geben Sie Rosmarin frühzeitig während der Garzeit zum Gericht.

Ganze Zweige entfernen Sie vor dem Servieren, einzelne Nadeln können mit verzehrt werden. Wegen seines intensiven Aromas genügt häufig nur eine Spur des Krautes, um

Fleisch, Geflügel, Fisch oder Gemüseeintöpfe damit zu würzen.

Rosmarin harmoniert sehr gut mit Knoblauch und Thymian.

Achtung:

Der Verzehr von Rosmarin während der Schwangerschaft ist nicht anzuraten, da er die Tätigkeit der Gebärmuttermuskulatur anregen könnte.

Nährstoffe Rosmarin 100 g verzehrbare Anteil

Mineralstoffe	Menge	Vitamine	Menge	Spurenelemente	Menge
Calcium	211 mg	A	52 µg	Chrom	µg
Chlor	33 mg	B1	85 mg	Eisen	4837 µg
Kalium	157 mg	B3	µg	Fluor	17 µg
Magnesium	36 mg	B5	mg	Jod	1 µg
Natrium	8 mg	E	165 µg	Kupfer	110 µg
Phosphor	12 mg			Mangan	83 µg
Schwefel	17 mg			Selen	µg
				Zink	528 µg

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

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

Rosmarin in der medizinischen Anwendung

Rosmarin gegen Blutergüsse, Prellungen und Verstauchungen:

Rezept

- ✓ 500 ml Olivenöl
 - ✓ 70 g Rosmarin, zerkleinert
 - ✓ 10 g Pfefferminze, getrocknet
 - ✓ 5 g Lavendelblüten getrocknet
 - ✓ 5 g Johanniskraut, getrocknet
- alle Zutaten vermengen,
5 Wochen ziehen lassen, abseihen.
Betroffene Stellen bis zu 6 x täglich einreiben

Rosmarin gegen Frauenleiden z.B. bei Menstruationsproblemen:

Anwendung

- ✓ Rosmarin-Fußbad vor Beginn der Menstruation
- ✓ heißes Wasser, so heiß wie möglich
- ✓ Rosmarinessenz aus der Apotheke zugeben
- ✓ 10 – 15 Min. Fußbad nehmen
- ✓ -3 – 4 Tage lang durchführen

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Rosmarin in der Kosmetik

Rezepte in allen bisher
veröffentlichten Magazinen!
Hier klicken!

Tonikum gegen unreine Haut:

- ✓ ¼ L Mineralwasser Zutaten langsam köcheln,
- ✓ 1 Teel. Rosmarin frisch 10 Min. ziehen lassen
- ✓ ½ unbehandelte Orangenschale durch ein Sieb abgießen

Nach der abendlichen Hautreinigung als Gesichtswasser benutzen.

Rosmarin als Badezusatz gegen Stress:

- ✓ 100 g Rosmarinblätter in 3 L Wasser aufkochen
- ✓ 15 Min. ziehen lassen und dem Badewasser zugeben

Rosmarin zur Hautregeneration :

- ✓ 100 ml Olivenöl
- ✓ 20 Tropfen Rosmarinöl (Apotheke)
- ✓ Betroffene Stellen damit täglich einreiben



Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit :

Rosmarinöl wirkt gegen und hilft bei

❖ Migräne und Kopfschmerzen

Rosmarin-Tee hilft bei

- ❖ Völlegefühl / Blähungen
- ❖ Krampfartige Schmerzen
- ❖ Stärkt die Nerven und den Kreislauf
- ❖ Stärkt bei Erschöpfungszuständen

Achtung: Rosmarin-Tee hat eine

- Blutdruck steigernde Wirkung
- Regt den Appetit an

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Zimt – märchenhaft und kostbar, nicht nur zu Weihnachten



Mythos und Geschichte:

Die asiatische Herkunft des Zimtes haben Märchenerzähler stets dazu beflügelt, Geschichten zu erfinden. So soll einerseits Zimt auf dem Grund eines geheimnisvollen Sees wachsen, oder andererseits sollen Zimtvögel die kostbaren Zimtstangen in ihren Nestern horten, an die Menschen nur mit Pfeil und Bogen herankommen können usw.

Die Bedeutung von Zimt erkannte bereits 500 v. Chr. Hippokrates, indem er u. a. die starke antiseptische Wirkung hervorhob.

Herkunft:

Zimt stammt aus Ceylon, dem heutigen Sri Lanka, Madagaskar und Indonesien und auch die kleinen Antillen und Mittelamerika haben den Zimtanbau übernommen. Heute werden etwa 275 verschiedene Sorten in Plantagen angebaut.

Die lorbeerähnlichen Bäume werden klein gehalten, damit man die lang gezogenen Fruchthülsen leichter ernten kann. Die äußere Rinde wird entfernt.

Beim anschließenden Trocknungsprozess an der Sonne rollt sich die verbliebene Rindenschicht wieder ein. Mehrere dieser Stücke werden ineinander geschoben und bilden so eine Zimtstange. Je dünner die einzelnen Rindenschichten sind – desto feiner ist der Geschmack.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Der sogenannte Ceylonzimt zählt heute noch zu den feinsten und teuersten und qualitativ hochwertigsten Zimtsorten. Ceylonzimt wird fast immer in geschnittenen Stangen angeboten. Sein Aroma ist fein, hat einen leicht süßlichen Geruch und schmeckt leicht feurig – süß brennend.

Im Handel werden sowohl Zimtstangen als auch fein gemahlene Pulver angeboten. Beide sollten dunkel, luftdicht und trocken aufbewahrt werden.

Zimt ist äußerst vielseitig einsetzbar. Zimtstangen verwendet man in der Regel zu Schmorbraten, Wild- und Fischgerichten, um eine pikante Würze zu erzielen.



Gemahlener Zimt dagegen wird nicht nur in der orientalischen Küche für Fleischfüllungen, Pasteten, Gebäck, Desserts, Fruchtsäften, Pilaws (orientalisches Reisgericht) und Currys (indisches Ragout) verwendet.

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Zimt - Gut zu wissen – Risiken erkennen – Gesundheit schützen

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)- Zitat:

Fragen und Antworten zu Cumarin in Zimt und anderen Lebensmitteln

Aktualisierte FAQ vom 30. Oktober 2006

Cumarin ist ein Aromastoff, der in höheren Konzentrationen in Zimtsorten vorkommt, die unter dem Begriff „Cassia-Zimt“ zusammengefasst werden. Bei besonders empfindlichen Personen kann Cumarin schon in relativ kleinen Mengen Leberschäden verursachen, die Wirkung ist allerdings reversibel (rückgängig zu machen). Isoliertes Cumarin darf Lebensmitteln nicht zugesetzt werden.

Ist es in Pflanzenteilen enthalten, die Lebensmitteln zur Aromatisierung zugesetzt werden, ist die Menge an Cumarin auf zwei Milligramm pro Kilogramm Lebensmittel begrenzt.

Kontrollen der amtlichen Lebensmittelüberwachung hatten gezeigt, dass diese Menge in Zimtgebäck zum Teil erheblich überschritten wird. Das Bundesinstitut für Risikobewertung hatte daraufhin das gesundheitliche Risiko bewertet, das für den Verbraucher von Cumarin in zimthaltigen Lebensmitteln ausgehen kann, und eine tolerierbare tägliche Aufnahmemenge festgelegt. Angesichts der hohen gemessenen Cumarinhalte rät das Institut Verbrauchern zum maßvollen Verzehr von zimthaltigen Lebensmitteln, gerade in der Vorweihnachtszeit.

Wegen zahlreicher Anfragen von Medien und Verbrauchern hat das BfR Fragen und Antworten zu Cumarin in Zimt zusammengestellt.

Wie kann der Verbraucher Ceylon-Zimt von Cassia-Zimt unterscheiden?

Bei Zimtpulver ist es für den Verbraucher kaum möglich, Ceylon-Zimt von Cassia-Zimt zu unterscheiden. Anders ist das bei Zimtstangen. Während bei Cassia-Zimt eine relativ dicke Rindenschicht zu einem Röllchen eingerollt ist, ähnelt eine Ceylon-Zimt-Stange im Querschnitt einer angeschnittenen Zigarre – mehrere feine Rindenlagen sind zu einer Zimtstange gerollt, so dass ein vergleichsweise eng gepackter Querschnitt resultiert. Die Herkunft des Zimts ist auf der Verpackung meist nicht deklariert, gelegentlich waren in der Vergangenheit auch falsche Angaben festzustellen.

Das **Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)** wirft der Lebensmittelindustrie vor, aus Kostengründen den billigeren Cassia-Zimt anstelle des teureren Ceylon-Zimts einzusetzen. Die Lebensmittelindustrie bestreitet jedoch den Vorwurf mit dem Argument, dass Cassia-Zimt vor allem wegen seines hervorragenden Geschmacks eingesetzt werde. Auch überstehe das typische Zimtaroma den Backprozess besser. Weiterhin sei es schon aus mengenmäßigen Gründen nicht möglich, den Ceylon-Zimt zu verwenden, da dieser dafür zu selten sei.

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

In Deutschland werden nicht nur Kinderaugen groß, wenn es um den klassischen Milchreis mit Zimt und Zucker geht. Zimtöl ist in Cola ähnlichen Getränken, Limonaden und auch Kaugummi enthalten.

Nach einer Empfehlung des BfR sollten demnach „kleinere Kinder“ nicht mehr als 4 Zimtsterne, „größere Kinder“ nicht mehr als 6 Zimtsterne und Erwachsene maximal 8 Zimtsterne pro Tag zu sich nehmen.

Zu beachten ist weiter, dass auch in vielen anderen Produkten, wie in Frühstücksprodukten, Lebkuchen, Puddings, Glühwein, div. Teesorten, Gewürzmischungen (z. B. Curry) und sogar in Kosmetika Zimt enthalten sein kann. Dadurch sollte die Tagesration entsprechend dem persönlichen Konsum belasteter Produkte, noch deutlich unter den Empfehlungen des BfR liegen. Im häuslichen Bereich wird empfohlen, den teureren Ceylon-Zimt zu verwenden, der in Reformhäusern, Apotheken oder Drogerie-Märkten bezogen werden kann und aufgrund des geringen Cumaringehalts als unbedenklicher gilt.

**Was wäre eine weihnachtliche Lebkuchenbäckerei ohne Zimt?
Genießen Sie Lebkuchen mit Verstand, halten Sie Maß und achten Sie auf Qualität!**

Nährstoffe Zimt 100 g verzehrbare Anteil

Mineralstoffe	Menge
Calcium	1028 mg
Chlor	220 mg
Kalium	500 mg
Magnesium	56 mg
Natrium	26 mg
Phosphor	61 mg
Schwefel	100 mg

Vitamine	Menge
A	26 µg
B1	80 µg
B2	140 µg
B3	1300 µg
E	1300 µg

Spurenelemente	Menge
Eisen	38100 µg
Fluor	50 µg
Jod	5 µg
Kupfer	460 µg
Mangan	5700 µg
Zink	1970 µg

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.Fritzsche / W-Agin

Trotz der hohen Anteile von Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen möchten wir darauf hinweisen, die Ausführung des „Bundesinstituts für Risikobewertung“ zu beachten!



Mit Training beginnen und Dabeibleiben !

Jedes Alter hat seine besondere Zeit für Fitness !



Zwischen dem **20. und 30. Lebensjahr** verändern viele Menschen ihre Lebensweise durch Schulabschluss, Berufstätigkeit und Partnerwahl. Dabei werden die bisherigen Freizeitaktivitäten, auch der Sport oft zurückgedrängt. Die körperliche Leistungsfähigkeit verringert sich deshalb oft schon vor dem 30 Lebensjahr. Die Gewichtsprobleme beginnen und gerade jetzt sollte man aktiv bleiben und Sport treiben, der Spaß macht.



Zwischen **30 und 40 Lebensjahren** lässt die körperliche Leistungsfähigkeit ohne regelmäßiges Training erheblich nach. Berufsstress und reichliches Essen führen zu Übergewicht und der Gefahr von Herz-/Kreislaufschäden. Die allgemeine Beweglichkeit lässt nach. Jetzt sollten Sie auf jeden Fall mit Bewegungstraining beginnen. Kombinieren Sie ein Ausdauertraining mit Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination. Stellen Sie bei drohendem Übergewicht Ihre Ernährung um.



Das **Lebensalter ab 40 und 50 und älter** bringt den stärksten Leistungsabfall, wenn man nichts dagegen unternimmt. Die Risikobereiche Herz/Kreislauf und Übergewicht verstärken sich, auch die orthopädischen Verschleißerscheinungen an Wirbelsäule, Gelenken und Muskeln nehmen stärker zu. Deshalb ist ein regelmäßiges Training besonders wichtig. Wer jetzt anfängt, sollte sich zuvor vom Arzt untersuchen lassen.

Dabeibleiben ! Den inneren Schweinehund überwinden !

Erfahrungsgemäß geben viele Anfänger wieder auf, weil sie sich zu Beginn zu viel vornehmen.. Es ist erfolgreicher zu Anfang in der Woche nur zweimal zu trainieren und dies durchzuhalten, als täglich zu trainieren um es dann wieder aufzugeben. Eine gute Hilfe für das Dabeibleiben ist es, die Trainingszeiten in den Tages- und Wochenplan so fest aufzunehmen wie den Kino- oder Gaststättenbesuch.

**Eine Gruppe kann Einzelkämpfer gut motivieren !
Gemeinsam geht's besser..**

Gute Koordinationsfähigkeit Was bedeutet das für mich ?

Je nach Altersstufe erlangen wir durch kontinuierliches Training altersgemäße Fähigkeiten. Sicher bestehen im sogenannten goldenen Lernalter, also vor der Pubertät, die besten Möglichkeiten, eine größtmögliche Koordinationsfähigkeit zu erreichen. Diese kann während eines längeren Lebenszeitabschnittes durch regelmäßiges Training relativ gut beibehalten werden. So können im Laufe der Zeit z.B. Techniken erlernt werden, die körperliche Stabilität und Anpassungsfähigkeit aufbauen und weiter ausgebaut werden können. Mediziner der Sportwissenschaften sprechen von dieser Lernphase von der **Ausbildung des sechsten Sinn**.

Gute koordinative Fähigkeiten führen in jedem Alter zu mehr Sicherheit, Selbständigkeit, Unabhängigkeit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Auch im Sinne der Vermeidung von Stürzen und Reduzierung von Knochenbrüchen durch Unfälle. Besonders Menschen im fortgeschrittenen Alter können mit guten koordinativen Fähigkeiten ihr Bewegungsverhalten bei wechselnden Situationen, auch unter Zeitdruck, problemlos anpassen. Kritische und gefährliche Situationen können schneller wahrgenommen und abgewendet werden.

Koordinative Fähigkeiten haben auch einen positiven Einfluss auf das Erscheinungsbild eines Menschen. Die positive Wirkung auf die Menschen unserer Umgebung wird nicht ausbleiben.

Fit-sein und **Fit – aussehen** ruft immer noch einige Bewunderung hervor –auch bei Menschen im höheren Alter !



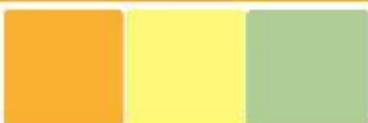
Was Ist Koordination ?

Koordinationsfähigkeit ... ist die Basis aller Bewegungen !

Der Begriff Koordination stammt aus dem Lateinischen und bedeutet soviel wie Zuordnung und Zusammenwirken von Sinnesorganen, peripherem und zentralem Nervensystem sowie der Skelettmuskulatur. Sie soll bewirken, dass Impulse innerhalb eines Bewegungsablaufs zeitlich, stärke- und umfangmäßig aufeinander abgestimmt die entsprechenden Muskeln erreichen. (Wikipedia)

Im Volksmund wird Koordination, für die täglichen Alltagsverrichtungen und im sportlichen Bereich als das Zusammenspiel mehrerer Faktoren verstanden.

Dieses Zusammenspiel findet innerhalb eines einzigen Muskels statt – aber auch zwischen mehreren Muskeln und Muskelgruppen untereinander. Dabei kommt es auf Bewegungspräzision, Bewegungsfluss, Bewegungsrhythmus und Bewegungstempo an (Hollmann / Hettinger).



Zur guten Koordinationsfähigkeit – was bedeutet das für mich?

Koordinationsfähigkeit ist die Basis einer jeden Bewegung und sie ist für das Erlernen, die Anpassung und die Steuerung unserer Bewegungen zuständig. Die komplexen Auswirkungen trainierter Koordinationsfähigkeiten führen zur zielgerichteten Umsetzung von Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer sowie der anderen motorischen Fähigkeiten unseres Körpers. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, die Gesamtheit aller motorischen Abläufe zu nutzen. Betrachten wir die Auswirkungen dieser koordinativen Fähigkeiten wird uns schnell bewusst, eine gut trainierte Koordination wirkt sich nicht nur auf sportlichen Aktivitäten sondern auch auf die gesamten Alltagsverrichtungen aus. (Wikipedia)

Gute Koordinationsfähigkeit und Fitness durch gutes Sehen! (Visueller Faktor)



Behalten Sie den Überblick! Gutes Sehvermögen ist Voraussetzung, Informationen aus dem Umfeld aufzunehmen um eigene Bewegungsabläufe gut und sicher koordinieren zu können.
Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Sehkraft!

Gute Koordinationsfähigkeit und Fitness durch gutes Hören (Akustischer Faktor)



Akustische Schallwellen versetzen uns in die Lage, Zurufe, Geräusche und Rhythmen wahrzunehmen. Wir können uns dank dieser Fähigkeit, stereofon hören zu können und räumlich orientieren.
Überprüfen Sie regelmäßig Ihr Gehör!

Gute Koordinationsfähigkeit hält Fitness und Gleichgewicht in Takt !



Das Gleichgewichtsorgan ist zuständig für sichere Fortbewegungen, Drehbewegungen, Balancieren, Treppen steigen, Fahrrad fahren, Gehen und Laufen, Sport treiben, usw. Um das Gleichgewicht halten zu können, müssen Informationen des Innenohrs alle Bewegungen und Körperhaltungen begleiten. **Nehmen Sie Störungen ernst! (z.B. Schwindelanfälle) ernst. Lassen Sie sich untersuchen!**

Gute Koordinationsfähigkeit führt zu Fitness und einer leistungsfähigen und kräftigen Muskulatur!



Körperbewegungen und Bewegungen der Gelenke sind nur mit Hilfe der Muskulatur durchzuführen. Bewegungsabsicht (Information) werden durch Motorrezeptoren in den Muskeln und Gelenken registriert, zum Rückenmark und Gehirn weitergeleitet und in Bewegung umgesetzt. Kraft und Ausdauer spielen für gute Koordination eine entscheidende Rolle.


 SPORT
REHA
KIEL GmbH

Übungen des Monats

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

Ziel der Übung: Training der hüftstabilisierenden Muskulatur bei gleichzeitiger Rumpfstabilität



1. Übung : Ausgangsstellung:

- ✓ Sie liegen auf der Seite
- ✓ Beide Beine sind ca. 60 Grad angewinkelt
- ✓ Kopf ist unterlagert
- ✓ Der untere Arm ist leicht angewinkelt
- ✓ Der obere Arm ist ebenfalls leicht angewinkelt
- ✓ Die Hand hält eine 1 kg Hantel

Weiter ist wichtig:

- ✓ Keine Ausweichbewegungen in der Lendenwirbelsäule und im Rumpf zulassen.
- ✓ Bei der Durchführung der Übung bitte nicht die Luft anhalten sondern gleichmäßig atmen
- ✓ Seitenwechsel nicht vergessen

Wiederholungen:

10-15 Wiederholung
Jede Serie 3-6 mal

Ausführung:

- ✓ Der obere Arm wird 50 cm über dem Boden gehalten (leicht gestreckt), dadurch wird Rumpfstabilität erzeugt
- ✓ Das oben liegende Bein wird jetzt nach hinten oben gestreckt und abgespreizt ohne das sich der Körper mitbewegt

Wichtig:

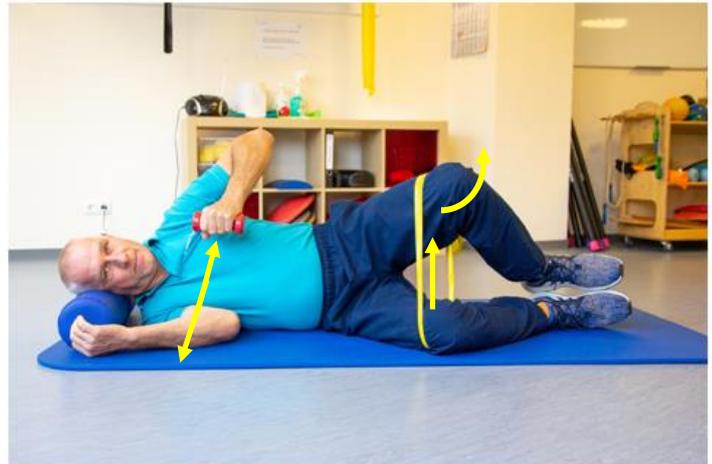
- ✓ Das Abspreizen kann aufgrund anatomischer Voraussetzungen bzw. Gegebenheiten auf beiden Seiten unterschiedlich sein.
- ✓ Beim Abspreizen des Beines ist dabei die individuellen Möglichkeiten zu beachten.

Sie haben keine Hand-Hantel zur Hand?
Kein Problem!
Sie füllen eine kleine Wasserflasche mit
1 Kg ---- Reis, Sand, Erbsen usw.
Und schon können Sie trainieren!


 SPORT
REHA
KIEL GmbH

Übungen des Monats

Ziel der Übung: : Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur bei gleichzeitiger Stabilisation des Beckens und der Hüften



2. Übung : Ausgangsstellung:

- ✓ Sie liegen auf der Seite
- ✓ Beine sind ca. 60 Grad angewinkelt
- ✓ Kopf ist unterlagert
- ✓ Der untere Arm ist leicht angewinkelt
- ✓ Der obere Arm hält eine Hantel von 1 Kg
- ✓ Um die angewinkelten Beine ist in der Mitte der Oberschenkel ein Theraband fixiert

Wiederholungen:

- ✓ 10-15 Wiederholungen pro Seite
- ✓ Jede Serie 3-6 mal

Die Stärke des Therabandes sollten Sie nach Ihrem Trainingszustand auswählen

Ausführung:

- ✓ Das obere Bein wird abgespreizt und das Knie dabei leicht nach oben gedreht (rotiert Individuell unterschiedlich)
- ✓ Dadurch wird hohe Stabilität im Bereich der Lendenwirbelsäule und der hüftstabilisierenden Muskulatur erzeugt
- ✓ Jetzt wird der obere Arm gestreckt und wieder gebeugt
- ✓ Dabei bleibt der Arm immer 50 cm über dem Boden

Wichtig :

- ✓ Seitenwechsel nicht vergessen
- ✓ Keine Mitbewegung im Rumpf (Rumpf bleibt stabil)
- ✓ Keine Pressatmung
- ✓ Nicht die Luft anhalten – sondern gleichmäßig weiter atmen

Weitere Übungen in allen bisherigen Magazinen
... hier klicken

Das Autoren-Team im Dezember 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

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