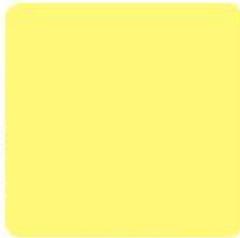


MAGAZIN für ERNÄHRUNG BEWEGUNG BALANCE



ERNÄHRUNG - Thema des Monats

- ✓ Konserven und Tiefkühlkost als Alternative Seite 2-3



Gemüse des Monats

- ✓ Brokkoli – die gesunden grünen Röschen
Kalzium- und vitaminreich Seite 4-5

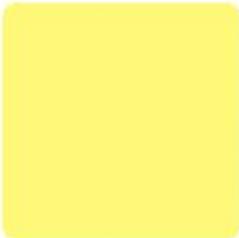
Frucht des Monats

- ✓ Orangen oder Apfelsinen –
das typische Winterobst ? Seite 6-7
- ✓ Grapefruit oder Pampelmuse-alles gleich? Seite 8-9



Kleine Kräuter- und Gewürzkunde

- ✓ Petersilie - ein würziger Kräuterstrauß Seite 10-11
- ✓ Muskat- eine Nuss für die Reibe Seite 12-13
- ✓ Pfeffer- Körner die uns warm halten Seite 14-15



Rezepte des Monats

- ✓ Brokkoli - Orangen - Petersilie - Muskat - Pfeffer Link im Text

BEWEGUNG -

- ✓ Ein effektives Training benötigt Ausdauer Seite 15
- ✓ Was versteht man unter Ausdauertraining ? Seite 15
- ✓ Ist Ausdauersport gesund ? Seite 16
- ✓ Wie oft sollte Ausdauersport je Woche ? Seite 17
- ✓ Ausdauertraining für zu Hause Seite 17
- ✓ Welcher Ausdauersport passt zu Ihnen ? Seite 18



Übungen des Monats -

- ✓ Andreas Hypa – Sport-Reha Kiel Seite 21 22



BALANCE -

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

Thema des Monats von Ruth Bauer

Muss es immer frisches Obst und Gemüse sein? Konserven und Tiefkühlkost als Alternative?

Rezepte in allen bisher
veröffentlichten Magazinen!
Hier Klicken!



Liebe Leser und Leserinnen,
inzwischen haben Sie sicher bemerkt, dass ich nicht nach starren Richtlinien arbeite, sondern vielmehr mit Ideen und Anregungen, die Ihnen zeigen können, wie einfach auch Prävention sein kann. Dazu geben wir Ihnen weiter leckere Rezeptideen, die aufgrund ihrer Nährstoffzusammensetzung helfen können, die Knochendichte zu stabilisieren und zu verbessern.

Auch möchte ich Ihnen die Angst vor den Begriffen «gutes» oder „schlechtes“ Essen nehmen. Wenn etwas als „ungesund“ gilt, kann es doch Ihrer Seele gut tun. Also: Sie dürfen hin und wieder und mit Maßen auch das essen was ungesund ist.

Gerade in den Wintermonaten ist es nicht immer leicht, gute frische Ware zu bekommen. Eine Möglichkeit, Obst und Gemüse zu verzehren, sind **Dosenkonserven**. Der Vorteil besteht darin, dass sie sehr lange haltbar und schnell zubereitet sind. Allerdings gehen viele Vitamine aufgrund des Verarbeitungsprozesses und Einkochen verloren.

Ausnahmen sind Sauerkraut und Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Erbsen, Bohnen, Soja), da diese ihren Vitamin- und Mineralstoffgehalt (z.B. Calcium) bei der Konservierung nicht einbüßen.

Falls Sie nicht auf Dosenkonserven verzichten möchten, achten Sie z. B. bei Obst darauf, dass es mit Fruchtzucker gesüßt wurde.

Greifen sie eher zu **Bio-Dosenfrüchten** die heute in fast jedem Supermarkt erhältlich sind. Weiter sollten Sie **z.B: Blechkonserven den Glaskonserven vorziehen**, da Glas lichtdurchlässig ist und **Licht ein Vitaminräuber ist!**

Licht ist auch ein gutes Stichwort, wenn es um die Frage **Frischware oder Tiefkühlkost** geht. Das einmalige Geschmackserlebnis kann jedoch getrübt werden, wenn die Frischware einen langen Transportweg hinter sich hat und dauerhaft künstlichem Licht oder auch der Sonne ausgesetzt war.

Frisches Gemüse und Obst sind selbstverständlich hochwertige Produkte. Unvergleichlich in Aroma und Farbe und jede Zubereitungsart ist möglich.

>> Es gilt trotzdem nicht unbedingt Frischware ist besser als Tiefkühlkost. <<

Durch Licht- und Wärmeeinfluss gehen viele Vitamine schon verloren, bevor das Gemüse oder Obst zu Hause zubereitet wird. In diesem Fall rate ich, Tiefkühlkost zu kaufen. Es wird frisch geerntet und sofort Schock gefrostet. So bleiben nahezu alle Vitamine erhalten.

Für Osteoporosepatienten sind vor allem folgende Vitamine von Bedeutung:

- A (verbessert den Knochenaufbau)
- C (verbessert die Calciumverfügbarkeit im Darm)
- D (reguliert die Mineralisierung im Knochen)
- K (verbessert die Einlagerung von Calcium in den Knochen)

**Rezepte in allen bisher
veröffentlichten Magazinen!
Hier Klicken!**

Bei Tiefkühlkost entfällt praktischerweise das Putzen und das Zerkleinern der Ware. Manche Meschen werden dadurch animiert, eher noch mehr Gemüse zu kochen und hoffentlich auch zu verzehren.

Probieren Sie doch auch Tiefkühlkräuter aus. Wenn Ihre Kräuter auf Balkon und Garten bereits abgeerntet sind, können Sie so trotzdem mühelos Ihren Gerichten eine frische und individuelle Note verleihen.

Tiefkühlkost kann problemlos gelagert werden. Mischgemüse und fertige Pfannengerichte sind meist vorbehandelt und enthalten viel Fett und Geschmacksverstärker. Ich rate dazu nur **eine Sorte Gemüse in einer Packung** zu kaufen und zu Hause die Mischung selbst vorzunehmen.

Wegen diesen dargestellten Punkten empfehle ich, gerade in den Wintermonaten Tiefkühlgemüse manchmal noch vor frischen Produkten vorzuziehen. So können Sie Ihren erhöhten Vitaminbedarf hervorragend decken.

Dosenkonserven stellen nur in Ausnahmefällen (siehe oben) eine geeignete Alternative dar.

Ich wünsche Ihnen viel Genuss und bis zum nächsten Mal,
Ihre Ruth Bauer



Gemüse des Monats von Karin G. Mertel**Brokkoli – die gesunden grünen Röschen
kalzium- und vitaminreich**

Brokkoli wird von Jahr zu Jahr beliebter. Das Gemüse lässt sich gut zubereiten und ist sehr gesund (siehe Tabelle). Das Gemüse ist sehr aromatisch und das ganze Jahr über frisch erhältlich. Auch als Tiefkühlkost eignet es sich als ideale Beigabe zu vielerlei Gerichten.

Herkunft:

Brokkoli gehört zur den Kreuzblütengewächsen und ist eng mit der Blumenkohlfamilie verwandt. Geerntet wird der Brokkoli wenn die Blume (Röschen) noch geschlossen sind.

Herkunftsland:

Italien ist bedeutendstes Anbau – und Exportland.

Zubereitung:

Die Brokkoli-Röschen mit ihren vielen Zweigen und Seitentrieben nur kurz waschen und gut abtropfen lassen. Die Stiele werden abgeschnitten, sollten aber sehr zerkleinert mitgegart werden, um sie eventuell für eine Suppe verwenden zu können.

Die Garzeit: Während die Stiele etwas länger gegart werden müssen, sollten die Röschen später kurz im Gemüsesud der Stiele blanchiert werden.(ca. 8-10 Min.)

Tiefgefrorener Brokkoli sollte zuerst auftauen - dann blanchiert und nach Belieben zubereitet werden.

**!! Achtung : Hitze und kochendes Wasser vernichten die Vitamine !!
Gemüse bitte nicht kochen, nur blanchieren !!**

Aufbewahrung / Lagerung:

Brokkoli sollte immer kühl lagern – So hält er sich bis zu drei Tagen relativ frisch. Trotzdem wird Brokkoli leider sehr schnell welk. Am besten verwendet man ihn sehr bald nach dem Einkauf oder gibt ihn, bis zum Verzehr, in die Tiefkühltruhe. Er lässt sich sehr gut einfrieren. Nicht zusammen mit Äpfeln aufbewahren. Diese verbreiten ein Reifungsgas, wodurch der Brokkoli schneller verdirbt.

**!! Achtung: Bei Zimmertemperatur verliert Brokkoli ebenfalls täglich
bis zu 10 Prozent seines Vitamin-C Gehaltes !!**

Nährstoffe Brokkoli:

Die reichlich enthaltenen Nährstoffe müssen aufgeschlossen werden. Dabei sind in der Kombination mit Brokkoli am besten **biotinhaltige** Gemüsesorten geeignet. Dazu gehören z.B. Tomaten, Avocado oder Spinat. Gemeinsam mit Vitamin B12 wird so die pflanzliche Eiweißverwertung im Organismus angeregt.

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

Achten Sie auf unsere Extradatei

Vitamine-Mineralien-Spurenelemente:

Gut zu wissen :

- ❖ Verbessert die Verdauung und beseitigt Verstopfungen
- ❖ Fördert den Stoffwechsel von Kohlehydraten und Eiweiß
- ❖ Hilft gegen nervöse Unruhe, Reizbarkeit und Schlafstörungen
- ❖ Beugt Infektionen vor, schützt vor Erkältungskrankheiten
- ❖ Lindert bei Frauen Menstruationsbeschwerden
- ❖ Stärkt die Muskelarbeit (wichtig für Fitness)
- ❖ Vorbeugend gegen Darmerkrankungen
- ❖ Regt den Knochenstoffwechsel an
- ❖ Versorgt die Zellen mit Sauerstoff
- ❖ Vorbeugend gegen Osteoporose
- ❖ Regt das Immunsystem an
- ❖ Stärkt Herz und Kreislauf
- ❖ Regt die Blutbildung an

Nährstoffe Brokkoli (gekocht) 100 g verzehrbare Anteil

Mineralien	Menge	Vitamine	Menge	
Calcium	87 mg	A	0 µg	Kcal.
Phosphor	65 mg	E	0 mg	
Magnesium	- mg	B1	0,09 mg	22
Eisen	0,9 mg	B2	0,18 mg	KJ
Kalium	279 mg	B6	0 mg	
Natrium	9 mg	C	90 mg	92

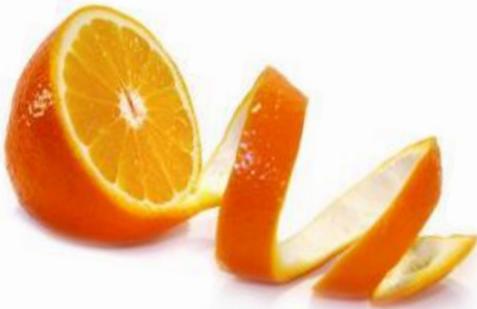
Quelle. DGE Prof. Dr. Elmadfa / Prof. Dr. Muskat / Dipl. Oec. Troph. D. Fritzsche / W-Agin

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



Das Obst des Monats von Karin G. Mertel

Orangen (Apfelsinen) – das typische Winterobst



Orangen sind besonders in der Winterzeit beliebt. Mit ihrem hohen Vitamin C- und Kaliumgehalt leisten sie einen unverzichtbaren Anteil zur gesunden ausgewogenen Ernährung.

Orangensaft ist neben Apfelsaft der beliebteste Saft. Ein Hotel-Frühstück ohne Orangensaft können wir uns heute nicht mehr vorstellen.

Auch die Weiterbehandlung der Orangen zu besonders feinen Desserts z.B. Orangen- Soufflé oder Orangen-Marmelade ist immer dann gefragt, wenn es darum geht, etwas Besonderes anzubieten.

Herkunft B

Hierzulande sind Orangen (auch Apfelsinen genannt) ein typisches Winterobst, in den Herkunftsländern symbolisieren sie den Sommer. Die Orange ist die typische Südfrucht für die kühlen Klimazonen und das ganze Jahr über erhältlich. Die allseits beliebten Früchte sind wundervoll süß und saftig.

Sortenvielfalt :

Züchter haben zahlreiche Sorten hervorgebracht, wie die Blut-, Blond- oder Navelorangen.

Achtung !!! Die Schalen der Früchte sind nicht in allen Fällen zu verwenden, auch wenn manches Rezept dies vorsieht. Um einwandfreie Früchte ernten zu können, werden in manchen Ländern massiv Spritzmittel eingesetzt. Nur ungespritzte Orangenschalen sind für den Verzehr unbedenklich.

Herkunftsländer: Mittelmeerländer, Südafrika, Florida und Australien

Aufbewahrung/ Lagerung:

Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Früchte fest sind. Sehr weiche Früchte sind meist älter. Die kräftige Schale schützt das Fruchtfleisch vor Austrocknung und dem Verlust der Nährstoffe. Deshalb sollten Sie aufgeschnittene Orangen schnell verzehren, da sonst Vitamin C durch Lichteinwirkung verloren geht.

Es ist gesünder und für die Verdauung von Vorteil Orangen samt Fruchtfleisch zu verzehren, als nur den ausgepressten Saft zu trinken.

Verarbeitung:

Orangen passen sehr gut in Salat mit Chicorée oder Staudensellerie sowie zu Äpfeln, Kiwis, Bananen oder Mandeln.

Sie lassen sich zu einer leckeren Fruchtcreme oder in Fruchtquark verarbeiten.

Verschiedene Orangen-Parfaits und die klassische Orangenmarmelade gewinnen immer mehr Freunde.



Nährstoffe:

Eine mittelgroße Orange enthält rund 50 Milligramm Vitamin C. Dies entspricht knapp dem normalen Tagesbedarf eines gesunden Menschen. Mit einem hohen Anteil von rund **42mg Calcium pro 100 g** Orange und **165 mg Kalium** ist sie zur Versorgung der Knochen, Herz- und Muskeltätigkeit sehr geeignet.

100 g Orangen enthalten viele B-Vitamine, darunter sehr reichlich das Schönheitsvitamin

Biotin- 2,30 µg für Haut und Haar.

Sowie **Spurenelemente** wie z. B:

Selen - 6 µg zur Stärkung des Immunsystems und

Folsäure – 41 µg zur Blutbildung.

Damit sind Orangen für Kinder, Jugendliche und besonders auch für ältere Menschen **das** Obst zur Vorbeugung und zur Stärkung der Muskeltätigkeit, des Knochenskeletts und des Immunsystems. Durch ihren hohen Flüssigkeitsanteil können sie auch zur Berechnung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs einbezogen werden.



Gut zu wissen:

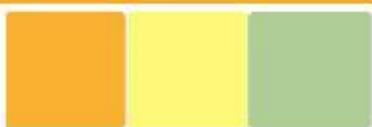
- ❖ Beseitigung chronischer Müdigkeit
- ❖ Konzentrations- und Leistungsschwäche Ausgleich
- ❖ Positiver Einfluss auf Haar und Haut (Bindegewebe)
- ❖ Unterstützung von Diäten zum Abnehmen
- ❖ Anregung des Zellstoffwechsels
- ❖ Stärkung des Immunsystems
- ❖ Blutbildung

Rezepte in allen bisher veröffentlichten Magazinen!
Hier Klicken!

Nährstoffe der Orange 100 g verzehrbare Anteil

Mineralien	Menge	Vitamine	Menge	Kcal
Calcium	42 mg	A	3 µg	42.
Phosphor	22 mg	E	0,3 mg	
Magnesium	14 mg	B1	0,09 mg	KJ 177
Eisen	0,4 mg	B2	0,04 mg	
Kalium	165 mg	B6	0,1 mg	
Natrium	1 mg	C	50 mg	

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



Grapefruit oder Pampelmuse- alles gleich ?



Die Grapefruit – diese große, gelbe und saftige Südfrucht wird auch als Pampelmuse bezeichnet. Wer es etwas süßer mag, sollte auf Grapefruit Rosé und Rot zurückgreifen, die deutlich süßer schmecken.

Beliebt ist die Frucht zum Auspressen oder als feinsäuerliche, herb-bittere Zutat zu Obstsalaten oder Desserts. Grapefruits lassen sich gut lagern und problemlos zu Saft auspressen.

Herkunftsländer:

Die Grapefruit stammt von den subtropischen Ländern Mittelamerikas. Heute wird sie auch in Israel, Südafrika, Griechenland und Spanien angebaut.

Verarbeitung:

Durch ihren hohen Wassergehalt bietet sich die Grapefruit als ideales Obst zum Saftpresen an. Wenn beim Entsaften auch ein Teil der Bioflavonoide verloren gehen, so bleiben die Vitamine jedoch erhalten.

Greifen Sie nur selten auf industriell gefertigte Fruchtsäfte zurück, sie sind teuer und haben nach langer Lagerung nur noch einen Bruchteil der auf dem Etikett angegebenen Nährstoffe. Grapefruits werden gerne zu Obstsalaten und Desserts verarbeitet.

Die Vitamine C und Folsäure der Grapefruits sind extrem hitze- und lichtempfindlich.

Durch das Erhitzen werden bis zu 90 Prozent der Biostoffe zerstört.



Deshalb empfiehlt es sich, Kaltspeisen herzustellen oder sie mit einem Löffel direkt aus der Schale zu essen.

Bei längerer Lagerung sollten Sie die Früchte dunkel aufbewahren und erst kurz vor dem Verzehr zubereiten.



Nährstoffe: Grapefruit oder Pampelmuse

Grapefruits sind wahre Bomben an heilsamen und vorbeugenden Inhaltsstoffen. Ähnlich wie bei Orangen enthält eine Grapefruit den Tagesbedarf eines gesunden Menschen. Das Fruchtfleisch der Grapefruit ist reich an Bioflavonoiden (Pflanzenschutzstoffen).

Die Grapefruit enthält viel Folsäure. Dieses B-Vitamin wird dringend für das Zellwachstum gebraucht.



Gut zu wissen- Grapefruit wirken:

- ❖ Stabilisierend und reinigend für die Darmflora
- ❖ Schützen vor Erkältungen und Infektionen
- ❖ Unterstützen Zellstoffwechsel und das Zellwachstum
- ❖ Stärken die Hormonproduktion
- ❖ Haben einen positiven Einfluss auf Venenleiden und Krampfadern
- ❖ Kräftigen das Immunsystem
- ❖ Stärken die Hormonproduktion
- ❖ Helfen bei Maßnahmen zur Gewichtsreduktion

Nährstoffe der Grapefruit 100 g verzehrbare Anteil

Mineralien	Menge	Vitamine	Menge	
Calcium	24 mg	A	98,0 µg	Kcal.
Phosphor	16 mg	E	0,3 mg	
Magnesium	10 mg	B1	0,05 mg	38
Eisen	0,4 mg	B2	0,03 mg	KJ
Kalium	148 mg	B6	0,03 mg	
Natrium	2 mg	C	44,0 mg	158

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)

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Calciumreich und schmackhaft

Die kleine Kräuter- und Gewürzkunde möchte Ihnen aufzeigen, dass es nicht nur das Salz in der Suppe ist, das ein schmackhaftes Menü ausmacht.

Kräuter und Gewürze gehören zu den schönsten Nebensachen der Welt. Auch wenn ihr Anteil an der täglichen Nahrung und Nährmittelversorgung verschwindend gering ist, so sind sie doch kulinarisch von großer Bedeutung.

Keinen anderen Zutaten werden so viele heilende Kräfte zugewiesen wie Kräutern und Gewürzen. Gewürze faszinieren den Menschen von je her, es werden ihnen sogar bisweilen magische und aphrodisierende Kräfte zugesprochen.

Petersilie – ein würziger Kräuterstrauß

Familie:

Doldenblütler (Apiaceae)

Herkunft:

Das Kraut hat seinen Ursprung im südlichen Europa und ist schon früh über die Alpen in nördliche Breiten gelangt.

Bereits die alten Griechen und Römer waren von seiner Heil- und Würzkraft begeistert.



Sortentipps:

Blattpetersilie gibt es mit krausen und glatten Blättern, wobei letztere etwas würziger schmecken.

Verwendung in der Küche:

Würzen von Suppen, Soßen und Eierspeisen oder man streut sie über Kartoffeln, Gemüsegerichte und Salate.

Kräuterquark und Kräuterbutter mit Petersilie sind ebenfalls sehr beliebt.

Geben sie das frische Kraut erst kurz vor dem Servieren von warmen Speisen zu, da es beim Kochen Vitamine und Aroma verliert.

Rezepte in allen bisher
veröffentlichten Magazinen!
Hier Klicken!

Wirkung auf unsere Gesundheit :

Petersilie spendet reichlich Vitamin C.
Sie wirkt blutreinigend und harntreibend und
unterstützt die Blutbildung.

Petersilie ist eines der Calcium - reichsten Kräuter
und leistet deshalb bei häufiger
Verwendung auch einen wichtigen Beitrag zur
Knochengesundheit.

Nährstoffe der Petersilie 100 g verzehrbare Anteil

Mineralstoffe	Menge	Vitamine	Menge	
Calcium	179 mg	A	1004 µg	Kcal. 50
Phosphor	87 mg	E	3,7 mg	
Magnesium	41 mg	B1	0,14 mg	
Eisen	6 mg	B2	0,3 mg	KJ 211
Kalium	811 mg	B6	0,2 mg	
Natrium	33 mg	C	166 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)

Kosmetik-Tipp: Klärendes Gesichtswasser bei unreiner Haut

Man überbrüht 2 Esslöffel klein gehackte Petersilie mit 1 Tasse Pfefferminztee und lässt diese 30 Minuten abgedeckt ziehen. Dann seihst man die Flüssigkeit ab und trägt den abgekühlten Sud als Gesichtswasser mit einem Wattebausch auf die zuvor gereinigte Haut auf.

Zierwert:

Besonders die krausblättrige Petersilie ist in Terrakottatöpfen auf Balkon und Terrasse besonders dekorativ und darf in keinem Kräutergarten fehlen.

Kleine Gewürzkunde

Muskat – eine Nuss für die Reibe



Der Muskatbaum kann bis zu 100 Jahre alt werden. Er wird wildwachsend bis zu 15 m hoch. Erst vom achten Lebensjahr an trägt ein Baum Früchte, dann steigert sich sein Ertrag, bis er vom fünfzehnten Jahr an die ertragreichsten Ernten liefert. Die Muskatnuss, wie wir sie kennen, ist nicht die Frucht des Muskatbaumes, es sind die **Samenkerne der Früchte**, die Ähnlichkeit mit Aprikosen haben. 9 Monate dauert die Reifezeit von der Blüte bis zur Ernte, dann springen die Früchte auf. Das Fruchtfleisch und der rote Samenmantel werden entfernt und einzeln oder zusammen mit dem Samen (Muskatnuss) getrocknet.

Herkunft:

Die Heimat des Muskatbaumes ist Neuguinea. Muskatnussbäume werden in Indonesien, Westindien, auf Mauritius und Madagaskar angebaut.

Familie:

Muskatnussgewächse

Einkauf / Lagerung:

Muskatnuss erhalten Sie als ganze Nuss zum selbst reiben oder auch gemahlen. Muskat sollte trocken, dunkel und luftdicht verschlossen aufbewahrt werden damit das Aroma erhalten bleibt.



Aroma:

Muskat riecht angenehm würzig und schmeckt feurig-würzig.

Verwendung in der Küche:

Muskat ist ein Preisengewürz. Würzen Sie sparsam, sonst schmeckt Ihr Gericht seifig.

Muskat entfaltet sein Aroma erst beim Reiben.

Bevorzugen Sie daher die ganze Muskatnuss und kaufen Sie sich eine Muskatnussreibe.

Muskat verliert durch Hitze an Aroma, würzen Sie die Speisen daher erst am Ende der Garzeit.

Manche **Gerichte kommen ohne die Würze von Muskat nicht aus.**

Kartoffelbrei, Spinat und Blumenkohl brauchen eine Prise Muskat.

Aber auch kräftige Gemüsesuppen, helle Saucen, Eier-, Fisch- und Fleischgerichte werden mit Muskat erst richtig aromatisch. Zum Käsefondue gehört ebenso die Prise Muskat wie auch zum Eierpunsch.

Kleine Gewürzkunde

Pfeffer – Körner die uns warm halten

Wussten Sie:

dass im Mittelalter Pfeffer mit Gold aufgewogen wurde?
Doch die Geschichte dieses Gewürzes beginnt viel früher.
Da Pfeffer von weither kommt, entwickelte sich eine
Redensart für unliebsame Zeitgenossen
„Geh hin, wo der Pfeffer wächst!“



Herkunft:

Die wichtigsten Anbauländer
für Pfeffer sind Indien, Indonesien,
Malaysia und Brasilien.

Verwendungsformen

Fruchtkörner werden eingelegt,
getrocknet und gemahlen im
Handel angeboten

Familie:

Pfeffergewächse

Wirkung auf unsere Gesundheit :

Pfeffer ist mit seiner Schärfe ein Gewürz, das den Körper wärmt.
Es wirkt stoffwechsel- und verdauungsförderlich, da er den Speichelfluss
und die Magensaftbildung anregt. Dadurch ist Pfeffer appetitanregend
und hilft gegen Blähungen.

Das in Pfeffer enthaltene Piperin wird in einigen Magentonika und
Magenarzneien zugesetzt.

**Im Handel erhalten Sie verschiedene Pfeffersorten,
die wir hier gerne vorstellen wollen.**

Grüner Pfeffer:

Hierbei handelt es sich um die unreif geernteten Körner, die sofort nach der Ernte in Salz-
oder Essiglake eingelegt oder in einem besonderen Verfahren gefriergetrocknet werden.
Grüner Pfeffer ist äußerst aromatisch und vielseitig zu verwenden.

Da grüner Pfeffer weich ist, können Sie ihn auch für Pasten, Marinaden und Brotaufstriche
nutzen. Erdbeeren mit grünem Pfeffer sind ein kulinarisches Ereignis, das Sie sich nicht
entgehen lassen sollten.



Kleine Gewürzkunde

Schwarzer Pfeffer:

Auch hierbei handelt es sich um unreif geerntete, grüne Beeren, die nach dem Pflücken in der Sonne trocknen und dabei schwarz und hart werden. Die Würze ist scharf und brennend.

Weißer Pfeffer:

Das sind die roten, vollreif geernteten Beeren, die etwa eine Woche gewässert werden, bevor die Fruchthaut entfernt wird. Dann trocknen die Körner in der Sonne und erhalten ihre typische gelbweiße Farbe. Feiner und milder als die übrigen Pfeffersorten, passt er gut zu Salaten, würzigen Quarkspeisen, hellen Saucen und Fisch.

Langer Pfeffer:

Es handelt sich dabei um ein tropisches Klettergewächs mit etwa 3 cm langen Ähren in Form von Zapfen, welche durch trocknen hellbraun werden. Er ist etwas süßlich und gleichzeitig säuerlicher im Geschmack.

Vor dem Gebrauch muss er zermahlen oder im Mörser zerstoßen werden.

Küchentipps

- Drei Faustregeln:
- > Weißer Pfeffer an helle Speisen.
 - > Schwarzer Pfeffer an dunkle Speisen.
 - > Gemahlene Pfeffer erst zum Schluss zum Gericht geben.

Auf Pfefferkörner zu beißen kann sehr unangenehm sein.
Daher sollten Sie ganze Pfefferkörner in einem Stoffsäckchen oder Teebeutel mitkochen lassen und vor dem Servieren aus der Speise entfernen.



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

Ein effektives Training benötigt Ausdauer von Karin G. Mertel

Ein effektives Training erfordert eine gewisse Ausdauer-Fähigkeit um letztlich erfolgreich zu sein. Neben Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Gelenkigkeit, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit stellt Ausdauer eine wichtige Grundfertigkeit dar.

Diese Grundfertigkeit kann zu jeder Zeit und in jedem Alter, mit altersgerechten und angepassten Trainingsprogrammen erreicht werden. Da das Thema Ausdauer sehr komplex ist werden wir lediglich nur auf die >Allgemeine Ausdauer< näher eingehen.

Bedeutung:

Ausdauer bezeichnet die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung und die schnelle Regenerationsfähigkeit nach einer körperlichen Belastung. (Wikipedia)

Was versteht man unter Ausdauertraining und Trainingsprogrammen?

Trainingsprogramme und Trainingsformen sind geeignete Programme mit dem Ziel, Durchhaltefähigkeit (Ausdauer) zu erhöhen und damit die Fähigkeit des Körpers, Leistung über einen bestimmten oder längeren Zeitraum zu erbringen. Diese Trainingsprogramme werden auf das jeweilige Alter und die Sportart abgestimmt. Damit kann gewährleistet werden, dass keine Überforderung des Organismus stattfindet.

Typische Ausdauersportarten für Fortgeschrittenen sind:

Langstreckenlauf, Radsport, Skilanglauf, Fußball, Langstreckenschwimmen, Triathlon, Tennis usw.



Ausdauersportarten für Einsteiger sind:

Schwimmen, Fahrradfahren, Wandern, Tanzen, Joggen, Walking, Intervalltraining, Seilspringen usw.



Ausdauertraining ist wunderbar – es hat viele positive gesundheitliche Nebeneffekte !

Zu Beginn eines Trainings ist jedoch ärztliches Fachwissen oder fachkundige Führung angeraten. Besonders Einsteiger sollten nicht ohne ein ärztliches Gespräch mit dem Training beginnen.

Ist Ausdauersport gesund ?

Ja - der richtige Trainingsplan entscheidet gerade bei Einsteigern darüber, wie gesund das absolvierte Ausdauertraining letztlich ist. Wenn allgemeine Regeln beachtet werden, wenn Ausdauersport zur Person und Alter angepasst sind, dann hat er positiven Einfluss z.B.: auf die Herzmuskulatur.

- ✓ Ausdauertraining senkt den (Ruhe-)Puls und kann Bluthochdruck nicht nur vorbeugen, sondern auch verringern. Trotz höherer Belastung kann der Blutdruck sinken, da das Blut somit leichter durch die Adern gepumpt werden kann und das Herz so gegen einen geringeren Widerstand arbeiten muss. Das Herz arbeitet effektiver, was eine Entlastung des Herzmuskels bewirkt und damit das Herz schont.
 - ✓ Regelmäßige Bewegung reduziert zudem die Entstehung von erworbener (nicht durch Vererbung) Diabetes und kann auch bei bereits bestehender Diabetes entlastend wirken. Durch die Belastung wird Energie aus körpereigenen Fettreserven und Zucker aus dem Glykogenspeicher genutzt ebenso wie Insulin, das benötigt wird, um den abgebauten Zucker in die beanspruchten Bereiche zu transportieren.
 - ✓ Schwimmen im speziellen, unterstützt z.B. bei Gelenkbeschwerden und hilft durch die sanfte Bewegung im Wasser, diese zu lindern.
 - ✓ Bewegung an der frischen Luft stärkt auch Herz-Kreislauf-System. Dadurch werden die Lungen besser belüftet und die Produktion körpereigener Abwehrzellen angeregt.
 - ✓ Hungergefühle werden durch die Ausschüttung von Adrenalin reduziert. Das macht eine Umstellung der Ernährung leichter zum Vorteil für das Immunsystem.
- Viel gute Gründe mit einem Ausdauertraining zu beginnen!

Ausdauersport mit Maß und Ziel .. ist gesund!

JA- Ausdauertraining ist gesund. Sportler, die sich jedoch überlasten, müssen oft mit unangenehmen Folgen fertig werden. Für Einsteiger und Fortgeschrittenen ist ein entsprechend angepasster Trainingsplan das **Maß der Dinge**. Im Profisport ist es selbstverständlich nach einem ausgewogenen Trainingsplan regelmäßig zu trainieren. Im Bereich des Hobbysports wird, oft aus falschem Ehrgeiz heraus, der Bogen überspannt.. und das mit unangenehmen Folgen für Körper und Psyche.

JA- Sport fördert auch die psychische Gesundheit

Viele der physiologischen Wirkungen von Bewegung, wirken auch positiv auf die Psyche aus. Das Hirn wird besser durchblutet und der Körper schüttet Opioide, Endocannabinoide und Endorphine aus. Sport hebt so die Stimmung, bessert die geistige Leistung und hemmt die Schmerzwahrnehmung.



Quelle: 1. Brooks, Kelly A., and J. G. Carter. „Overtraining, exercise, and adrenal insufficiency.“ Journal of novel physiotherapies 3.125 (2013).

Wie oft sollte Ausdauersport je Woche durchgeführt werden?

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

Allgemein werden **zwei Stunden pro Woche als ideale sportliche Belastung empfohlen.**

Für Einsteiger sind drei bis vier Trainingseinheiten à 30 Min. pro Woche sinnvoll. Wichtig ist dabei, dass jeweils ein Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten eingehalten wird.

Anfänger sollten mit ihrem ganz persönlichen Leitungsniveau beginnen, das nach und nach gesteigert werden kann. Ein Erfolgserlebnis benötigt unbedingt eine langsam sich steigernde **Regelmäßigkeit.** Der Aufbau neuer Muskulatur benötigt Zeit, auch um übermäßige Beanspruchung und Schäden von Gelenken und Sehnen zu vermeiden.

Für ein optimales Training ist ebenfalls Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr erforderlich um alle wichtigen Nährstoffe über Lebensmittel aufzunehmen. Entsprechende Kenntnisse steigern die Effektivität Ihres Trainings. Mineralstoff, Vitamine und Spurenelemente finden Sie in unserer Extradatei.

BALANCE –
[Link zur Datei](#)

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

Ausdauertraining für zu Hause

JA – sehr gut ! Das ist eine gute Idee ! Nicht jeder möchte, um Sport zu treiben, sein Haus oder seine Wohnung verlassen. Der Trend zum Sporttreiben zu Hause entwickelt sich immer mehr.

Sie sollten jedoch vor Beginn eine ärztliche Beratung einholen um eventuelle Risikofaktoren auszuschließen. Bei Vorerkrankungen und Beschwerden sollte das Training auf jeden Fall gemeinsam mit einem Arzt festgelegt werden, um Risiken zu senken und vom Training maximal zu profitieren. Beim Heimtraining sollten Sie auch auf Ihre körperliche Verfassung (Tagesform) achten.

Vorab ist die Entscheidung zu treffen ob Sie mit oder ohne Hilfsmittel, gegebenenfalls auch größeren Geräten trainieren möchten. Nicht zuletzt ist das eine Frage der Kosten. Wir empfehlen zu Beginn zunächst ein Training mit einfachen Hilfsmitteln zu wählen um selbst herauszufinden ob ein Ausdauertraining auf Dauer für Sie geeignet ist.

Kleinere Hilfsmittel sind z.B.:

Springseil, kleine Hanteln, Therapieband usw.



Zu klassische Geräten zählen

Laufbänder, Fahrradergometer oder auch Crosstrainer.

Eine Kaufentscheidung sollten Sie erst nach einem längeren Probelauf, eventuell auch zur Probe im Fitnessstudio, treffen.



Ausdauertraining für zu Hause

Eine weitere Alternative ist das **Treppenlaufen**. In der Regel hat jeder Mensch ein paar Stufen im Haus oder in der Wohnung, die er für ein Training der Ausdauer benutzen kann. **Das Treppenlaufen ist eine effektive Übung für das Ausdauertraining und bringt zusätzlich noch positive Effekte aus dem Krafttraining mit sich.** Schon eine Stufe reicht, um die Ausdauer zu trainieren. Diese Stufe kann man wie einen Stepper nutzen und jeweils einen Schritt nach oben und dann wieder nach unten machen.



Wer komplett ohne Hilfsmittel auskommen möchte, der kann ein **Ausdauertraining auf der Stelle** durchführen. Dabei laufen Sie auf einer Stelle und benötigen dadurch wenig Platz. Nebenbei **Fernsehen oder Musikhören ist problemlos möglich.** Diese Variante bietet sich vor allem für Laufanfänger an.

Welcher Ausdauersport passt zu Ihnen ?

Die Wahl der richtigen Sportart ist entscheidend. Nur was Freude bereitet motiviert zu mehr.

Als Einsteiger finden Sie mit gängigen Ausdauersportarten wie Joggen oder Walken den Einstieg. Wenn Sie nicht gerne laufen, kann Radfahren oder ein Intervalltraining nach einem entsprechenden Trainingsplan das Richtige für Sie sein.

Menschen mit Gelenkbeschwerden, sollten eher auf sanfte Ausdauersportarten wie Schwimmen, Wandern oder Walken wählen. Durch den richtigen Ausdauersport werden Sie Ihre Leistung und Wohlbefinden automatisch steigern.

Wie lange kann es dauern bis eine gute Ausdauer erreicht ist ?

Das ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Eine verbesserte Ausdauer erreicht man nur mit **Regelmäßigkeit und einem adäquaten Trainingsplan** der konsequent eingehalten wird . Daran führt kein Weg vorbei ! **Ganz allgemein gilt:** Es dauert ca. zehn Tage bis vier Wochen, bis sich eine tatsächliche Verbesserung spürbar abzeichnet.

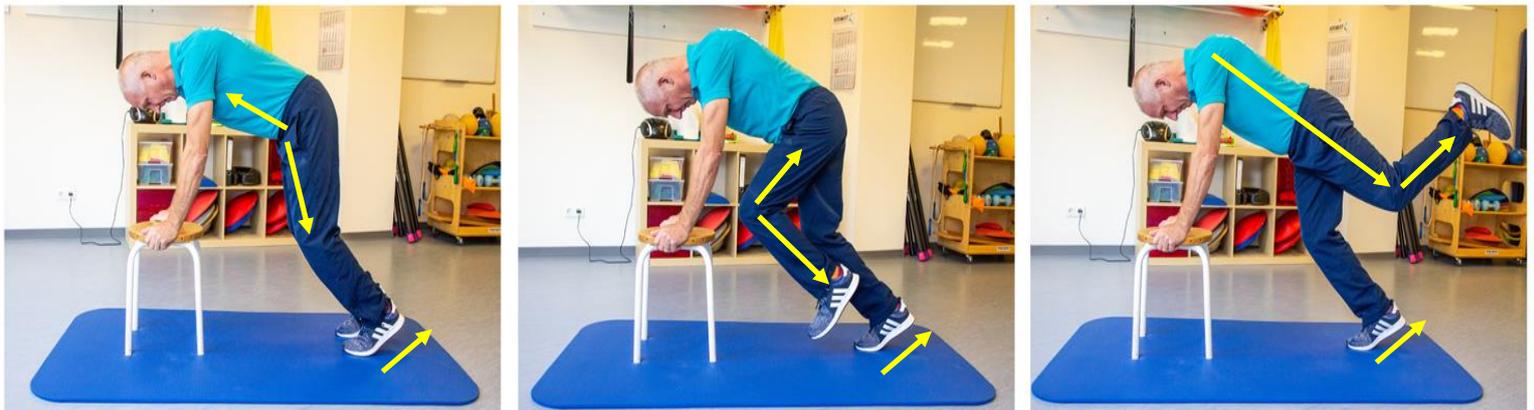
Die Positiven Effekte auf den Bewegungsapparat durch Ausdauertraining hat indirekt auch mit Krafttraining zu tun. Dadurch wird die Knochendichte positiv beeinflusst und Sehnen und Bänder werden gestärkt. Das Training stärkt auch die Muskeln des Stützapparat. Ihr Rücken wird spürbar widerstandsfähiger und leistungsfähiger.




 SPORT
REHA
KIEL GmbH

Übungen des Monats

Ziel der Übung: Rumpfstabilität bei gleichzeitiger Kräftigung der Gesäßmuskulatur



1. Übung:

Ausgangsstellung:

- ✓ Die Hände stützen sich auf einem Hocker ab
- ✓ Arme sind leicht gebeugt und Hände greifen seitlich am Hockerrand
- ✓ Winkel zwischen Oberkörper und Unterkörper ca. 100 Grad
- ✓ Ferse hebt vom Boden ab –Zehenstand

Ausführung:

- ✓ Ein Bein wird ca. 90 Grad angewinkelt und nach hinten geführt bis eine Linie zwischen Oberkörper und Oberschenkel entsteht
- ✓ Der Gesäßmuskel muss jetzt aktiv gespannt sein
- ✓ Rechter Winkel zwischen Fuß und Unterschenkel
- ✓ Der Gesäßmuskel muss jetzt aktiv gespannt sein
- ✓ Rechter Winkel zwischen Fuß und Unterschenkel

Wiederholungen:

10-15 Wiederholung pro Seite
Jede Serie 3-6 mal

Wichtig:

- ✓ Bitte keine Ausweichbewegung in der Lendenwirbelsäule
- ✓ Abwechselnd linkes und rechtes Bein
- ✓ Keine Pressatmung und
- ✓ Rumpf aktiv stabilisieren

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


 SPORT
REHA
KIEL GmbH

Übungen des Monats

Ziel der Übung: Rumpfstabilität bei dynamischer Kräftigung des Schultergürtels und der Bauchmuskulatur



2. Übung

Ausgangsstellung:

- ✓ Sie knien vor dem Gymnastikball (ggf. Knie unterlagern)
- ✓ Beine stehen hüftbereit auseinander
- ✓ Beide Arme sind mit den Händen seitlich am Ball fixiert
- ✓ Die Lendenwirbelsäule ist aufgerichtet
- ✓ Der ist Rücken gerade

Wiederholungen:

8-12 Wiederholungen

Je Serie 3-6 mal

Für diese Übung benötigen Sie einen Pezziball. Diesen können Sie im Sportfachgeschäft oder eventuell auch bei der Krankenkasse an Ihrem Wohnort erwerben

Ausführung:

- ✓ Der Ball wird vor und zurückgerollt
- ✓ Rumpf bleibt stabil nur die Arme bewegen sich

Wichtig :

- ✓ Die Wirbelsäule bleibt stabil
- ✓ Keine Ausweichbewegungen
- ✓ Keine Pressatmung
- ✓ Nicht die Luft anhalten

*Wir wünschen Ihnen viel Glück und Gesundheit für das Jahr 2021 und darüber hinaus!
Bleiben Sie gesund!*

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