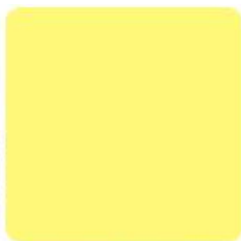


MAGAZIN für ERNÄHRUNG BEWEGUNG BALANCE

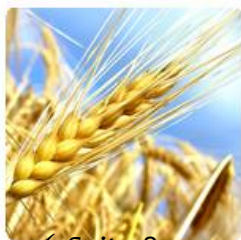


ERNÄHRUNG -

Thema des Monats

- ✓ Optimale Calcium-Versorgung durch geeignete Lebensmittel

Seite 2-4



Gemüse des Monats

- ✓ Grünkohl – das Wintergemüse das es «in sich hat! «

Seite 5- 7

✓ Seite 8-9



Frucht des Monats

- ✓ Einen Apfel täglich - ein gesundes Ritual !

Seite 8-10

Kleine Kräuter - und Gewürzkunde

- ✓ Basilikum - ein königliches Kraut
- ✓ Sesam – eine der ältesten Kulturpflanzen

Seite 11-12

Seite 13-14



Rezepte des Monats

- ✓ Grünkohl –Äpfel – Basilikum – Sesam

Link im Text

BEWEGUNG -

- ✓ Rückenschule – eine Schule für den Rücken
- ✓ Was bedeutet >Neue Rückenschule < ?

Seite 15

Seite 16



Übungen des Monats –

- ✓ Andreas Hypa – Sport-Reha Kiel

Seite 17-18

BALANCE -

- ✓ Rezepte & Übungen aller Ausgaben [Link im Text](#)
- ✓ Vitamine / Mineralstoffe / Spurenelemente Wofür sind sie gut? - Was passiert bei Mangel? [Link im Text](#)
- ✓ In welchen Lebensmitteln sind sie drin? Empfohlene Nährstoff -Tabelle [Link Im Text](#)

Thema des Monats von Ruth Bauer

Optimale Calciumversorgung durch geeignete Lebensmittel

In diesem Monat wenden wir den Schwerpunkt auf **calciumreiche Lebensmittel** legen. Besonders für Osteoporose-Patienten bedeutet dies, dass ihre Ernährung in erster Linie auf ausreichende Versorgung mit Calcium ausgerichtet sein soll. Dies geschieht durch:

- Aufnahme calciumreicher Lebensmittel und Getränke
- Zuführen von Vitalstoffen, die die Calciumresorption verbessern
(Resorption: Aufnahme von Nahrungsmittelbausteinen durch die Darmschleimhaut nach deren Verdauung im Darm - Med. Wörterbuch Häring)
- Vermeiden von Substanzen, die die Calciumaufnahme beeinträchtigen oder verhindern
- Die WHO empfiehlt für Frauen nach den Wechseljahren und Männern über 65 eine tägliche Calciumaufnahme über Lebensmittel von ca. 1500 mg.

Ich möchte Ihnen heute zeigen, wie Sie Ihre tägliche Ernährung entsprechend optimieren (verbessern) können. Eine Osteoporose gerechte Ernährungsumstellung können Sie z.B. allein dadurch erreichen, dass Sie calciumreiche Lebensmittel in Ihren täglichen Speiseplan fest einbeziehen. Dabei sollte die Calciumaufnahme, zwecks besserer Bioverfügbarkeit auf mehrere Mahlzeiten verteilt werden.

Als Hilfestellung dazu haben wir für Sie eine Broschüre erstellt in der wir besonders kalziumreiche Lebensmittel aufgelistet haben.

Das Thema Mineralwasser werden wir noch gesondert behandeln.

Broschüre : Meine täglichen Vitamin - und Kalziumquellen
Täglich is(s)t gut, einfach und sicher!
[Hier----- klicken!](#)

Calcium in Mineralwasser, Milch und Milchprodukten

Für eine ausgewogene Calciumaufnahme sind in erster Linie Mineralwasser sowie Milch und Milchprodukte geeignet. In Anbetracht, dass unser Organismus ca. 1-1,5 Liter Flüssigkeit benötigt um alle Körperfunktionen auf Dauer aufrecht erhalten zu können, sind es Mineralwasser, Milch und Milchprodukte, die fast überall zu Verfügung stehen, sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld. Deshalb empfehlen wir diese als erste Option, da es im sehr hektischen Alltag oft an Zeit für Zubereitung von kalziumreichen Speisen fehlt.

Unsere Empfehlungen ist auch deshalb grundsätzlich richtig, da aus ihnen etwa 30 Prozent des Calciums resorbiert (aufgenommen) werden kann das benötigt wird. Ihr persönlicher Ernährungsplan sollte auch diese Tatsachen berücksichtigen.

Ob Milchprodukte wärmebehandelt wurden oder nicht, hat **keinen Einfluss** auf den Gehalt des Calciums. Um eine gesteigerte Calciumaufnahme nicht mit einer erhöhten Fettzufuhr einhergehen zu lassen, ist die Verwendung fettarmer Produkte zu empfehlen.

Bei der Auswahl von Käse ist zu beachten, dass Hart- und Schnittkäse mehr Calcium enthalten als Weichkäse. Hier ein Vergleich:

Weichkäsesorten

Hartkäsesorten

100g Camembert enthält	280 mg Calcium	100g Parmesan enthält	1200 mg Calcium
100g Brie enthält	500 mg Calcium	100g Bergkäse enthält	1100 mg Calcium

Thema des Monats

Calciumversorgung bei Milchzucker- Unverträglichkeit

Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, bei denen Milch (-produkte) Blähungen, Durchfälle oder Bauchschmerzen verursachen.

In diesen Fällen produziert der Körper zu wenig des Enzyms Laktase, ohne das der Milchzucker nicht verwertet werden kann. Etwa 15 % der Bevölkerung in Deutschland vertragen keinen Milchzucker (Laktose).

In der Praxis zeigt sich, dass Sauermilchprodukte (Joghurt etc.) trotzdem sehr gut vertragen werden. Auch lang gereifte Käsesorten verursachen kaum Probleme (z.B. Parmesan, Bergkäse usw.). Einige Molkereien haben sich deshalb bei der Herstellung auch auf **Laktose-freie** Produkte eingestellt und zeichnen dies auch bei der Inhaltsangabe aus.

Probieren Sie einfach aus, was Sie vertragen.

**Es wird im Alter besonders wichtig auf Unter- oder Mangelernährung zu achten.
Jeder ungewollte Gewichtsverlust ist ein Warnzeichen!!!**

Wie bekommt unser Organismus die gleiche Menge an Vitalstoffen, wenn wir weniger Mahlzeiten oder eventuell kleinere Portionen zu uns nehmen?

**Wichtig zu wissen: Im Alter brauchen wir weniger Kalorien -
aber genau so viel Vitamine und Mineralstoffe wie früher !**

Was sollte täglich auf den Tisch:

Milch und Milchprodukte :

- Achten Sie auf den Fettgehalt bei Milch und Käse. Der Calciumgehalt hängt nicht vom Fettgehalt ab. Manchmal sind fettärmere Sorten calciumreicher. Lesen die Angaben auf den Verpackungen.
- Käse kann sehr gut bei Aufläufen und Gratins zum Überbacken verwendet werden
- Parmesankäse ist ein hochgradiger Calciumlieferant und über viele Gerichte gestreut erhalten diese eine besondere Würze.
- Schmelzkäse sollten Sie durch Frischkäse ersetzen
- Scheibletten sollten Sie durch Schnittkäse ersetzen



Parmesan enthält sehr viel Calcium und bietet aufgrund seines starken Eigengeschmacks eine hervorragende Möglichkeit Speisen damit zu würzen. Er eignet sich besonders gut zu Salaten Pasta und Gemüse..

Die tägliche Mindestmenge an Calcium erreichen Sie mit :

2 Scheiben Hart-, Schnitt-, oder Weichkäse ca. 60g

1 -1,5 Liter Mineralwasser z.B.: reich an Calcium ca. 500-600 mg je Liter

200 g Milch oder Sauermilchprodukte = z. B. eine große Tasse Milch oder Buttermilch oder Joghurt

Calcium in Mineralwässern

Für bestimmte Menschen, wie z.B. Übergewichtige, Laktose-Intolerante, Veganer und Personen, die keine Milch trinken möchten, stellen Mineralwässer eine **echte alternative Calciumquelle** dar.

Der Calcium-Gehalt im Mineralwasser kann sehr stark schwanken: zwischen 10 und 500 mg pro Liter. Daher empfehlen wir die Analysen auf den Flaschenetiketten vor dem Kauf zu lesen.

Die durchschnittliche Calciumaufnahme über Mineralwasser liegt, ähnlich hoch wie bei Milch, ca. 30 bis 40%. Zur Verwertung des Calciums aus Lebensmitteln oder Calciumtabletten ist ein optimaler Vitamin D Spiegel im Blut erforderlich. Nur mit Hilfe von ausreichend Vitamin D kann das aufgenommene Calcium optimal den gesunden Stoffwechselvorgang ermöglichen.

Ebenso wie bei Milchprodukten konnte die Wirksamkeit in der Osteoporose-Therapie nachgewiesen werden. Mineralwässer stellen somit eine sinnvolle Alternative zu Milchprodukten dar. Zugleich ist Wasser kalorienfrei und deckt außerdem den täglichen und notwendigen Flüssigkeitsbedarf.

Optimal sind Mineralwässer mit einem Calciumgehalt zwischen 400 und 600 mg pro Liter. Achten Sie bei der Auswahl des geeigneten Wassers auch auf einen **niedrigen Natriumgehalt**, um sowohl Bluthochdruck zu vermeiden als auch eine vermehrte Calciumausscheidung zu verhindern.

Video Titel Zittermann

**Adäquate Kalzium und Vitamin D-Versorgung
– Wichtige Bausteine für die
Knochengesundheit**

Calcium in Gemüse und Obst

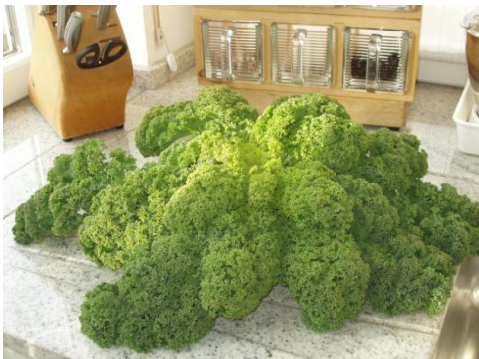
Bei einer ausgewogenen Ernährung dürfen Gemüse und Obst nicht fehlen. Pflanzliche Lebensmittel zeigen mittlere Calciumwerte, wobei deren Verwertbarkeit eingeschränkt ist.

Eine befriedigende Calciumversorgung ausschließlich aus pflanzlicher Ernährung ist mit unserer Ernährungstradition eher nicht zu erreichen; jedoch **führen viele Inhaltsstoffe in diesen Lebensmitteln zu einer Erhöhung der Calciumaufnahme**. Deshalb empfehle ich ausdrücklich den Verzehr von Obst und Gemüse; **am Besten zusammen mit Milchprodukten**.

Ich gebe Ihnen zwei Beispiele, wie Sie anhand von calciumreichen Lebensmitteln Ihr Tagessoll decken können, ohne eine besondere Diät einzuhalten zu müssen.

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

1.Beispiel	1 Glas Milch (250ml) 1,5% Fett	300 mg Calcium	
	2 Scheiben(60g) Bergkäse 45% F. i.Tr.	660 mg Calcium	
	1 Portion Broccoli (200g)	224 mg Calcium	
	1 Flasche (0,75l) calciumreiches Mineralwasser	350 mg Calcium	= 1 534 mg Calcium
2.Beispiel	1 Becher Joghurt 150g (1,5% Fett)	195 mg Calcium	
	2 Vollkornbrötchen	38 mg Calcium	
	1 Stück Edamer 30% Fett i.Tr. (60g)	522 mg Calcium	
	1 Portion Spinat (200g)	298 mg Calcium	
	1 Liter calciumreiches Mineralwasser	557 mg Calcium	= 1 610 mg Calcium

Gemüse des Monats von Karin G. Mertel**Grünkohl – das Wintergemüse das es „in sich hat“!****Grünkohl –**

das ideale Gemüse der Winterzeit mit großem Reichtum an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen ist eine der gehaltvollsten Gemüsesorten.

Ebenso wie seine Namensvielfalt führt auch seine Beliebtheit und Ablehnung und Diskussionen. Sein durchdringender Geruch brachte ihm das Image/Ansehen eines „Arme-Leute-Essens“ ein und wurde eher lange verschmäht.

Herkunft:

Der Grünkohl stammt vermutlich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Bereits 400 v. Chr. wird er als krauser Blattkohl beschrieben. Grünkohl zählte z. B. in der römischen Küche als Delikatesse mit dem klangvollen botanischen Namen **Brassica deracea acephala**.

Typische Anbauggebiete sind heute Nordamerika, Westeuropa und Ost- und Westafrika.

Auch in Deutschland wird Grünkohl angebaut und trägt je nach Anbaugbiet und Züchtung unterschiedliche Namen wie z. B. Braunkohl, Palme des Nordens, Kraus- oder Winterkohl, geschlitzter Kohl, Federkohl usw.

Der typische Grünkohlgeschmack entwickelt sich erst richtig, wenn es draußen kalt ist und der erste Frost über das Kohlgemüse zieht. Niedrige Temperaturen verwandeln Stärke in Zuckergehalt (Disaccharidgehalt) und verändern durch die Kälteeinwirkung auch die Zellstruktur der Pflanze. Sie wird weicher und macht Grünkohl besser verdaulich. Besonders bekömmlich ist der Grünkohl nach dem ersten Frost.

Zubereitung:

Waschen Sie den Grünkohl mit kaltem Wasser und blanchieren (in siedendem Wasser kurz abbrühen) ihn vor dem Zerkleinern. Schneiden Sie dann erst die Blätter ohne Stiele in grobe Stücke.

Grünkohl ist relativ nitrathaltig (salzhaltig), deshalb sollte er nicht für eine zweite Mahlzeit aufgewärmt werden. Wenn Sie Bauchspeck und Kohlwurst mit dem Grünkohl gleichzeitig garen, können Sie evtl. ganz auf Salz verzichten. Würzen Sie mit Muskat und ein wenig Pfeffer.



Für alle Kohlsorten gilt: sie sollten nicht länger als 20 Minuten gekocht oder besser gedünstet werden. Dadurch bleiben Vitamine und Spurenelemente weitgehend erhalten und das Gemüse bleibt knackig. Benutzen Sie das Kochwasser, wenn möglich für Soßen, es enthält wertvolle Nährstoffe. Die Garzeit beträgt, wie grob oder fein er geschnitten ist, zwischen 15- 30 Minuten.

Grünkohl -- Aufbewahrung / Lagerung:



Grünkohl sollte dunkel und kühl gelagert werden. Je frischer er zubereitet wird, je gehaltvoller ist der Nährwert des Kohls. Besonders das Vitamin C wird durch die Lagerung stark beeinträchtigt.

Bedenken Sie: bis das Gemüse zubereitet auf dem Teller ist, vergehen oft tagelange Transport- und Lagerzeiten. Daher empfiehlt es sich durchaus auch auf Tiefkühlprodukte zurückgreifen.

Nährstoffe Grünkohl:

In einer Portion Grünkohl ist so viel **Calcium enthalten wie in zwei Gläsern Milch**. Für Menschen mit Laktose-Unverträglichkeit oder Abneigung gegen Milch kann Grünkohl als optimaler Lieferant von Calcium und Vitaminen betrachtet werden.

Darüber hinaus enthält eine Portion (100 g) den Tagesbedarf an Immunschutz-Vitamin C. Auch die Konzentration von Vitamin A ist z.B. sechsmal höher als bei Erbsen. Das überaus reichliche Biotin (B-Vitamine außer B 12) ist wichtig für Haut und Haar, und der Zellschutzstoff Vitamin E gegen die sogenannten **freien Radikalen** sorgt dafür, dass sich unser körperlicher Alterungsprozess verzögert. Grünkohl enthält reichlich Ballaststoffe und fördert damit die Darmgesundheit und die Verdauungsprozesse.

Nährstoffe Grünkohl (gekocht) 100 g verzehrbarer Anteil

Mineralstoffe	Menge	Vitamine	Menge	
Calcium	212 mg	A	1447 µg	Kcal.
Phosphor	87 mg	E	1,7 mg	
Magnesium	31 mg	B1	0,1 mg	37
Eisen	1,9 mg	B2	0,2 mg	
Kalium	490 mg	B6	0,25 mg	KJ
Natrium	44 mg	C	105 mg	
				153

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

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

Grünkohl



Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit:

- ❖ Senkt das Cholesterin im Blutfett
- ❖ Schützt die Körperzellen vor freien Radikalen
- ❖ Wirkt aufbauend auf die Darmschleimhäute
- ❖ Beseitigt Verdauungsprobleme
- ❖ Wirkt sich hemmend auf den Alterungsprozess aus
- ❖ Schützt vor Erkältungskrankheiten
- ❖ Vorbeugend gegen Osteoporose
- ❖ Kurbelt den Knochenstoffwechsel an

Bedeutung „Freie Radikale“

Es handelt sich dabei um Molekülteile, die durch starke äußere Einflüsse entstehen. Dazu gehören vorwiegend extreme Hitze wie Feuer, UV- und Röntgenstrahlen sowie Zigarettenrauch und Stress.

Einmal entstanden, zerstören freie Radikale die Kollagenfasern, die für Elastizität und Glätte wichtig sind. Sie tragen daher zu einer beschleunigten Hautalterung bei. Zudem lösen sie eine unerwünschte Kettenreaktion aus, die zu Veränderungen und zur Schädigung empfindlicher biologischer Zellstrukturen führen kann, der sogenannten Oxidation. Dadurch sind freie Radikale auch an der Entstehung von Krankheiten wie Krebs oder Herzleiden beteiligt. Der oxidative Stress fördert zudem eine Leberschädigung, die durch übermäßigen Alkoholgenuss hervorgerufen wird. Gleiches gilt für Lungenemphyseme durch Zigarettenrauch.

Die freien Radikalen und die von ihnen ausgelösten Prozesse können mit Antioxidantien verhindert werden; zudem verzögern sie das Fortschreiten einer Krankheit. Als Antioxidantien gelten unter anderem die Vitamine A, C und E sowie das Coenzym Q 10. Sie können leicht über eine ausgewogene Ernährung aufgenommen werden. So enthalten beispielsweise Kiwis und rote Paprika viel Vitamin C, Pflanzenöle und Nüsse besitzen Vitamin E.

Häufig bildet der Körper aber selbst Substanzen, die gegen die Radikale angehen, etwa Melatonin. Unter chronischem Alkoholeinfluss ist der Körper jedoch nicht mehr in der Lage, die Angreifer unschädlich zu machen.

Quelle:

http://www.focus.de/gesundheit/ticker/medizinlexikon-frei-radikale-mit-antioxiadanzen-bekaempfen_asd_345418

Frucht des Monats: **Einen Apfel täglich - ein gesundes Ritual !**



Zitat:

„Wer täglich einen Apfel isst, braucht keinen Arzt“.

T. J. Stinson hat dieses Sprichwort geprägt.

Er wurde 92 Jahre alt und war Anfang 1904 mit großem Engagement in der amerikanischen Gesundheitsbewegung engagiert.

Der Apfel ist weltweit das bekannteste Obst. Bereits in der Geschichte mit Adam und Eva ist der Apfel die Frucht, die am meisten Aufmerksamkeit erreicht hat. Seither zauberten die Menschen aus der Apfelfrucht eine Vielzahl an Gerichten und Getränken.

Die symbolische Bedeutung des Apfels ist seit dem Sündenfall im Paradies stetig gewachsen. Über den mittelalterlichen Reichsapfel bis hin zur Benennung eines Laptops „**Apple**“ hat der Apfel einen großen Bogen zur Gesundheitssymbolik gemacht.

Wer von gesunder Ernährung spricht, hat immer auch den Apfel im Blickpunkt, besonders auch im Hinblick auf die Zahngesundheit.

Herkunft:

Im Laufe der Jahrhunderte verbreitete sich der Apfel aus seiner Ursprungsheimat Mittelasien über die Kontinente bis nach Europa.

Inzwischen hat unsere Landwirtschaft mehr als hundert Sorten gezüchtet. In Deutschland werden in den Anbaugebieten zwischen Bodensee und Altem Land, zwischen Dresden und Rheinland mehr als 20 Sorten angebaut, die sich den dortigen klimatischen Bedingungen am besten angepasst haben.

Um möglichst schadensfreie, optisch einwandfreie und große Früchte zu produzieren, wird während der gesamten Reifezeit (von der Blüte an) mit entsprechenden Düngemitteln das Wachstum gefördert und mit Pflanzenschutzmitteln das Obst vor Schädlingen geschützt. Schädlingsbekämpfung wird besonders im biologischen Anbau streng überwacht.

Es empfiehlt sich daher, die Äpfel vor dem Verzehr oder der Zubereitung gründlich mit heißem und kaltem Wasser abzuwaschen und evtl. noch mit einem trockenen Tuch danach zu polieren.

Nicht selten werden durch den Verzehr von Schadstoffresten Allergien, Mundbläschen, Unreinheiten der Haut oder Verdauungsstörungen hervorgerufen. Darüber hinaus reichern sich eventuell Reste der Pflanzenschutzmittel z.B. in der Leber an und besonders Kinder werden in der Wachstumsphase davon betroffen.

Frucht des Monats: Apfel

Sortenvielfalt, Verarbeitung und Lagerung:

Die Lagerung sollte stets kühl und dunkel sein, um das lichtempfindliche Vitamin C zu erhalten.

Einige Sorten benötigen Lagerzeit, um ihren typischen Geschmack zu entfalten.

Die Verarbeitung von Äpfeln bietet eine große Palette von Möglichkeiten:

Apfelmus – Apfelsaft – Bratapfel – Apfelmus – Apfelwein Verarbeitung zu Kuchen und Dessert.

Die handelsüblichen Sorten und ihre ganz spezifischen Geschmacksrichtungen sind für die Zubereitung von Mahlzeiten von entscheidender Bedeutung für die gewünschte Konsistenz und Geschmacksrichtung der Speisen.

Einige Sortenbeispiele

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



Boskoop

Fruchtig-säuerlicher Geschmack, erfrischend würzig, festes, saftiges Fruchtfleisch

Genussreife: November bis April



Braeburn

Geschmack süß, schwach aromatisch, mit knackig- festem Fruchtfleisch

Genussreife: November bis Juni



Cox Orange

Süßsäuerlicher Geschmack, typisch würzig, hoch aromatisch, festes Fruchtfleisch, fein, später angenehm mürbe

Genussreife: Ende September bis März



Elstar

Geschmack fein säuerlich, würzig, erfrischend, saftig-knackiges Fruchtfleisch von weiß-gelblicher Farbe

Genussreife: Ende September bis März



Gala

Geschmack süßfruchtig, fein aromatisch, knackiges, festfleischiges, saftiges Fruchtfleisch

Genussreife: Ende September bis März



Gloster

Geschmack feinfruchtig säuerlich, grün-gelbliches Fruchtfleisch

Genussreife: November bis Mai



**Golden
Delicious**

Geschmack süßaromatisch, würzig, mit feiner Säure, festes, knackiges Fruchtfleisch, später mürbe

Genussreife: Oktober bis Juli



Jonagold

Geschmack süßlich und fein-säuerlich, gelbes Fruchtfleisch, später vollreif, weich und mürbe

Genussreife: Oktober bis Juli

Nährstoffe:

Besonders nährstoffreich sind **Schale und Kerngehäuse** des Apfels. Sie enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Eisen, Karotine und Magnesium.

Für eine reibungslose Nierenfunktion und Regulation des Wasserhaushalts bietet der Apfel einen überaus großen Anteil an Kalium.

Verzehren Sie Äpfel nach Möglichkeit mit der Schale und im rohen Zustand. Die darin enthaltenen Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine entfalten im menschlichen Organismus heilsame Kräfte.

Nährstoffe Apfel 100 g verzehrbare Anteil

Mineralstoffe	Menge	Vitamine	Menge	
Calcium	7 mg	A	6 µg	Kcal. 54
Phosphor	12 mg	E	0,5 mg	
Magnesium	6 mg	B1	0,04 mg	
Eisen	0,5 mg	B2	0,03 mg	KJ 225
Kalium	122 mg	B6	0,1 mg	
Natrium	3 mg	C	12 mg	
Fluor	9 µg	B 12	- 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)

IE = Internationale Einheiten

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit :

- ❖ Stützung des Immunsystems
- ❖ Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- ❖ Regulation des Blutzuckerspiegels
- ❖ Reinigung des Darms
- ❖ Senkung des Blutdrucks, der Blutfettwerte, des Cholesterins
- ❖ Zahnfleisch kräftigend
- ❖ Positiver Einfluss auf Venen und Gefäße

9 Gründe täglich einen Apfel zu essen: Quelle: www.cma.de

- ❖ Der einfache, schnelle Genuss – gegen den kleinen Hunger ideal als Zwischenmahlzeit!
- ❖ Hoher Gehalt an Wasser macht ihn zur Erfrischung pur
- ❖ Trauben- und Fruchtzucker sorgen für die schnelle Energie
- ❖ Zitronen- und Apfelsäure sind super erfrischend
- ❖ Ballaststoffe wirken verdauungsfördernd, insbesondere Pektin
- ❖ Wenig Kalorien, viele Vitamine, Mineralstoffe, bioaktive Substanzen: Ideal für die schlanke Linie
- ❖ Von der Natur aus umweltfreundlich verpackt – die wertvolle Apfelschale zum Mitessen
- ❖ Viele Sorten garantieren für jeden den speziellen Lieblingsapfel
- ❖ Ganzjährig zu kaufen. Vielseitig verwendbar als Snack, Hauptspeise, Dessert, Kuchen, Saft, Gelee...

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde von Karin G. Mertel

Basilikum – ein „königliches Kraut“



Basilikum ist eine einjährige Pflanze mit großen grünen, ovalen Blättern. Je nach Standort und klimatischen Bedingungen können die Stängel bis zu 50 cm hoch werden.

Die länglich ovalen Blätter sind reich an ätherischen Ölen, deren Duft unvergleichbar und in der mediterranen Küche unentbehrlich ist.

Basilikum, das „**Königliche Kraut**“ Sein Name leitet sich aus dem Griechischen ab und wurde als das Königskraut oder Königsbalsam von Karl dem Großen nach Mitteleuropa gebracht und Klostergärten als Heilpflanze angebaut.

Herkunft:

Ursprünglich ist die Heimat des Basilikums Vorderindien. Im Laufe der letzten tausend Jahre wurde das beliebte Kräutergewürz über die Mittelmeerländer bis nach Europa gebracht. Je sonnenreicher das Anbauland ist, je intensiver entwickelt sich sein Aroma. Auch das in gemäßigten Breitengraden angebaute Basilikum entwickelt schon ein intensives Aroma. Schon beim Öffnen der Verpackung durchzieht ein unvergleichlicher Duft die Küche.

Sortenvielfalt:

Im Handel sind groß- und kleinblättrige, aber auch rote bis dunkelrote Sorten erhältlich. Unterschiede sind auch in geschmacklicher Richtung festzustellen. Sie können wählen zwischen Zitronen-, Zimt- und Anis-Basilikum sowie Thai-Basilikum und mexikanischem Basilikum.

Zubereitung, Verwendung und Lagerung:

Es lässt sich ohne großen Aufwand auch auf dem Balkon oder in Töpfen auf der Fensterbank aufbewahren und frisch ernten.

Damit steht Basilikum der Hausfrau und der Gastronomie das ganze Jahr zur Verfügung. Basilikum lässt sich bequem trocknen und einfrieren, verliert jedoch dadurch etwas an Geschmack und Aroma. Dunkel und luftdicht verschlossen kann es bis zu 1 Jahr aufbewahrt werden.

Küchentipp: Basilikum ist das klassische Gewürz der italienischen Küche. Es passt besonders gut zu: Salaten, Gemüsegerichten, Pizzen und wird zur Herstellung des klassischen Pesto verwendet. Geben Sie Basilikum erst nach dem Garen an die Speisen, so bleibt das Aroma und die heilende Wirkung weitgehend erhalten.

**Pesto**

- ✓ 2 Bund Basilikum waschen und trockentupfen
- ✓ Die Blätter ohne Stiele in Streifen schneiden.
- ✓ 2 Essl. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend abkühlen lassen.
- ✓ 3 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- ✓ Alle Zutaten In ein Gefäß geben und mit einem Pürierstab unter
- ✓ Zugabe von bis zu 1/8 l Olivenöl pürieren.
- ✓ Unter das Pesto 4 Essl. geriebenen Parmesan rühren.

Basilikum Mundwasser:

- ✓ 1 Hand voll frische Basilikumblätter
- ✓ ¼ l heißes Wasser
- ✓ 15 Minuten ziehen und abkühlen lassen

Basilikum Öl

- ✓ 10 Blätter Basilikum
- ✓ ¼ l Salatöl dazugeben (Pflanzenöl geschmacksneutral)
In eine Flasche abfüllen
- ✓ 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit:

- ❖ Basilikum wirkt nervenberuhigend
- ❖ Als Tee löst es Magen- und Darmkrämpfe
- ❖ Wirkt appetitanregend
- ❖ Macht schweres Essen bekömmlicher
- ❖ Ein Mundwasser aus Basilikum sorgt für frischen Atem

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

Nährstoffe Basilikum
 100 g verzehrbare Anteil

Mineralstoffe			Vitamine		
	Menge			Menge	
Calcium		369 mg	A	658 µg	= 0,658 mg
Phosphor		0 mg	E	1100 µg	1,1 mg
Mangan	524µg	= 0,524 mg	B1	80 µg	0,08 mg
Eisen	5500 µg	= 5,5 mg	B2	310 µg	0,31 mg
Kupfer	524 µg	= 0,524 mg	B6	180 µg	0,18 mg
Zink	700 µg	=0,7 mg	C	26000 µg	26 mg
Fluor	70 µg	0,07 mg	B 12	0 µg	0 mg

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

Sesam - eine der ältesten Kulturpflanzen

**Herkunft:**

Sesam gehört ebenfalls zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Sesam kam über China, Japan und die Mittelmeerländer nach Europa.

Die heutigen Anbauggebiete sind Indien, China, Ecuador, Honduras, Mexiko, Nicaragua und die Türkei.

Die Sesampflanze kann bis zu 2 m hoch werden und hat längliche ovale Blätter. Die Blüten des Sesamhalmes sind weiß bis weinrot gefärbt. Nach dem Schnitt werden die Halme in Bündeln getrocknet, wobei sich die Kapseln öffnen und der Sesam herausrieselt.

Sesam kann je nach Sorte bis zu 50 % Öl enthalten. Es besteht aus überwiegend ungesättigten Fettsäuren und bedeutende Mengen an Calcium, Eisen, Magnesium. Daher ist es auch seit je her für die Heilkunde interessant. Die geruchlosen Sesamsamen schmecken leicht nussig und sind überaus calciumhaltig. Also bestens geeignet für die wichtige Versorgung bei Osteoporose.

Verwendung / Lagerung:

In unserem Lebensraum Mitteleuropa wird Sesam überwiegend in Backwaren wie Brot und Brötchen verwendet. Süßspeisen, Müsli und Suppen aller Art werden mit geröstetem Sesam pikant abgeschmeckt. In der orientalischen und asiatischen Küche werden Fleisch- und Fischgerichte mit knuspriger Sesamkruste ummantelt und gebacken serviert. Durch das Rösten entwickelt Sesam sein volles Aroma. Einen noch intensiveren Geschmack erhält Sesam, wenn er mit einem Mörser und etwas Salz zerstoßen wird.

Sesam sollte trocken, kühl, dunkel und luftdicht aufbewahrt werden, damit die Aromastoffe erhalten bleiben. Doch Vorsicht: nicht zu lange aufbewahren, er kann sonst leicht muffig schmecken.

Beachten Sie das Haltbarkeitsdatum auf der Verpackung.

Nährstoffe Sesam-Samen

100g verzehrbarer Anteil

Mineralstoffe	Menge		Vitamine	Menge	
Calcium	783 mg		A	- µg	Kcal.
Phosphor	607 mg		E	- mg	565
Magnesium	347 mg		B1	0,8 mg	
Eisen	10 mg		B2	0,25 mg	
Kalium	458 mg		B6	0,79 mg	KJ
Natrium	45 mg		C	- mg	2365
Fluor	- mg		B 12	- mg	

Elmadfa / Prof. Dr. Muskat / Dipl. Oec. Troph. D. Fritzsche / W –Agin

KJ = Kilojoule

Kcal = Kilokalorie (1 Kcal = 4,184 Kilojoule)

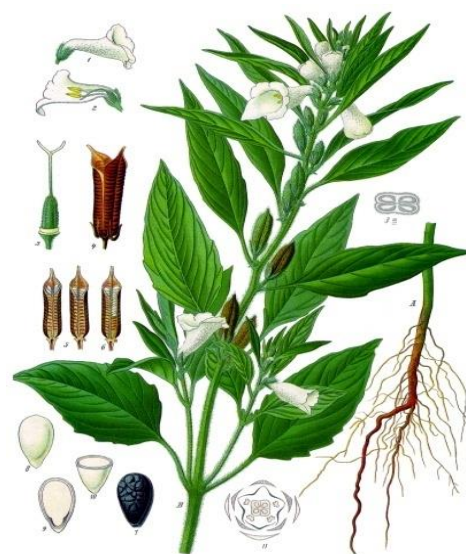
mg = Milligramm (1 mg = 0,001 g)

µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)

Gut zu wissen – die Wirkung auf unsere Gesundheit :

- ❖ Wirkt entgiftend und abführend
- ❖ Hilft bei Menstrualproblemen (Regelblutung)
- ❖ Soll Haarausfall stoppen
- ❖ Soll Kopfschmerzen verhindern
- ❖ Als Massageöl wirkt es besonders entspannend
- ❖ Liefert sehr viel Calcium zur Ernährung bei Osteoporose

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



Sesampflanze

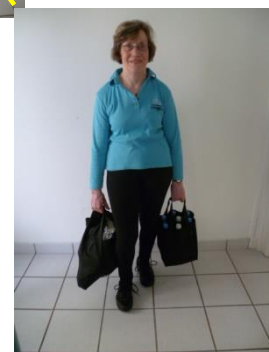
„Rückenschule“ eine Schule für den Rücken ?

Was ist bedeutet „Rückenschule“

Vor vielen Jahren haben Therapeuteninnen die Idee aufzugreifen ein systematisches Training für den Rücken zu entwickeln und dies in einem Leitfaden für ein Schulungsprogramm festzuschreiben. Seitdem wurden Inhalte der klassischen Rückenschule weiter entwickelt und in Form von Kursen durchgeführt und in Büchern beschrieben.

Die Grundidee war und ist, mit bestimmten Trainingsmethoden gesunde Menschen zu bewegen ihren Rücken stark und gesund zu erhalten, die Angebote einer Rückenschule wahrzunehmen, in dem sie spezielle Verhaltensweisen und Regeln erlernen und beibehalten.

Wenn bereits Beschwerden vorliegen ist es sicher sinnvoll spätestens dann mit einem gezielten Training unter Anleitung zu beginnen. Ein Erfolg hängt in diesem Stadium jedoch in hohem Maße von der Qualifikation zertifizierter Trainer/innen ab. Besonders wichtig ist, dass sich der/die Trainer/in auf die individuellen gesundheitliche Situation jedes des einzelnen Teilnehmers/Patient einstellen kann. Dazu bedarf es neben fachlichen Kenntnissen auch pädagogische Fähigkeiten und Einfühlungsvermögen.



Neuer Ansatz

Dr. Erich Lederer – Medizinjournalist / Unterhaching

Im Jahr 2004 gründeten neun große Rückenschulverbände die „Konföderation der Deutschen Rückenschulen (KddR). Sie entwickelten eine „Neue Rückenschule“ und erarbeiteten ein Konzept zur Ausbildung von Rückenschullehrer/innen.

Die „Konföderation der Deutschen Rückenschulen (KddR) und das im Jahr 2007 eingeführte verbindliche Curriculum (Lehrplan) mit neuen Richtlinien für die Kursinhalte, nach dem ganzheitlichen Ansatz der „NEUEN RÜCKENSCHULE“, finden durch die Krankenkassen dahingehend Anerkennung indem diese sich mit einem Zuschuss an den Kursgebühren beteiligen.

Rückenschulkurse, die von den Krankenkassen gefördert werden müssen daher besondere Voraussetzungen erfüllen. Die Gruppengrößen werden, auf max. 15 Teilnehmer begrenzt und können nur von Physiotherapeuten Sportlehrern und Ärzten mit entsprechender Zusatzqualifikation durchgeführt werden.

Was ist bedeutet „Neue Rückenschule“

Die Neue Rückenschule fußt auf einem ganzheitlichen Konzept (bio-psycho-sozialer Ansatz). Sie bezieht die Hauptursachen von Rückenproblemen wie psychische Faktoren (z. B. Stress, Angst, Arbeitsunzufriedenheit und Depression) sowie körperliche Belastungen (z. B. häufiges Tragen schwerer Lasten oder eine ungünstige Arbeitshaltung) ein.

Volkshochschulen, Vereine, Fitness-Studios, Physiotherapeuten oder Sportvereine bieten Rückenschulkurse an, wenn sie diese besonderen Voraussetzungen erfüllen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor Ort ob der Verein/Anbieter Ihrer Wahl eine Anerkennungs-Lizenz erworben hat oder mit entsprechend ausgebildeten Trainer/innen zusammen arbeiten.

10 Regeln der Rückenschule

1. Du sollst dich bewegen
2. Halte den Rücken gerade
3. Gehe beim Bücken in die Hocke
4. Hebe keine schweren Gegenstände
5. Verteile Lasten und halte sie dicht am Körper
6. Halte beim Sitzen den Rücken gerade, stütze den Oberkörper ab und wechsele öfter diese Haltung
7. Stehe nicht mit geraden Beinen
8. Ziehe beim Liegen die Beine an
9. Treibe Sport, am besten Schwimmen, Laufen oder Radfahren
10. Trainiere täglich deine Wirbelsäulenmuskeln



Quelle: Institut für Wirbelsäulenforschung an der Ruhr-Universität Bochum e. V.
Viktoriastraße 66-70 in 44787 Bochum

Diese Internetseite zum Thema Rückenschule ist überaus empfehlenswert!
<http://www.inwifo.de/informationen/rueckenschule>

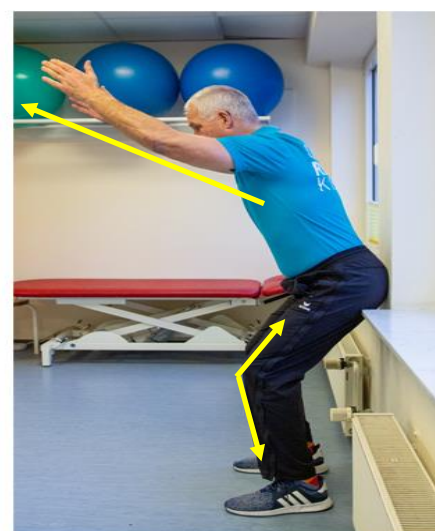
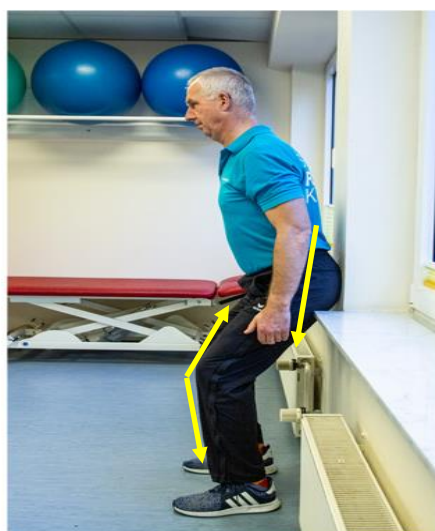


*Weitere Übungen finden Sie
in allen bisherigen Magazinen
... [hier klicken](#)*


 SPORT
REHA
KIEL

Übungen des Monats

Ziel der Übung: Kräftigung der Beinmuskulatur bei gleichzeitiger Rumpfstabilität, sowie Kräftigung der Schulter Nackenmuskulatur



1. Übung:

Ausgangsstellung:

- ✓ Beine stehen hüftbreit auseinander
- ✓ Gesäß ist an der Wand fixiert
- ✓ Beine sind leicht gebeugt
- ✓ Oberkörper ist nach vorne geneigt
- ✓ Rücken ist gerade
- ✓ Arme sind nach unten gestreckt

Wiederholungen:

- ✓ je nach Leistungsfähigkeit
8-12 mal

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

Ausführung:

- ✓ Die Beine werden jetzt mehr gebeugt
- ✓ Gleichzeitig gehen die gesteckten Arme
nach vorne

Alternativ:

- ✓ Beine bleiben in Ausgangsposition
- ✓ der Oberkörper wird leicht nach vorne geneigt
- ✓ bei gleichzeitigem Anheben beider Arme
- ✓ nach vorne --oben

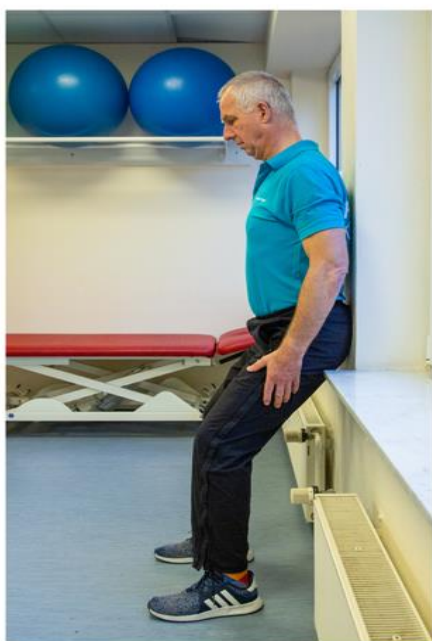
Wichtig:

- ✓ Rumpf bleibt stabil
- ✓ Keine Pressatmung
- ✓ Keine Ausweichbewegungen


 SPORT
 REHA
 KIEL

Übungen des Monats

Ziel der Übung: Rumpfstabilität bzw. Ganzkörperspannung
bei geringerer Unterstützungsfläche - Gleichgewichtsschulung



2. Übung

Ausgangsstellung:

- ✓ Beine hüftbreit auseinander
- ✓ Beine leicht gebeugt
- ✓ Oberkörper ist an der Wand fixiert
- ✓ Das Gewicht wird jetzt auf ein Bein verlagert
entweder Links oder rechts
- ✓ Das andere Bein wird kurz vom Boden abgehoben
- ✓ Die Arme sind dabei angewinkelt
- ✓ Der Rumpf bleibt stabil

Wiederholungen:

- ✓ 3-5 Wiederholungen

Ausführung:

- ✓ Zu Beginn das angehobene Bein
- ✓ kurz in der Luft halten und je nach
- ✓ individueller Fähigkeit die Zeit, in
- ✓ der das angehobene Bein in der Luft ist ,
- ✓ verlängern.

Wichtig:

- ✓ Wichtig ist dabei
- ...die Spannung im Bein am Boden
und im Rumpf bewusst erhöhen.

- ✓ **Seitenwechsel**

Bitte nicht umfallen !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

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.



**SPORT
REHA
KIEL**
GmbH

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

Weitere
Übungen + Rezepte
finden Sie in allen
bisherigen Magazinen

[... hier klicken](#)

Welche und wie viele Nährstoffe brauchen Menschen?

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

EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

MINERALSTOFFE

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

EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

VITAMINE

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

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

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

KJ = Kilojoule

Kcal = Kilokalorie (1 Kcal = 4,184 Kilojoule)

mg = Milligramm (1 mg = 0,001 g)

µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)