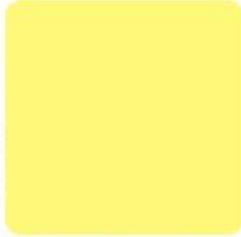
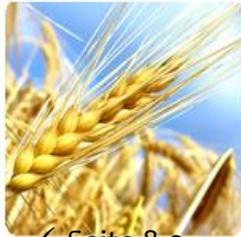


MAGAZIN für ERNÄHRUNG BEWEGUNG BALANCE



ERNÄHRUNG - Thema des Monats

✓ Calcium - Räuber in der Nahrung Seite 2 - 5



✓ Calcium und Magnesium
wichtig für starke Knochen Seite 6

Gemüse des Monats

✓ Spinat –
unverzichtbar für Kinder und ältere Menschen Seite 7- 8

✓ Seite 8-9



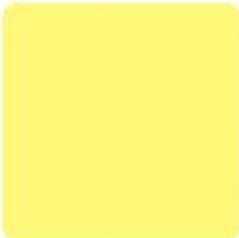
Frucht des Monats

✓ Erdbeeren – die Allzweckwaffe Seite 9 -10

Kleine Kräuter - und Gewürzkunde

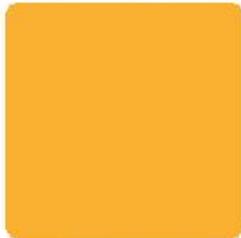
✓ Löwenzahn –
das mineralstoffreiche, leuchtende Wiesenkraut Seite 11 - 12

✓ Ingwer – die aromatische Wurzel Seite 13- 14



Rezepte des Monats

✓ Spinat - Erdbeeren - Löwenzahn - Ingwer Link im Text



BEWEGUNG -

✓ Walking –
die sportliche Gang-Art für jedermann! Seite 15- 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

Calcium-Räuber in der Nahrung von Ruth Bauer

Liebe Leser und Leserinnen,

ebenso wie es viele Stoffe gibt, die unsere Calcium-Aufnahme verbessern,

gibt es auch solche, die die Calcium-Aufnahme beeinträchtigen.

Man kann zwei Gruppen unterscheiden:

1. Inhaltsstoffe in Lebensmitteln
2. Genussmittel

Diesen Monat möchte ich Ihnen die wichtigsten Inhaltsstoffe in Lebensmitteln vorstellen, die die Calcium-Aufnahme behindern. Den Genussmitteln werde ich mich in einem späteren Monats-Thema gesondert zuwenden.

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

Inhaltsstoffe in Lebensmitteln, die sich negativ auf die Calciumaufnahme auswirken können

Phosphat

Trotz seines schlechten Rufs ist zunächst zu sagen: Phosphat ist ein bedeutender Mineralstoff im Körper und bildet gemeinsam mit Calcium eine Verbindung, die dem Knochen Festigkeit gibt. Phosphat hat also eine wichtige Funktion im Knochenstoffwechsel. Doch nehmen wir zu viel davon auf, wird Calcium zur Neutralisierung des Phosphats aus dem Knochen gelöst. Es kommt also auf ein ausgeglichenes Verhältnis von Calcium und Phosphat an.

Ein besonders **ungünstiges** Phosphatverhältnis weisen Fleisch- und Wurstwaren auf. Auch Schmelzkäse, Softdrinks und vor allem Fertiggerichte sind sehr phosphathaltig.

Ein positives Phosphat-Calcium-Verhältnis ist 1 : 1



Günstiges Verhältnis: 1 : 1

z. B: Milch, Milchprodukte, Gemüse, Obst, Kräuter



Akzeptable Verhältnisse: 1 : 2 bis 1 : 10

z.B: Getreide, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Fisch



Ungünstige Verhältnisse: 1 : 10 bis 1 : 50

z.B.: Fleisch, Wurst, Cola, Fastfood-Essen, Fertiggerichte

Unser Tipp:

- Reduzieren Sie den Fleisch- und Wurstverzehr
- Trinken Sie anstelle von Limonade eine Saftschorle (Gemisch von Saft und Wasser)
- Essen Sie möglichst nur solche Lebensmittel, die wenig industriell verarbeitet sind.

Phosphate werden **von der Industrie** häufig als Lebensmittelzusatzstoffe zugesetzt. Der Zusatz von Phosphaten ist grundsätzlich kennzeichnungspflichtig. Schauen Sie deshalb auf die Zutatenliste und achten Sie insbesondere auf die sogenannten Pulverform mit den E-Nummern.

E-Nummern: **E 338** - Orthophosphorsäure, häufig in Colagetränken

E 340 - Kaliumorthophosphat, häufig in Kaffeeweisser-Pulver

E 341 - Calciumorthophosphat, häufig in Backpulver- ich empfehle Ihnen Weinsteinbackpulver ohne Phosphat zu verwenden

E 450 - Diphosphate, häufig in Keksen, Zwieback, Feinbackwaren, Saucen

E 451 - Salze der Triphosphate, häufig in Suppen, Brühe, Tee

E 452 - Polyphosphate, häufig in Kaugummi, Zuckerwaren, Trockenlebensmittel in Pulverform

Oxalsäure:

Oxalsäure ist eine organische Säure und kommt in besonders hohen Mengen in Rhabarber, Mangold, Spinat und Kakao vor.

Oxalsäure hemmt die Calcium-Aufnahme und geht mit Calcium eine unlösliche Verbindung ein, als die sogenannten Calcium-Oxalate. Diese werden über den Stuhl ausgeschieden. Das gleichzeitig aufgenommene Calcium steht dann unserem Organismus nicht mehr zur Verfügung. Da **Oxalsäure** nur in wenigen Lebensmitteln in bedeutender Menge enthalten ist und nicht wöchentlich verzehrt wird, dürfte für Sie eine oxalsäurearme Ernährungsweise kein Problem darstellen.

Unser Tipp:

Verwenden Sie oxalsäurereiche Lebensmittel in **keinem Fall** zusammen mit calciumreichen Lebensmitteln. Da Oxalsäure wasserlöslich ist, mindert das Blanchieren der Lebensmittel die negative Wirkung. Selbstverständlich wird das Blanchierwasser **nicht** weiter verwendet.

Hier eine Liste oxalsäurereicher Lebensmittel:

Mittlerer Oxalsäuregehalt in mg/100g Frischware

Mangold	650 mg
Rhabarber	460 mg
Spinat	440 mg
Kakao	395 mg
Rote Beete	180 mg



Phytinsäure

In den äußeren Randschichten von Getreide ist Phytinsäure enthalten. Zusammen mit Calcium bildet es im Darm schwerlösliche Salze. Ähnlich wie Calcium-Oxalate können sie nicht mehr über die Darmwand aufgenommen werden. Auch hier geht das Calcium verloren. Obwohl der Phytin-Gehalt in Vollkornprodukten relativ hoch ist, sollten sie gegenüber Weißmehlprodukten bevorzugt werden.

Der Vorteil liegt in einem höheren Ballaststoffgehalt, guter Bioverfügbarkeit des pflanzlichen Eiweißes und vor allem in einem generell höheren Mineralstoffgehalt.

Im Mittel gleicht der höhere Mineralstoffgehalt von Vollwertbrot den negativen Effekt der enthaltenen Phytinsäure aus. Gegarte (gebacken od. gekocht) Getreideprodukte sind grundsätzlich besser geeignet als rohe.

Bei der Herstellung von Sauerteigbrot werden die negativen Eigenschaften der Phytinsäure weitgehend aufgehoben. Fragen Sie gezielt nach Sauerteigbrot in Ihrer Bäckerei.

Unser Tipp:

Essen Sie besser Brot (Sauerteigbrot), Nudeln und gekochte Getreidebreie als Frischkornbrei und Müsli. Da auch Kleie relativ viel Phytinsäure enthält, ist z. B. beim Behandeln von Verstopfung Milchzucker die bessere Alternative.

Tierisches Eiweiß

Eiweiß ist eine wichtige Bausubstanz der Knochen. Nahrungs-Eiweiß wirkt sich günstig auf die Knochengesundheit aus. Doch eine hohe Zufuhr an **tierischem Eiweiß** führt zu einer verstärkten Calciumausscheidung.

Der hohe Phosphat- und Sulfatgehalt einiger Aminosäuren werden dafür verantwortlich gemacht. Diese kommen vor allem in tierischen Proteinen (Eiweiß) vor.

Beim Eiweißabbau entstehen Säuren, die vor ihrer Ausscheidung über die Nieren erst mit Calcium neutralisiert werden müssen. Zum Beispiel weisen Eskimos, die viel tierisches Eiweiß konsumieren eine um ca. 20% höhere Knochenverlustrate auf als Europäer.

Auch isolierte Eiweißkonzentrate (z.B. Eiweißpulver aus der Apotheke) sind mit Vorsicht zu genießen, da sie wahrscheinlich eine vermehrte Ausscheidung von Calcium bewirken.

Unser Tipp:

Der Verzehr von Wurst und Fleisch sollte sich möglichst auf zwei bis drei Mahlzeiten pro Woche beschränken. Zusätzlich wird durch eine geringere Fleisch – und Wurstaufnahme die Zufuhr an gesättigten Fettsäuren reduziert und damit einer Arteriosklerose (Arterienverkalkung) vorgebeugt.

Obwohl auch in Milch- und Milchprodukten tierisches Eiweiß enthalten ist, überwiegen hier die Vorteile sehr stark und wir sollten den Verzehr von Milch- und Milchprodukten nicht einschränken.

Natrium (Kochsalz)

Es gibt eine Vielzahl von Sprichwörtern über Salz, die zeigen, welche enorme Bedeutung es hat. Eines lautet: Salz ist das kostbarste Gewürz. Viele unserer Speisen, würden ohne Salz langweilig schmecken. Doch ein hoher Salzkonsum hat häufig Bluthochdruck zur Folge. Ein zu hoher Salzkonsum erzeugt vermehrten Harndrang und führt dazu, dass wichtige Mineralstoffe, wie das Calcium, über Urin ausgeschieden werden.

Unser Tipp: Da wir schon genügend verstecktes Natrium zu uns nehmen (z. B. in Wurst, Käse, Backwaren und Fertiggerichten), sollten wir auf das Nachsalzen verzichten und beim Kochen auf eine moderate (gemäßigte) Kochsalzzufuhr achten. Verwenden Sie anstelle von Salz lieber Kräuter und Gewürze, um Ihren Gerichten den nötigen „Pep“ zu geben.

Zucker

In den letzten Jahrzehnten ist der Zuckerkonsum bedenklich gestiegen: Fast die Hälfte der Zufuhr von Kohlenhydraten wird heute mit Zucker gedeckt. Zucker enthält keine Nährstoffe aber dafür viele Kalorien. Wir wissen, dass ein hoher Zuckerkonsum mit einer Vielzahl sogenannter Zivilisationskrankheiten einhergeht, wie beispielsweise Diabetes Typ 2, Herzinfarkt, Schlaganfall, Karies und auch Osteoporose.

Die Verarbeitung des Zuckers in unserem Körper benötigt viele Vitamine und Mineralstoffe, wie z.B. Calcium und Magnesium. Diese gehen damit dem Körper verloren. Außerdem erschwert Zucker die Calciumaufnahme im Darm und stimuliert die Magensäureproduktion. Es wundert daher nicht, dass Menschen mit gesunden Zähnen und Knochen häufiger in Ländern mit geringem Zuckerverbrauch vorkommen.

Unser Tipp: Versuchen Sie weitestgehend auf Zucker zu verzichten. Achten Sie auf die Zutatenliste Ihrer gekauften Lebensmittel; Zucker ist öfter enthalten als wir denken. Verzichten Sie auf Softdrinks (Fanta, Cola, Sprite) zugunsten von Mineralwasser oder Saftschorlen.

Zuckeralkohole (Mannit und Sorbit)

Milchprodukte sollten nicht mit den Zuckeraustauschstoffen Mannit oder Sorbit gesüßt werden, da diese die Calciumaufnahme hemmen. Der Zuckeraustauschstoff **Fruktose** hingegen **fördert die Calciumaufnahme**.

Unser Tipp: Probieren Sie doch einfach mal einen selbst gemachten Fruchtjoghurt aus Naturjoghurt mit frischen Früchten. Bald beginnt wieder die Beerenzeit und Sie können sich leckere Erdbeer-Joghurts zubereiten. Natürlich geht auch jede andere Frucht Ihrer Wahl.

Liebe Leser, ich möchte betonen: dies sind keine Verbote, sondern Anregungen, die Ihnen helfen sollen, selbst die richtige Entscheidung zu treffen. Natürlich können Sie Rhabarberkuchen und Schinken ihre Lieblings Speisen essen - aber eben nicht jeden Tag! Auch wenn „nicht so gute“ Lebensmittel z.B. an einem Tag auf Ihrem Speiseplan stehen --- genießen Sie trotzdem! Schaffen Sie dafür morgen einen Ausgleich mit größeren Portionen Gemüse, Salate usw....
Ich wünsche Ihnen viel Genuss und bis zum nächsten Mal Ihre Ruth Bauer

Calcium und Magnesium wichtig für starke Knochen

von Corinna Dürr

Nicht nur Calcium, sondern auch Magnesium ist wichtig für stabile Knochen, wie eine Studie* ergab. Die Studie zeigte, dass eine hohe Magnesiumzufuhr das Risiko für Knochenbrüche bei Menschen mit Osteoporose senkt. Das ist nachvollziehbar, da Magnesium den Knochenstoffwechsel reguliert und für die Stabilität und das Wachstum der Knochen benötigt wird. So zeigen Studien auch bei Gesunden einen klaren Zusammenhang zwischen hoher Magnesiumaufnahme und einer hohen Knochendichte.

Immer auf ausreichend Calcium und Magnesium achten

Deshalb empfiehlt es sich, zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose ein Leben lang auf ausreichend Calcium und Magnesium zu achten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene **1000 mg Calcium** pro Tag und **300 mg Magnesium für Frauen** beziehungsweise **350 mg für Männer**.



Foto Ensinger

Kalorienfrei Calcium und Magnesium tanken

Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Vollkorngetreide und Nüssen eignen sich gut als Calcium- und Magnesiumlieferanten. Eine ideale und zugleich kalorienfreie Quelle für diese wichtigen Mineralstoffe sind calcium- und magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer.

Gerade Heilwässer sind oft sehr mineralstoffreich. So enthält z. B. Ensinger Schiller Quelle Heilwasser 573 mg Calcium und 105 mg Magnesium pro Liter. Damit kann es bereits die Hälfte Tagesbedarfs an Calcium und ein Drittel des täglichen Bedarfs an Magnesium decken.

Das können Sie für Ihre Knochen tun:

- Täglich ein Mineral- oder Heilwasser mit viel Calcium und Magnesium trinken. Wie viele und welche Mineralstoffe es enthält, steht bei Mineral- und Heilwässern immer auf dem Etikett.
- Täglich aktiv sein, denn Bewegung fordert und stärkt die Knochen.
- Möglichst oft Sonne und Tageslicht tanken. Selbst bei trübem Wetter wird durch Lichteinfall Vitamin D in der Haut gebildet, das für stabile Knochen sehr wichtig ist.

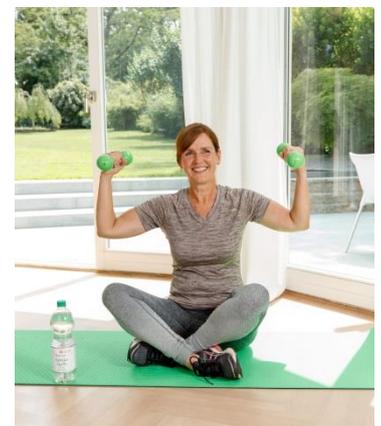


Foto Ensinger

* Studie: Veronese et al., Dietary magnesium intake and fracture risk: data from a large prospective study. Br J Nutr. 2017 Jun 20:1-7. doi: 10.1017/S0007114517001350.

Gemüse des Monats von Karin G. Mertel

Spinat – unverzichtbar für Kinder und ältere Menschen



Herkunft:

Spinat wird überall angebaut und zählt zu den traditionellen Gemüsesorten unserer Küche.

Vom Kleingärtner bis zum professionellen Anbau wird Spinat noch bis kurz vor dem Winter aus Beeten geerntet und steht daher das ganze Jahr über für unseren Speiseplan verfügbar.

Beschreibung:

Spinat – ein Wunder des Zusammenspiels von Sonnenstrahlen und dem Pflanzenfarbstoff Chlorophyll (Blattgrün). Die Grundsubstanz von Chlorophyll ist Magnesium, Carotin (Farbstoff) und Provitamin A. Sobald Sonnenstrahlen (Photone) auf die Spinatpflanze treffen, wird das Blattgrün in kürzester Zeit in gesunde Kohlehydrate verwandelt.

Dieses Zusammenspiel des Umbauprozesses macht Spinat für den menschlichen Organismus, speziell für den Knochenstoffwechselprozess unverzichtbar.

Blut, Knochen, Nerven, Gehirntätigkeit, Haut und Schilddrüse profitieren in hohem Maße davon.

Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Auf dem Wochenmarkt wird junger, frisch geernteter Spinat oft als „Gärtnerspinat“ bezeichnet. Frisch gekauft sollten Sie ihn möglichst noch am selben Tag zubereiten, damit nicht zu viele kostbare Inhaltsstoffe durch Lagerung verloren gehen.

Das zarte Blattgemüse wird von Erdrückständen vorsichtig und gründlich abgespült, bevor Sie die Wurzeln und Stiele entfernen. Das macht zwar ein wenig mehr Arbeit – ist aber für den Erhalt von Vitaminen zu empfehlen.

Achtung: Durch chemische Düngung kann der Spinat mehr Chemie enthalten als dies wünschenswert ist. Sehr zu empfehlen sind auch hier wieder die Produkte aus der Bio-Landwirtschaft.

Küchentipp:

Garen Sie den Spinat mit wenig Wasser (blanchieren) und sehr kurzer Garzeit.

Würzen Sie mit Pfeffer und Muskat, nur mit **wenig bis gar kein Salz**, kurz bevor Sie ihn anrichten.

Bereiten Sie Ihre Spinatmahlzeit mit etwas Öl zu, damit verlängern Sie den Verdauungsprozess der sich wiederum günstig auf die Aufnahme der überaus reichlichen Nährstoffe auswirkt. Daher ist auch der „Blub Sahne“ im Spinat durchaus zu empfehlen.

Spinat ist auch ein klassisches Tiefkühlprodukt.

Gemüse des Monats

Nährstoffe Spinat gegart

100 g verzehrbare Anteil

	Menge	Vitamine	Menge	Spurenelemente	Menge	
Calcium	126 mg	A	871 µg	Jod	12 µg	Kcal. 14
Phosphor	41 mg			Mangan	643 µg	
Magnesium	46 mg	B1	0,07 mg	Zink	543 µg	KJ 59
Eisen	2,2 mg	B2	0,16 mg	Kupfer	96 µg	
Kalium	324mg	B6	177 µg	Selen	1 µg	
Natrium	46 mg	C	29 mg	Fluor	75 µg	
Biotin	6,9 µg					
Folsäure	145 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)

Weitere Nährstoffe
.....[hier klicken](#)

Wofür sie gut sind!
Was passiert bei Mangel?
In welchen Lebensmitteln sind sie drin?

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit :

Die Konzentrationen von wertvollen Spurenelementen, Mineralstoffen und Vitaminen sind fast für alle Körperfunktion von enormer Bedeutung:

- B-Vitamine sind wichtig (Biotin und B₃)**
 - ❖ Für Kohlenhydratstoffwechsel
 - ❖ Gute Nerven und leistungsfähige Gehirntätigkeit
 - ❖ B₃ - besonders für Herztätigkeit, Schlaf und Zellenergie, Haut, Nägel, Haare, Blutzuckerspiegel, Muskelfunktion

- Vitamin C ist wichtig**
 - ❖ Immunsystem und Hormone
- Vitamin E**
 - ❖ Sehkraft, Herz, Sexualität, geistige Frische
- Calcium**
 - ❖ Knochen, Zähne, Nerven, Muskel- u. Herztätigkeit
- Kalium**
 - ❖ Entwässerung, besonders bei salzreicher Kost, Muskeltätigkeit

- Eisen + Kupfer**
 - ❖ Pigmentierung (Farbgebung) von Haut und Haaren, Blutbildung, Zellatmung

- Ballaststoffe**
 - ❖ Darmträgheit, Verstopfung, Darm reinigend und entgiftend
 - ❖ Schutz aller Schleimhäute im Körper
 - ❖ Wirkt Müdigkeit und Lustlosigkeit entgegen

Das Obst des Monats:

Erdbeeren – die Allzweckwaffe

**Herkunft:**

Die Erdbeere gehört zur Gruppe der Rosengewächse. Schon in der Steinzeit spielte sie eine Rolle bei der Ernährung. Aus botanischer Sicht gehört die Erdbeere nicht zu den Beeren, sondern zu den sog. Sammelnussfrüchten. Seit dem 17./18. Jahrhundert entwickelte sich in England und Frankreich die Erdbeer-Kultur.

Zitat aus dem 17./18. Jahrhundert :

*Erdbeeren seyn ein schöne / lustige und liebliche / anmütige Frucht.
Dieselbigen gessen / leschen den Durst / bekommen wol den hitzigen und
cholerischen Magen / sind auch denen gute / die zu viel hitzige Nieren haben.*

Sie gehören zu den begehrtesten Frühlingsfrüchten und wurde bereits Anno 1625 im Kräuterbuch von Jacobus Theodorus lobend erwähnt.

Zur Genussreife benötigt sie warme Temperaturen und Sonnenlicht. In unseren Breitengraden werden Erdbeeren erst im Juni / Juli geerntet. Deshalb werden sehr frühe Erdbeeren nach Deutschland importiert. Inzwischen gibt es ca. 20 unterschiedliche Erdbeerarten.

Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Vor dem Verzehr müssen die Erdbeeren besonders gut gewaschen werden um Erde, Gift- und Schadstoffe auszuschwemmen. Lassen Sie die Früchte einige Minuten im Wasser ruhen, damit die Schadstoffe Zeit haben, sich von der Frucht zu lösen. Schwenken Sie vorsichtig mit der Hand die Erdbeeren hin und her. Auch gekühlt halten sich Erdbeeren nur bedingt lang und sollten schnellstens verarbeitet werden. Sind sie doch schon etwas weich geworden sein, dann steht das Erdbeer-Milchmixgetränk oder der pürierte Erdbeerquark an erster Stelle.

Achtung:

Importierte Früchte werden häufig mit Wachstumsreglern, Düngemitteln, Pestiziden, Herbiziden und Insektiziden herangezüchtet. Wenn Sie empfindlich auf die Stoffe reagieren, dann empfehlen wir besser auf die Ernte der Bio-Bauern zu warten.

Küchentipp: Teezubereitung aus Erdbeerblättern für 1 Tasse Tee

- 2 Teel. zerkleinerte Blätter
- Mit kochendem Wasser übergießen
- 4 – 5 Min. ziehen lassen
- Abseihen und warm trinken

Frucht des Monats

Nährstoffe: Erdbeere

Erst zum Ende der Reifezeit erhalten Erdbeeren ihre leuchtend rote Farbe. Die roten Farbstoffe schützen nicht nur die Frucht vor Bakterien und zellschädigenden Substanzen, sondern auch den menschlichen Stoffwechsel.

Erdbeeren gelten von je her als lebensspendende und vitalisierende Frucht.

Das menschliche Stoffwechselprogramm ist seit Menschengedenken auf diesen vitalisierenden Antrieb im Frühjahr eingerichtet.

Zu etwa 90 % bestehen Erdbeeren aus Wasser, ist darüber hinaus außergewöhnlich reich an Folsäuren, Vitamin C, Kalium, Mangan und weiteren Spurenelementen. Selbst die Blätter und Wurzeln von Erdbeeren enthalten Wirkstoffe, die pharmakologisch genutzt werden können.

Nährstoffe Erdbeeren frisch, ungezuckert

100 g verzehrbare Anteil

	Menge	Vitamine	Menge	Spuren- elemente	Menge	
Calcium	24 mg	A	3 µg	Jod	3 µg	Kcal.
Phosphor	26 mg	E	0,1 mg	Mangan	388 µg	
Magnesium	15 mg	B1	0,03 mg	Zink	269 µg	32
Eisen	1,0 mg	B2	0,06 mg	Kupfer	46 µg	KJ
Kalium	145 mg	B6	50 µg	Selen	1 µg	
Natrium	2 mg	C	62 mg	Karoten	0,1 mg	134
Fluor	16 µg	K	13,50 µg	Chrom	1 µg	
Biotin	4,0µg			Fluor	16 µg	
Folsäure	65 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)



Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit :

- ❖ Wirkt entgiftend auf den Darm
- ❖ Lindert Verdauungsstörungen
- ❖ Stärkt Haare und Haut
- ❖ Fördert den Stoffwechsel
- ❖ Lindert Gelenkschmerzen, nervöse Reizzustände und stressbedingte Beschwerden durch das reichlich enthaltene Spurenelement Mangan
- ❖ Fördert Knochenwachstum + Knochenkräftigung
- ❖ Stärkt das Immunsystem
- ❖ Wirkt Blut bildend
- ❖ Fördert das Zellwachstum

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Löwenzahn – das mineralstoffreiche, leuchtende Wiesenkraut



Meinen Namen Löwenzahn,
sieht man mir ganz deutlich an.
Blätter spitz wie Löwenzähne
und dazu die gelbe Mähne.

Ich bin wie ein Löwe stark.
Wachs auf Wiesen und im Park.
Blüh' im Garten ungebeten,
man versucht mich auszujäten.

Aber sie sind alle dumm,
denn so schnell bringt mich nichts um.
Wachs am Wegrand und auf Rasen,
meine Schirmchen kann man blasen.
Schweben dann wie Federn nieder,
und im Frühjahr wach ich wieder.

Verfasserin
Cicely Mary Barker

Herkunft:

Die Vorzüge des Löwenzahns waren Arabern und Griechen bereits im Mittelalter bekannt und erlebte damals eine wahre Hoch-Zeit.

Löwenzahn wird im Volksmund mit vielen Namen bezeichnet, z. B:

- **Pustebume** > die ausgeblühten Blütenköpfe werden zu Samenfäden, die der Wind als Saatgut durch die Gegend treibt
- **Brummer** > weil die hohlen Stängel als Blas-Instrument benutzt werden können
- **Hahnspeck**
Milch, Milchkraut > weil Hühner mit Vorliebe Löwenzahnblätter fressen
- **Milchstock oder**
Kuhblume > wegen des weißen Stoffes im Stängel, der im Frühjahr am höchsten ist

Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Zum Verzehr eignen sich nur Pflanzen, die keiner Schadstoffbelastung (z.B. verkehrsreiche Straße) ausgesetzt waren. Achten Sie darauf, dass die Pflanzen, die Sie selbst ernten, in einem Garten oder einer naturbelassenen Wiese gewachsen sind.

Die Lagerung sollte kurz, kühl und dunkel sein. Schlagen Sie die Löwenzahnblätter in ein feuchtes Küchentuch ein, dann bleibt die Frische bis zu 4 Tage erhalten.

- Achtung:** - Der Milchsafte des Löwenzahns ist **nicht giftig**, hinterlässt jedoch dunkle Flecken auf Haut und Kleidung.
- Bei Magen- / Darm- und allergischen Erkrankungen sollten Sie zuvor mit Ihrem Arzt sprechen, ob Löwenzahn für Sie geeignet ist.



Küchentipp:

Grade junge Löwenzahnblätter eignen sich besonders zur Herstellung von Suppen, Salaten, Pesto und Tee, da sie weniger Bitterstoffe besitzen. Rohe Blätter sind eine vitaminreiche Basis, die Sie auch gut mit Kartoffeln und Eiern mischen können.

Nährstoffe Löwenzahn

100 g verzehrbare Anteil

	Menge	Vitamine	Menge	Spurenelemente	Menge	
Calcium	158 mg	A	1300 µg	Kupfer	249 µg	Kcal. 27
Phosphor	70 mg	E	2,5 mg	Zink	883 µg	
Magnesium	36 mg	B1	0,2 mg	Mangan	848 µg	KJ 112
Eisen	3,1 mg	B2	0,17 mg	Selen	1 µg	
Kalium	483 mg	C	68 mg			
Natrium	76 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)

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit :

- ❖ Wirkt gegen Völlegefühl
- ❖ Wirkt als mildes Abführmittel
- ❖ Fördert die Verdauung
- ❖ Wirkt Blutdrucksenkend
- ❖ Regt den allgemeinen Stoffwechsel an
- ❖ Wirkt Gallen- und Harntreibend
- ❖ Wirkt gegen Harnwegsinfektionen

Weitere Nährstoffe
.....[hier klicken](#)

Wofür sie gut sind !
Was passiert bei Mangel ?
In welchen Lebensmitteln sind sie drin?

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Ingwer – die aromatische Wurzel



Bereits 500 v. Chr. war Ingwer als lebensverlängerndes Gewürz bekannt. Konfuzius ließ seine Speisen mit Ingwer würzen, denn der tägliche Genuss versprach ein längeres Leben.

Herkunft:

Die Ingwerpflanze ist eine mehrjährige Staude, deren Ursprung wahrscheinlich in Süd- und Mittelasien zu finden ist.

Heute beziehen wir Europäer Ingwer aus Japan, Indien, China, Australien, Südamerika und Indonesien.

Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Das Aroma ist würzig, scharf und fruchtig. Ingwer ist ein typisches Gewürz der fernöstlichen Küche. Heute ist es auch in der europäischen Küche bekannt und wird vorwiegend für Currygerichte, Eintöpfe in Verbindung mit Geflügel, Lamm, Fisch und anderen Meeresfrüchten verwendet.

Ingwer verfeinert Lebkuchen, Printen, Obstsalat und Kaltschalen. Für Naschkatzen gibt es kandierte oder mit Schokolade überzogenen Ingwer, der Milchreis, Müsli und andere Süßspeisen verfeinert.

Frischen Ingwer können Sie in den Gemüseabteilungen der Supermärkte und auf dem Wochenmarkt kaufen. Die Aufbewahrungszeit im Kühlschrank beträgt ca. 2–3 Wochen.

Ingwerpulver sollten Sie luftdicht, dunkel und kühl aufbewahren. So hält er sich mehrere Monate.

Gewürzmischungen aus Indien bestehen aus Ingwer und Knoblauch, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander und Cayennepfeffer.

Andere Mischungen bestehen aus Zimt – Nelken, Paprika, Chilipulver und Ingwer.

Achtung:

Ingwer sollte jedoch nicht in höheren Dosen über längere Zeit verzehrt werden.

Diabetiker, Bluthochdruck-Patienten und Patienten, die vor einer Operation stehen, sollten mit ihrem behandelnden Arzt sprechen.

Ingwer – die aromatische Wurzel

Nährstoffe Ingwer

100 g verzehrbaren Anteil

Mineralstoffe Menge

Calcium	97 mg		Kcal. 61
Phosphor	140 mg		
Magnesium	130 mg		
Eisen	17 mg		KJ 256
Kalium	910 mg		
Natrium	34 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)

Küchentipp:

Ingwerwurzeln werden vor der weiteren Verarbeitung geschält. Danach wird es entweder gerieben, gehackt oder in hauchdünne Scheiben geschnitten den Speisen zugefügt.

Je nach Alter der Wurzel ist die Würzkraft unterschiedlich stark. Deshalb vorsichtig dosieren und zwischendurch abschmecken.



Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit :

- ❖ Wirkt Appetit anregend
- ❖ Fördert die Verdauung
- ❖ Löst Magenkrämpfe
- ❖ Wirkt Übelkeit und Brechreiz entgegen
- ❖ Fördert Magensaft, Gallenbildung und Speichelbildung
- ❖ Vorbeugend gegen Reise- und Seekrankheit

Weitere Nährstoffe
.....[hier klicken](#)

Wofür sie gut sind!
Was passiert bei Mangel?
In welchen Lebensmitteln sind sie drin?

Walking – die sportliche Gang-Art für jedermann!

Was bedeutet Walking?

Walking ist die amerikanische Bezeichnung für **gehen**. Sportlich betrachtet bedeutet Walking lediglich **schnelles, sportliches Gehen**. Walken ist also die natürliche Fortbewegung und gut geeignet um die persönliche Fitness zu steigern.

Der große Vorteil ist, Walking kann leicht von fast allen Interessierten Personen in jeder Umgebung erlernt und durchgeführt werden. Gerade für wenig trainierte Personen sind die körperlichen Belastungen beim Walken sehr gut zu regulieren.

Die Gefahr einer Überbelastung ist viel geringer als beim Joggen. Walking ist gesund und beugt manchen Zivilisationskrankheiten vor. Richtig und regelmäßig durchgeführt werden Gelenke, Sehnen, Bänder und Wirbelsäule weniger belastet als beim Joggen.

Zum Einstieg in diese Sportart sollten Sie natürlich einige Anfangsregeln beachten um längere Zeit Freude daran zu erleben, das notwendige Durchhaltevermögen und gegebenenfalls auch Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Einige Regeln für den Anfang

In erster Linie: sollte Ihr behandelnder Arzt über Ihr Vorhaben informiert sein. Das ist eine gute Voraussetzung, besonders ab einem bestimmten Alter oder einer bestehenden Erkrankung, Ihre Freude am Walking auch auf Dauer zu erhalten.

Die Ausstattung: Im Prinzip benötigt man für das Walken **keine** besondere Ausstattung.

Diese Sportart kann **mit und ohne Walking-Stöcke** durchgeführt werden.

Das Schuhwerk sollte mit Sorgfalt und einem Blick auf eine **sehr gute** Dämpfung angeschafft werden. Gelenke, Sehnen, Bänder und Muskulatur werden es Ihnen danken.

Zu Beginn, in der Probezeit, reichen auch gut gedämpfte Sportschuhe aus. Später jedoch, wenn Sie am Walken Gefallen finden, sollten Sie Anschaffung spezieller Schuhe in Betracht ziehen.

Achten Sie auf geeignete Kleidung

Funktionelle High-Tech-Sportbekleidung ist natürlich optimal.

Aber auch hier gilt, **bequeme Kleidung aus Baumwolle ist ebenso möglich**. Nicht immer sind deshalb Walker von Spaziergängern zu unterscheiden, es sei denn sie benutzen Walkingstöcke. Diese sind aber nicht zwingend erforderlich. Es gibt kein schlechtes Wetter - nur ungeeignete Kleidung– !



Worauf es ankommt

Körperhaltung

Achten Sie beim Walking auf Ihre Körperhaltung werden Sie noch stärker vom Walking profitieren. Durch eine **erhobene Kopfhaltung** ist es möglich weit (ca. 5 Meter und weiter) vorzuschauen. Sie beobachten die Gehstecke (Stolperfallen), die Umgebung und richten dabei Ihren Oberkörper automatisch auf. Nach vorn beugen belastet in jedem Fall unnötig Ihre Rückenmuskulatur. Eine Anschaffung von **Walking-Stöcken** ist nicht zwingend erforderlich, da diese Sportart mit und ohne **Walking-Stöcke** durchgeführt werden kann. Mit Stöcken ist eine **aufrechte Haltung** leichter einzuhalten.

Ihre Schultern sollten locker hängen und der **Bauch** sollte leicht angespannt sein.

Die Arme sind abgewinkelt und schwingen seitlich neben dem Körper bei jedem Schritt mit.

Die optimale Gang-Geschwindigkeit

Beginnen Sie am Anfang ganz langsam. Starten Sie mit Ihrer gewohnten Geschwindigkeit Ihrer Spaziergänge. **Das Ziel sollte sein, mindestens 20 Minuten** ohne Pause durchzuhalten. Achten Sie darauf sich nicht soweit zu verausgaben, dass Sie aus der Puste oder Seitenstechen bekommen. Zusätzliche Armbewegungen steigern die Belastung, diese reicht für den Anfang häufig schon aus. Vermeiden Sie es innerhalb des geplanten Zeitabschnittes **Pausen** zu machen, es sei denn, dass Sie sich **nicht wohl fühlen** oder außer Atem sind. Nach mehreren regelmäßigen, angemessenen Trainingseinheiten können Sie **nach und nach** Ihre Strecke auf 30 Min. ausdehnen.

Optimale Trainingsdauer und Häufigkeit

Optimal ist es wenn man **3- bis 4-mal in der** Woche 45 bis 60 Minuten trainiert.

Anfänger sollten mit zweimal in der Woche beginnen und sich dann langsam steigern.

Später können Sie dann Ihr Training durch ein **Intervall-Training** erweitern.

So sollte es funktionieren

- ✓ Fersen mit leicht gebeugtem Knie aufsetzen
- ✓ Füße über die ganze Fußsohle abrollen
- ✓ Knie beim Aufsetzen weiterhin leicht gebeugt zu halten
- ✓ Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper aktiv mitschwingen lassen
- ✓ Hände bilden eine lockere Faust
- ✓ Atmung fließt bewusst durch die **Nase EIN** - durch den **Mund Aus** um Seitenstiche zu vermeiden – konzentrieren Sie sich eher auf das Ausatmen
- ✓ Allgemeine Empfehlungen lauten – auf vier Schritte ein –und ausatmen
- ✓ Höhere Geschwindigkeit erreichen Sie mit der Erhöhung der Schritt-Frequenz nicht mit Verlängerung der Schritt-Länge





SPORT
REHA
KIEL GmbH

Übungen des Monats

Ziel der Übung bei allen Varianten:

Kräftigung der Beinmuskulatur bei gleichzeitiger Rumpfkoordination



**Ausgangsstellung für
Übungen 1-3**

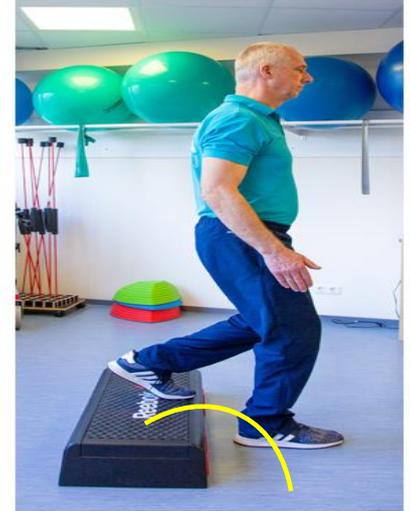
Übungsgerät einen Tritt:

- ✓ Sie stehen mit beiden Beinen hüftbreit auf einem Tritt
- ✓ Die Arme liegen am Körper an



Ausführung: 1. Teil

- ✓ Das rechte bzw. linke Bein wird im Wechsel nach **hinten unten** gesetzt und dann
- ✓ wieder auf den Tritt zurückgeführt



Ausführung: 2. Teil

- ✓ Das rechte bzw. linke Bein wird im Wechsel nach **vorne unten** gesetzt und
- ✓ anschließend wieder zurück auf den Tritt

Wichtig bei allen Übungen :

- ✓ Der Oberkörper bleibt aufrecht

Wiederholung aller Übungen :

- ✓ Je nach Trainingszustand 10 - 15 Wiederholungen je Bein
- ✓ das Ganze 3 mal

**3. Variante für Fortgeschrittene
(Nur mit Tritt möglich)**



Ausgangsstellung wie 1+2

- ✓ Das rechte bzw. das linke Bein (im Wechsel) wird jetzt nach
- ✓ hinten unten gesetzt -- dann
- ✓ auf den Tritt zurück -- dann
- ✓ gleich nach vorne unten geführt
- ✓ und wieder auf den Tritt zurück

**Dies sollte ein flüssiger
Bewegungsablauf sein**

Wenn kein Tritt vorhanden ist, kann diese Übung auch an einer Treppe durchgeführt werden. Sie stehen dabei auf der ersten Stufe und haben die anderen Stufen die nach **oben führen vor sich.**
oder
Sie stehen dabei auf der ersten Stufe und haben die anderen Stufen die nach **oben führen im Rücken.**
Durchführung wie oben beschrieben


 SPORT
REHA
KIEL GmbH

Übungen des Monats

Ziel der Übung: Kräftigung der Gesäßmuskulatur bei gleichzeitiger Rumpfstabilität und Koordination



1. Übung:

Ausgangsstellung:

- ✓ Sie liegen auf dem Rücken
- ✓ die Beine bzw. Unterschenkel liegen auf einem Pezzi-Ball
- ✓ die Beine sind gebeugt
- ✓ die Arme sind im 90 Grad Winkel neben dem Körper
- ✓ wenn kein Pezzi-Ball vorhanden ist können Sie auch einen Hocker oder Stuhl benutzen

Wiederholungen:

- ✓ je nach Leistungsfähigkeit und Trainingszustand

5 -15 mal wiederholen

Ausführung:

- ✓ Rumpf und Beine werden gestreckt, so das der Oberkörper und Beine möglichst eine Linie bilden
- ✓ Arme werden nach oben gestreckt
- ✓ **Diese Position 15-30 Sekunden halten**

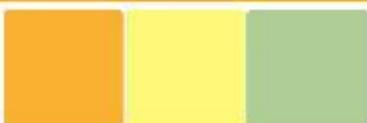
Wichtig :

- ✓ Die etwas instabile Ausgangslage bzw. Endlage

möglichst nicht durch Ausweichbewegungen im Rumpf ausgleichen

- ✓ **Rumpf so gut wie möglich ruhig halten**

Weitere Übungen 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)

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



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 Corinna Dürr. Ich habe in Gießen Oecotrophologie studiert und dort 1990 mein Diplom gemacht. Mit meiner Agentur Foodkomm arbeite ich seit über 20 Jahren selbstständig. Seit gut elf Jahren betreue ich das Informationsbüro Heilwasser und finde es als Ernährungswissenschaftlerin überaus spannend, was man mit Wässern in der Ernährung und auch bei vielen Beschwerden erreichen kann. Um dazu einen Überblick zu geben, habe ich den Ratgeber „Heilwasser – Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ geschrieben. Seit 2019 bin ich auch für die Ensinger Mineral-Heilquellen aktiv.



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 + Sport-Reha Kiel + Fa. Ensinger /// Copyright 2020

DIE QUELLE
DES WOHLBEFINDENS.

VERBESSERT DIE CALCIUMVERSORGUNG.....
Z.B. bei veganer Ernährung oder Laktoseintoleranz.

UNTERSTÜTZT BEI OSTEOPOROSE.....
Enthält viel Calcium – für starke Knochen und Zähne.

VERBESSERT DIE MAGNESIUMVERSORGUNG.....
Z.B. bei Sport, im Wachstum, während der Schwangerschaft.

FÖRdert DIE VERDAUUNG.....
Ideal für Ihr tägliches Wohlbefinden.

WIRKT.
TÄGLICH.



Ensinger
Mineral-Heilquellen GmbH



www.schillerquelle.de

ENSINGER SCHILLER QUELLE HEILWASSER // ANWENDUNGSGEBIETE: Zur Verbesserung der Calciumversorgung und bei Calciummangelzuständen. Zur unterstützenden Behandlung bei Osteoporose. Zur Besserung der Magnesiumversorgung. Zur Anregung der Gallensekretion und der Darmaktivität. Zur unterstützenden Behandlung von Harnwegsinfekten. // Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Nutzen Sie unseren bequemen Lieferservice!

Wir liefern deutschlandweit.

- Lieferung per Paketdienst direkt an die Haustüre.
- Günstige Preise – große Auswahl an Produkten.
- Versandkosten nur 2,50 Euro pro Bestellung.

www.ensinger24.de

Telefon: 0 70 42 / 28 09 777, Fax: 0 70 42 / 28 0 599, Email: servicecenter@ensinger.de

