Ausgabe 10

MAGAZIN für ERNÄHRUNG BEWEGUNG BALANCE

ERNÄHRUNG -

Thema des Monats

- ✓ **Calcium - und seine starken Partner Vitamine D-A- K– Mineralstoffe Fluorid-Magnesium** Seite 2 - 6
- ✓ **Welches Wasser ist das richtige für mich?** Seite 7

Gemüse des Monats

- ✓ **Fenchel – unvergleichlich im Geschmack** Seite 8 -9

Frucht des Monats

- ✓ **Kiwi - oder die chinesische Stachelbeere** Seite 11 -12

Kleine Kräuter - und Gewürzkunde

- ✓ **Thymian – verleiht Lebenskraft uns Stärke** Seite 13-14
- ✓ **Kresse - einst Beigabe in Pharaonengräber** Seite 15-16

Rezepte des Monats

- ✓ **Fenchel – Kiwi – Thymian – Kresse** Link im Text

BEWEGUNG -

- ✓ **Wintertrott ade – der Frühling naht ! Spaziergänge mit großer Wirkung** Seite 17
- ✓ **Laufen/Joggen – ein Aphrodisiakum ?!** Seite 18

Übungen des Monats –

- ✓ **Andreas Hypa – Sport-Reha Kiel** Seite 19- 20

BALANCE -

- ✓ **Rezepte & Übungen aller Ausgaben** Link im Text
- ✓ **Vitamine / Minnerealstoffe / Spurenelemente Wofür sind sie gut? - Was passiert bei Mangel ?** Link im Text
- ✓ **In welchen Lebensmitteln sind sie drin? Empfohlene Nährstoff -Tabelle** Link im Text

NETZWERK OSTEOPOROSE

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

© Copyright Netzwerk-Osteoporose e.V. 2021

Das Calcium und seine starken Partner von Ruth Bauer

Liebe Leser und Leserinnen,

ähnlich wie beim Bau eines Hauses, ist es zwar auch möglich alleine dieses Haus zu bauen, doch leichter und effektiver geht es mit starken Partnern an der Seite. In der Osteoporose-Therapie heißt das vor allem, dass Calcium, das für sich genommen schon von enormer Bedeutung ist, in der Kombination mit Vitaminen und Mineralstoffen noch beträchtlich wirkungsvoller wird.

Möchten Sie mehr Zur Calcium + Vitamin-D Versorgung erfahren ? Pof. Dr. Armin Zittermann Ernährungswissenschaftler

Video ……. Hier klicken

Vitamine & CO ……. Das Vitamin-D

Dem Vitamin-D kommt die größte Bedeutung als Partner von Calcium zu. Es dient, zusammen mit Parathormon (Hormon der Nebenschilddrüse) und Calcitonin (Hormon der Schilddrüse) der Regulierung des Calciumspiegels im Blut und hat so direkten Einfluss auf die Mineralisation des Knochens. Es ist bekannt, dass Vitamin-D in gewissem Umfang eine geringe Calciumzufuhr kompensieren (ausgleichen) kann, da Vitamin D:

- **die Calciumaufnahme aus dem Darm steigert und**
- **die Einlagerung von Calcium in den Knochen fördert.**

Die Verluste an Knochensubstanz und die Häufigkeit von Frakturen können deutlich durch die kombinierte Gabe von Calcium und Vitamin-D reduziert werden.
Neben der Wirkung auf Knochenmasse und Knochenumsatz hat Vitamin-D auch einen Einfluss auf **Muskelkraft und Muskelkoordinationsfähigkeit.**
Ein jahrelanger Vitamin-D-Mangel kann zu Muskelschwäche und Störung der neuromuskulären Koordination führen. Dies erhöht das Sturzrisiko und somit das Risiko für Knochenbrüche.

Vitamin-D-Versorgung

Eine ausreichende Vitamin-D Versorgung einzig über die tägliche Nahrungsmittelzufuhr zu sichern ist schwierig, da nur wenige Lebensmittel Vitamin –D liefern können. Der tägliche Bedarf an Vitamin-D liegt, für gesunde Menschen, liegt bei mindestens **5 µg (Mikrogramm) täglich. Das entspricht 1000 IE (Internationale Einheiten**).
Eine Vitamin-D-Versorgung wird fast ausschließlich über die Nahrung und durch tierische Nahrungsmittel erreicht. Die tägliche orale (durch den Mund zugeführt) Vitamin-D Zufuhr sollte mindestens 5 µg (Mikrogramm) = 1000 IE betragen. Für Risikogruppen, wie z.B. Osteoporose-Patienten, wird unter Umständen eine deutlich höhere tägliche Einnahmemenge empfohlen, um einen präventiven (vorbeugenden) Effekt zu erreichen.
Die tatsächliche orale Versorgung (über den Mund zugeführt) sieht bei den meisten Menschen deutlich schlechter aus. Das wäre normalerweise kein Problem, da Menschen in der Lage sind, mit Hilfe von UVB-Licht Vitamin D, durch Sonnenbestrahlung auf die Haut, selbst zu bilden.
Das gelingt aus unterschiedlichen Gründen nicht immer.
Zum Beispiel: Während der Wintermonate ist eine notwendige Sonneneinstrahlung (Intensität) auf die Haut nicht möglich. Die Sonne entfaltet nur in der Jahreszeit, vom Frühjahr bis in den Herbst,

die erforderliche Strahlkraft (Intensität) um Vitamin - D in der Haut in das erforderliche Vitamin D_3 umzuwandeln. Der Organismus ist folglich kaum in der Lage, das wichtige Vitamin D_3 selbst herzustellen. Wir empfehlen einen Vitamin - D Test erstellen zu lassen und mit Ihrem Arzt zu besprechen.

Ein höheres Lebensalter verstärkt zusätzlich die Vitamin-D Unterversorgung oft aus folgenden Gründen:

- Abnahme der Enzyme mit deren Hilfe die das Vitamin D_3 Hormon bildet wird.
- Geringere Vitamin D_3 Synthese (Umwandlung) in der Haut wegen **unzureichender UV-Exposition,** ((Sonnen-Exposition) besonders dann, wenn ältere Menschen aufgrund von Schmerzen oder Angst vor Stürzen und Knochenbrüchen, nur noch selten das Haus verlassen.
- Im Alter wird die Haut dünner und die Vitamin-D Syntheseleistung (Umwandlung) nimmt ab.

Darüber hinaus verhindern **Sonnenschutz-Crems mit einem Lichtschutzfaktor ab 8**, auch bereits bei jüngeren Menschen, dass Sonneneinstrahlung auf die Haut keinerlei Wirkung (Synthese) am Knochen mehr zeigt.

Ein Sonnenschutzfaktor ab 8 wirkt wie eine Brandmauer. Diese sogenannte Brandmauer hat natürlich, im Hinblick auf die Entstehung von Hautkrebs, seine unbedingte Berechtigung. Daher kommt sowohl der Zufuhr von Vitamin-D über die Nahrung als auch der Einnahme von Vitamin-D Supplementen (Nahrungs-Ergänzungsmittel) eine größere Bedeutung zu.

Exposition - Beschreibung

Exposition ist ein Faktor, dem Menschen, Lebewesen oder Gegenstände ausgesetzt sind.

Dabei stellt eine Exposition die Summe aller Umgebungseinflüsse dar, die auf einen Gegenstand oder ein Lebewesen einwirken.

Diese Einflüsse können biologischer, chemischer oder physikalischer Natur sein. Wikipedia

Keine Angst vor einer Überdosierung

Der Organismus wandelt immer nur soviel Vitamin-D in die wirksame Form D_3 um, wie er auch tatsächlich benötigt. Sollte die gesamte Tagesversorgung (Lebensmittel + Tabletten) über 4000 IE täglich hinausgehen, dann wird ein Gespräch mit dem behandelnden Arzt erforderlich. Häufig werden von Ärzten auch Kombinationsmedikamente Calcium und Vitamin - D_3 empfohlen und verordnet.

Unser Tipp: Essen Sie öfter mal Fisch aus der unten genannten Liste.
Sie tun nicht nur etwas für Ihre Osteoporose-Therapie sondern auch viel für Ihr Herz-Kreislauf-System, da in diesen Fischen relativ viel Omega3 Fettsäuren enthalten sind. Das sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die der Mensch nicht selbst herstellen kann, sondern mit der Nahrung aufnehmen muss. Oder verwenden Sie bevorzugt Margarine, die mit Vitamin-D angereichert ist.

Hier einige Lebensmittel, die relativ viel Vitamin-D enthalten:

Vitamin-D Gehalt in µg/ 100 g verzehrbarer Anteil

Bückling:	30
Aal geräuchert:	90
Aal:	20
Brathering (Konserve):	16
Lachs geräuchert:	18
Matjes in Öl:	13
Thunfisch:	5
Hühnerei:	3

Weitere Vitamine, die die Wirkung von Calcium im Knochen noch verstärken

Vitamin - A (Retinol)

Retinol ist mitverantwortlich für die Bildung der organischen Knochensubstanz. Liegt ein Mangel an Vitamin - A vor, kann es zu einer veränderten Morphologie (Struktur) der Knochen und einem geringeren Calciumgehalt führen.
Der Vitamin - A Bedarf wird über Lebensmitteln tierischer Herkunft (z.B. sind in 100g Kalbsleber 30 mg Retinol enthalten) und in Pflanzen gebildetes Provitamine (Carotinoide) gedeckt. Der bekannteste Vitamin - A Lieferant ist wohl die Karotte oder Möhre, aber es gibt noch weitere Lebensmittel wie: Broccoli, Grünkohl, Paprika, Kürbis und viele andere mehr.
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Vitamin - A Versorgung von 1 mg Retinol oder 12 mg Carotinoide.
Unser Tipp: Günstig für die Verwertung des Vitamingehaltes der Carotinoide ist die gleichzeitige Zufuhr von Milch und / oder Fett (z.B. Rapsöl).

Hier eine Liste mit Lebensmittel, die verhältnismäßig viel Carotinoide enthalten:

Carotinoidgehalt in mg/100g verzehrbaren Anteil

Möhre:	11
Grünkohl:	5
Paprika rot:	4
Broccoli:	0,8

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

Vitamin - C (Ascorbinsäure)

Ascorbinsäure verbessert die Calciumverfügbarkeit im Darm. Vitamin - C fördert zudem die Reifung des Kollagens (Eiweiß des Bindegewebes u.a. im Knochen) und stimuliert die knochenaufbauenden Zellen. Die DGE empfiehlt täglich 100 mg Ascorbinsäure. Diese Menge wird in der Regel über die Ernährung fast immer erreicht.
Unser Tipp: Ich rate Ihnen zwar zu einer Vitamin – C reichen Ernährung, aber von einer zusätzlichen Supplementierung (Einnahme) ab. Vitamin - C wird inzwischen einigen Lebensmitteln zugegeben.
Sei es als Zusatzvitamin z. B: in Fruchtsäften, Müsli, oder es wird eher versteckt eingesetzt, nämlich als Antioxidationsmittel E 300 (hier verhindert es den Verderb der Lebensmittel durch Sauerstoff) Wir sind also praktisch niemals unterversorgt. Natürliches, in Lebensmitteln vorkommendes Vitamin - C ist einer Nahrungsmittel-Ergänzung immer vorzuziehen.

Hier eine Listet ausgewählter „Vitamin - C Bomben“:

Vitamin-C-Gehalt in mg/100 g verzehrbarer Anteil

Johannisbeeren:	175 mg
Paprika:	120 mg
Kiwi:	20-300 mg (abhängig von Erntezeit und Lagerung)
Orange:	50 mg

Vitamin-K

Bislang war Vitamin - K hauptsächlich für die Blutgerinnung bekannt. Seit einiger Zeit jedoch wird Vitamin - K auch mit der Osteoporose-Therapie / Prävention in Verbindung gebracht. Vitamin - K ist am Mineralisierungsprozess und damit an der Verwertung des Calciums beteiligt. Diesem Vitamin kommt also eine Bedeutung bei der Neubildung der Knochensubstanz zu.
Die DGE empfiehlt 65 µg Vitamin - K. Bei gesunden Erwachsenen gibt es normalerweise keine Vitamin – K Mangelsituation, so dass hier eine Supplementierung unter Umständen nur in Ausnahmefällen notwendig wird.

Hier eine Liste Vitamin-K-reicher Lebensmittel:
Vitamin-K Gehalt in µg/100 g verzehrbarer Anteil

Grünkohl: 815 (sehr calciumreich)
Fenchel: 240 (sehr calciumreich)
Kalbsleber: 90
Broccoli: 155 (calciumreich)
Blumenkohl: 55
Lauch: 45 (calciumreich)

Mineralstoffe

Fluorid

Dieser Mineralstoff aktiviert den Knochenaufbau und spielt gerade bei der Knochenhärtung eine große Rolle. Fluorid stärkt aber nicht nur Ihre Knochen, sondern auch Ihre Zähne. Deshalb ist es auch in vielen Zahncremes enthalten. In den täglichen Nahrungsmitteln kommt es selten vor.
Ausnahme: verschiedene Schwarzteesorten, Innereien und einige Mineralwässer.
Empfohlen wird eine tägliche Zufuhr von 3 – 4 mg.
Obwohl diese Menge in der Regel von niemandem erreicht wird, ist von einer Fluorid - Supplementierung abzuraten, da es leicht zu chronischen Fluorvergiftungen kommen kann.

Unser Tipp: Da wir praktisch alle unter einem Fluoridmangel leiden, empfehle ich zur täglichen Bedarfsdeckung die Verwendung von fluoridhaltigem Speisesalz.
Mineralwässer mit mehr als 1,5 mg/Liter Fluorid müssen als **fluoridhaltig gekennzeichnet** werden.

Hier eine Liste mit Lebensmitteln, die relativ viel Fluorid enthalten:

Fluoridgehalte in µg/100 g Lebensmittel
Ölsardine: 530 µg
Schwarzer Tee: 10 – 420 µg
Brathuhn: 35 µg

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

Magnesium

Der in vielerlei Hinsicht wichtige Mineralstoff Magnesium hat auch in der Osteoporose-Therapie eine entsprechende Bedeutung. Magnesium ist unerlässlich für den Knochenstoffwechsel.
60% des im Körper befindlichen Magnesiums sind im Skelettsystem gebunden.
Die Zufuhrempfehlungen liegen bei 300 – 500 mg täglich.
Wobei ein zu viel, aber auch ein zu wenig, Störungen verursachen kann und der gesamte Knochenmineralgehalt sinkt.

Hier eine Liste einiger magnesiumreicher Lebensmittel:

Der Magnesiumgehalt in mg/100 g verzehrbarer Anteil

Sonnenblumenkerne:	420 mg
Sesam:	345 mg
Walnuss:	130 mg
Haferflocken:	130 mg
Aprikose getrocknet:	50 mg

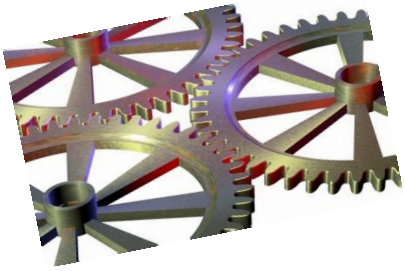
Liebe Leserinnen und Leser,
bei allen oben angegebenen speziellen Hinweisen, die der Verbesserung der Calciumaufnahme dienen, sollten Sie eine ganzheitliche Ernährung nicht aus den Augen lassen.
Kombinieren Sie dazu noch Käse, Milchprodukte, regelmäßig Fischmalzeiten und Calciumreiche Mineralwässer, dann haben Sie **viel für sich, Ihre Knochen und Ihre Muskeln** getan.

Sie kennen sicher die bekannte Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

5 am Tag

Also 5 mal am Tag sollten Sie eine Handvoll (Ihre eigene Handgröße ist damit gemeint) Obst und Gemüse essen. Dann sind Sie auf der sicheren Seite.

Ernährung ist wie ein Räderwerk, es greift ineinander und funktioniert bestens, wenn alle Aspekte berücksichtigt werden!
Ich wünsche Ihnen viel Genuss und bis zum nächsten Mal,
Ihre Ruth Bauer



Welches Wasser ist das richtige für mich? Von Corinna Dürr

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wässer sind keineswegs alle gleich. Die Unterschiede sind jedoch mit bloßem Auge nicht zu erkennen. Aber ein Blick aufs Etikett hilft. Wässer unterscheiden sich in ihrer Herkunft und der Bearbeitung. Noch wichtiger: Sie sind sehr unterschiedlich zusammengesetzt, mit mehr oder weniger Mineralstoffen.

Überblick über die Wasserarten

Leitungswasser wird aus Grund- oder Oberflächenwasser gewonnen und muss gegebenenfalls aufbereitet werden. Es unterliegt der Trinkwasserverordnung.

Tafelwasser kann aus verschiedenen Wasserarten sowie weiteren Zutaten (z. B. Mineralstoffen) gemischt werden. Rechtliche Grundlage ist die Trinkwasserverordnung.

Quellwasser stammt aus natürlichen Quellen. Es unterliegt zwar der Mineral- und Tafelwasserverordnung, muss aber nur die Anforderungen an Trinkwasser erfüllen. Der Mineralstoffgehalt muss nicht konstant sein.

Natürliches Mineralwasser stammt aus unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Quellen. Es muss hohe Qualitätsanforderungen erfüllen, um amtlich anerkannt zu werden. Die Vorschriften sind in der Mineral- und Tafelwasserverordnung festgelegt. Auf dem Etikett müssen die wichtigsten Inhaltsstoffe samt Mengenangaben aufgeführt sein.

Natürliches Heilwasser ist ebenso wie Mineralwasser ein reines Naturprodukt, das streng kontrolliert wird. Heilwässer enthalten meistens viele Mineralstoffe und haben vielfältige gesundheitliche Wirkungen. Diese müssen wissenschaftlich nachgewiesen werden, um die Zulassung als Heilwasser zu erlangen. Als sanft wirksame Naturheilmittel unterliegen sie dem Arzneimittelgesetz, sind aber in der Regel für den Dauergebrauch empfohlen. Informationen zu Inhaltsstoffen, Anwendung und Trinkmenge stehen auf dem Etikett.

Die beste Calciumquelle – völlig kalorienfrei

Wer seine Knochen mit viel Calcium stärken möchte, sollte sein Wasser bewusst auswählen. Bei natürlichem Mineral- und Heilwasser steht immer auf dem Etikett, wie viel Calcium es enthält. Mineralwässer gelten ab 150 mg/l als calciumreich, Heilwässer ab 250 mg/l. Einige Heilwässer liefern sogar über 500 mg Calcium pro Liter. Ob ein Heilwasser vom BfArM zur Behandlung von Osteoporose zugelassen ist, zeigt das Etikett.

Gemüse des Monats von Karin G. Mertel

Fenchel – unvergleichlich im Geschmack

Das ballaststoffreiche Gemüse kommt als Importware nach Deutschland und wird zwischen Herbst und Frühling in Supermärkten und auf Wochenmärkten angeboten.
Auch Bio-Bauern bauen Fenchel an und wird selbstverständlich nach strengen Regeln unbehandelt auf den Markt gebracht.

Herkunft:
Fenchel benötigt das warme Mittelmeerklima und wird vorzugsweise in Griechenland, Italien, Türkei und Südfrankreich angebaut.
Bereits in der Antike und im asiatischen Raum schätzte man die vielseitige Heilkraft und den unvergleichlichen anisähnlichen Geschmack des Fenchel.
Das Doldengewächs erfreut sich bereits über Jahrhunderte hinweg bis in unsere Zeit immer größerer Beliebtheit.

Zubereitung / Verzehr:
Waschen Sie das Fenchelgemüse, bevor Sie es zerkleinern. Entfernen Sie das Kraut und verwenden Sie dieses später als dekorative Garnierung.
Ziehen Sie die auf dem oberen Blatt liegenden Faserfäden ab. Den harten Strunk schneiden Sie heraus. Faserfäden und Strunk könnten sich beim Verzehr unangenehm bemerkbar machen und den Genuss beeinträchtigen.
Je nach Verwendung z. B. als Salat oder Gemüse wird die Knolle klein gewürfelt, in Ringe geschnitten oder nur in Viertel geteilt und in wenig Salzwasser schonend gegart/gedünstet . (ca. 5 – 15 Min. je nach Größe).

Küchentipp:
Fenchel eignet sich als Beilage und Brotbelag in Kombination:
- mit säuerlichem Obst (Orangen oder Äpfel)
- mit Fischgerichten
- mit Fleischgerichten
- mit Käsegerichten z. B. überbacken
- als Gemüseeintopf mit Tomaten

Als Rohkost verzehrt, entfaltet Fenchel eine kaum zu übertreffende Heilwirkung. Er enthält 12 wichtige Spurenelemente sowie Folsäure, Vitamin C, Kalium und Vitamine, die sich senkend auf Cholesterin- und Blutfettspiegel auswirken.
Neben der Vielfalt der Spurenelemente und Vitamine trägt auch der hohe Calciumgehalt einen erheblichen Anteil zur Knochengesundheit bei.

Fencheltee - das bewährte Hausmittel:

gegen Darmstörungen, Husten und Erkrankungen des Nasen- und Rachenraumes.
Er wirkt beruhigend und hat sich als Schlummertrunk bei Schlafstörungen bestens bewährt.

Bei Husten und Heiserkeit:	Fencheltee mit Honig
Kopfschmerzen und Migräne:	starken Fencheltee herstellen und ein damit angefeuchtetes Tuch auf die Stirn legen
Entzündung der Schleimhäute im Augen- Mund- und Rachenraum:	feuchte Umschläge und Spülungen mit Fencheltee
Bauchschmerzen:	ungesüßten Fencheltee trinken

Besonders in der Säuglingsernährung kennen junge Mütter die heilsame, beruhigende Wirkung von Fencheltee, wenn es darum geht, unseren Kleinsten die lästigen Blähungen zu vertreiben.

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit :

- Fenchel entwässert den Körper
- Entgiftet den Darm
- Wirkt beruhigend und entspannend
- Stärkt das Immunsystem
- Senkt den Cholesterin- und Blutfettspiegel
- Hilft bei Blähungen und Völlegefühl
- Hilft bei Verstopfungen
- Hilft bei Erkältung durch besseres Abschwellen der Schleimhäute
- Kurbelt den Knochenstoffwechsel an
- Beruhigt die Nerven

Nährstoffe Fenchel

100 g verzehrbarer Anteil

Mineralstoffe	Menge		Vitamine	Menge		
Calcium	109 mg		A	783 µg		Kcal.
Phosphor	51 mg		E	0 mg		324
Magnesium	49 mg		B1	0,23 mg		
Eisen	2,7 mg		B2	0,11 mg		KJ
Kalium	494 mg		B6	0,1 mg		98
Natrium	86 mg		C	93 mg		
Folsäure	100 µg		B 12	0 µg		
Biotin	2,50 µg					

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

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

Kosmetik :

Fenchel lässt die Pfunde purzeln!
Seine besondere Fähigkeit entfaltet Fenchel darin, dass er Fett bereits im Darm bindet. Dadurch können Fettmoleküle sich nur geringfügig an den berüchtigten Stellen wie Oberschenkel, Bauch, Gesäß oder Hüfte ablagern.
Also ein ideales Gemüse zum Abnehmen und zur Entwässerung des Körpers.

Frucht des Monats:

Kiwi – oder die chinesische Stachelbeere

Herkunft:
Ursprünglich stammt die Kiwi oder Chinesische Stachelbeere aus China. Der Kletterstrauch kam über Neuseeland, Australien, Kalifornien, Chile, Israel zu uns nach Europa und wird inzwischen auch in den warmen Klimazonen Südeuropas angebaut.
Durch den ständigen Import nach Deutschland können wir das ganze Jahr hindurch Kiwis einkaufen.

Der Siegeszug in unsere Breitengrade begann in den 70er Jahren. Bis dahin war die Kiwi kaum bekannt. In den 80 er Jahren wurde ein Fruchtsalat bereits ganz selbstverständlich durch die Kiwi ergänzt. Heute gehört die Kiwi zum allgemeinen Speiseplan zur täglichen Versorgung mit Calcium Vitamin C und Magnesium.

Lagerung / Verarbeitung / Einkauf:
Äußerlich sind Kiwis eher eine unscheinbare Frucht. Im Inneren jedoch entfaltet sich grünes saftiges Fruchtfleisch.
Da Kiwis auch nach der Ernte etwas nachreifen, sollten Sie darauf achten, dass Sie nicht zu reife, weiche Früchte einkaufen, wenn Sie einen Wochenvorrat planen.
Greifen Sie zu mittelharten Früchten, denn die zu harten Früchte sind noch unreif und haben wenig Saft. Je kühler Kiwis gelagert werden, desto später tritt die Genussreife ein.

Eine einzige Kiwi ist in der Lage, den Tagesbedarf an Vitamin C eines Erwachsenen zu decken. Vitamin C ist beteiligt an den Stoffwechselvorgängen im Körper und sorgt für eine stabile Immunabwehr.

Auch die Konzentrationsfähigkeit, Venen und Arterien werden durch den Verzehr von Kiwi gestärkt. Das Magnesium aktiviert die sogenannten G-Proteine. Diese sind hilfreich bei der Bewältigung von Stresszuständen.

Achtung: Mehrere Kiwis an einem Tag sind zu viel des Guten und manche Menschen reagieren auch allergisch !

Kiwis bringen Farbe ins Spiel, ob Fleischrezepte, Fruchtcocktails oder Eiskreationen, sie schmecken süßsäuerlich und sind aufgeschnitten attraktiv und daher bestens auch für Dekorationen geeignet.

Kiwi zu allen Gelegenheiten

Im Winter ein idealer Vitaminspender
Ist der kleine Snack für zwischendurch
Hervorragender Helfer in Stresssituationen
Ist klein und handlich und passt in jede Tasche zum Mitnehmen
Eine Kiwi täglich sollte zum Pflichtprogramm der Ernährung gehören

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit :

- Trägt zum Knochenwachstum bei
- Positiver Einfluss auf Bindegewebe und Gefäße
- Wirkt anregend auf Herzmuskel und allgemeine Muskeltätigkeit
- Vorbeugung gegen Infektionen und Erkältungen
- Stoffwechselvorgänge und Hormonproduktion werden angeregt
- Vorbeugend gegen Parodontose

Nährstoffe Kiwi

100 g verzehrbarer Anteil

Mineralstoffe	Menge		Vitamine	Menge		
Calcium	40 mg		A	7 µg		Kcal.
Phosphor	31 mg		E	0 mg		
Magnesium	24 mg		B1	0,02 mg		50
Eisen	0,8 mg		B2	0,05 mg		KJ
Kalium	314 mg		B6	0 mg		
Natrium	4 mg		C	46 mg		209
Zink	110 µg		K	28µg		
Kupfer	45 µg					
Mangan	94 µg					

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

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

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Thymian – verleiht Lebenskraft und Stärke

Das Wort Thymian kommt aus dem griechischen Wort Thymos - und bedeutet Lebenskraft und Stärke. Vor einer Schlacht nahmen römische Legionäre Thymian Bäder, damit Mut und Kraft ihnen zum Sieg verhelfe.
Die Griechen benutzten Thymian als Räucherpflanze.

Herkunft:
Thymian wurde von Mönchen aus Nord- und Westafrika in die mittelalterlichen Klostergärten gebracht und dort gehegt und gepflegt. Der immergrüne Strauch eignet sich gut für den Ziergarten.
Die stark duftende, etwa 40 cm hohe Pflanze trägt inzwischen viele Namen, z.B.: Immenkraut, Kuttelkraut, Suppenkraut, Welscher Quendel, Demut, echter Thymian, Römischer Thymian usw.

Verwendung und Lagerung:
Thymian erhalten Sie frisch oder in getrockneter Form. Frischer Thymian hält sich etwa eine Woche lang im Gemüsefach Ihres Kühlschranks, wenn Sie ihn mit feuchtem Küchenpapier einschlagen.
Das Aroma des Thymian ist herzhaft und hat einen starken, harzähnlichen Geruch.

Das Aroma von getrocknetem Thymian ist etwas intensiver als beim frischen Kraut.
Er sollte dunkel, trocken und luftdicht verschlossen aufbewahrt werden.

Küchentipp:
Thymian eignet sich besonders für die mediterrane Küche. Fleisch, vor allem Lammfleisch, verleiht er ein besonderes Aroma.
Er macht schwer verdauliche Speisen verträglicher und er nimmt langes Kochen oder Braten nicht übel, da er sein ganzes Aroma, im Gegensatz zu anderen Gewürzen, weiterhin entfaltet.

Kräuter der Provence

Diese französische Gewürzmischung setzt sich aus mehreren Kräutern zusammen, deren Aroma wahre Gaumenfreuden verspricht.

Es setzt sich aus den in Frankreich wachsenden Kräutern Thymian – Rosmarin – Lavendel - Oregano und Bohnenkraut zusammen. Je nach Mischung werden noch Lorbeerblätter - Fenchel und geriebene Orangenschalen dazugegeben.

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit :

Thymian produziert eine Anzahl von ätherischen Ölen:
Phenol, Thymol und Carvacrol wirken:

- verdauungsfördernd
- antiseptisch, beruhigend

Thymian-Tee:
Zur Behandlung von Mund- und Rachenentzündungen

- Linderung von Husten und Bronchitis

Thymian-Kompressen

- helfen bei kleinen Wunden, Geschwüren
- und Quetschungen

Thymian-Ölbäder

- helfen gegen allgemeine Erschöpfung und Atemwegsbeschwerden

Nährstoffe Thymian

100 g verzehrbarer Anteil

Mineralstoffe	Menge			Vitamine	Menge
Calcium		307 mg		A	62 µg
Phosphor		32 mg		E	795 µg
Zink	1005 µg			B1	83 µg
Eisen	20045 µg			B2	65 µg
Kupfer	136 µg			B3	795 µg
Natrium		9 mg			
Kalium		131 mg			
Magnesium		36 mg			

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

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

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Kresse – einst Beigabe in Pharaonengräber

Herkunft:
Seit Jahrtausenden ist die Kresse in Vorderasien beheimatet und eine Kulturpflanze mit hohem Gesundheitswert.

Sie wurde den Pharaonen als Grabbeigabe mitgegeben. Die Römer brachten die Kresse nach Mitteleuropa.

Die Gartenkresse oder auch Pfefferkraut genannt, blüht mit zierlichen weißen oder rötlichen Blüten. Sie bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen Standort und wächst dort, wo fließendes mineralreiches Gewässer vorkommt. Deshalb trägt sie auch in manchen Regionen den Beinamen Wasserkresse.

Kresse kann auch hervorragend auf der Fensterbank oder im Gewächshaus herangezogen werden. In einem Ziertopf gepflanzt eignet sie sich auch als Dekoration in der Küche. Damit steht Ihnen das ganze Jahr über frische Kresse zur Verfügung.

Neben der glattblättrigen Kresse gibt es noch Sorten mit breiten oder gefiederten Blättern. Sie haben einen leichten pfefferähnlichen Geschmack.

Küchentipp:
Die Kresse sollte stets frisch verzehrt werden. Ihr Aroma und pfefferähnlicher Geschmack eignet sich gut als würzende Beigabe zu Salaten, Quark, kaltem Fleisch- oder Wurstbelag.

Kressebutter schmeckt aromatisch frisch z.B. auf Baguette auch ohne weiteren Belag und besonders gut zu Grillgerichten.

Dazu wird die Kresse gewaschen, sehr fein geschnitten und mit einer Gabel in die weiche Butter geknetet.
Mit einer Prise Salz abschmecken.

Nährstoffe Kresse
100g verzehrbarer Anteil

Mineralstoffe	Menge		Vitamine	Menge	
Calcium	180 mg		A	692 µg	Kcal.
Phosphor	64 mg		E	650 µg	
Magnesium	34mg		B1	90 µg	19
Eisen	3140 µg		B2	170 µg	
Kalium	267mg		B6	130 µg	KJ
Natrium	12 mg		C	51000 µg	
Fluor	- mg		B 12	0mg	78

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 :

- Eignet sich hervorragend zur Entschlackungskur
- Versorgt unseren Organismus mit Vitamin C und hohem Calciumgehalt
- Trägt zum Knochenwachstum bei
- Wirkt blutreinigend
- Wirkt harntreibend
- Wirkt verdauungsfördernd

Wintertrott ade - der Frühling naht !

Spaziergänge – mit großer Wirkung

Ausdauerprogramme sind vielfältig und ebenso vielfältig in ihrer **Intensität.** Die passende Dosis macht das Training erst richtig gesund und sollte sich stehts an das persönliche Leistungsvermögen anpassen.
Wir beschränken uns auf die Möglichkeiten, die Sie alleine oder mit Freunden durchführen können ohne in die Gefahr einer Überbelastung zu verursachen.
In einer Gruppe gleichgesinnter Menschen macht es nochmal so viel Spaß!

Es muss nicht immer Joggen sein. Spaziergängen hat man vor einiger Zeit noch den Erfolg für Ausdauerverbesserung abgesprochen, da es den Körper nicht ausreichend belasten würde.
Gerade im höheren Alter haben regelmäßige Spaziergänge, nicht unter 30 Minuten täglich, eine positive Wirkung.

Machen Sie Ihre alltäglichen Erledigungen zu Fuß und achten Sie darauf, dass Sie die größeren Einkäufe mit einem Einkaufs – Trolley nach Hause bringen.

Spaziergänge können Sie überall machen, auch wenn es im Park oder im Wald sich sicher angenehmer gehen lässt als auf gepflasterten Wegen oder neben einer Autostraße, wichtig ist, dass Sie Ihre Wohnung täglich verlassen und die Möglichkeit nutzen, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen und Sauerstoff tanken.

Das Erlebnis „Mode-Shopping“ zählt allerdings nicht dazu !

Grundsätzliches vorab : Die passende Kleidung und Zeitplanung sind wichtig damit Sie sich zu Beginn nicht überfordern!

- Ziehen Sie sich nicht zu warm an, denn durch Bewegung erzeugen Sie Energie. Sinnvoll ist es, wenn Sie einzelne Kleidungsstücke nach Bedarf ablegen können.
- Ein kleiner Schal, passend zur Jahreszeit, ist ein wunderbarer Schutz gegen unangenehmen Wind und übermäßige Sonne, für den Nacken und evtl. auch den Kopf.
- Ziehen Sie zum Gehen feste, bequeme Schuhe an, auch wenn Sie keinen Marsch planen.
- Planen Sie genügend Zeit ein, damit Sie nicht in Hektik kommen, wenn Sie sich einen Anschlusstermin vorgenommen haben.
- Gehen Sie rechtzeitig aus dem Haus, um rechtzeitig wieder zurück sein zu können.

Laufen / Joggen

Der Begriff Jogging kommt aus dem Englischen und bedeutet > sich langsam bewegen< oder >dahintrollen<. Jogging ist optimal um die Ausdauerfähigkeit zu verbessern. Wenn Sie 5 Minuten joggen, so müssen Sie, um den gleichen Effekt zu erzielen, etwa 10 Minuten schwimmen oder 15 Minuten Fahrrad fahren.
Ein guter Maßstab für das optimale Tempo gibt **nicht Ihr Laufpartner** vor, möglicherweise ist er leistungsstärker als Sie, **sondern Ihre persönliche Pulsbelastung.** Laufen Sie in einem Tempo bei dem Sie sich mit einem Partner noch unterhalten können.
Laufen ohne aus der Puste zu kommen - lautet die Devise !

Finden Sie Ihren Trainingspuls Sie Ihren Puls bevor Sie beginnen!

Zu Beginn kann das Laufen unter Umständen eine große Belastung für Sie darstellen.
Der Puls könnte schnell in den roten Bereich kommen. Kontrollieren Sie daher Ihren Puls !

- Bei einem Ruhepuls über 80 sollte in jedem Fall zu Beginn einen Arzt aufsucht werden.
- Auch eine ärztliche Beratung ist für alle Einsteiger über 50 Jahre unerlässlich.
- Messen Sie während des Joggens oder sofort (ca. 10 Sek. danach) Ihren Belastungspuls.
- **Ihren persönlichen optimalen Trainingspuls besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Trainer**

Am besten eignen sich ebene Park- und Waldwege zum Joggen. Nicht nur weil die Luft dort besser ist, sondern weil auf weichem Untergrund Gelenke und Knochen geschont werden.
Der Unterschied zwischen Joggen und Walken besteht darin, dass Sie bei jedem Laufschritt etwa das Zwei- bis Dreifache Ihres eigenen Körpergewichtes abfedern müssen.

Wenn bei jedem Schritt das ca. dreifache ihres Körpergewichts sich auch auf Rücken, Füße und Beine auswirkt, dann kommen Sie **nicht ohne gute Joggingschuhe** aus. Geeignetes Schuhwerk, wie auch der Laufstil ist zum Schutz Ihrer Knochen, Sehnen, Bänder und Gelenke erforderlich. Die Auswahl und Anpassung des für Sie geeigneten, funktionstüchtigen Schuhwerks sollte in einem Fachgeschäft stattfinden. Modischer Schnick-Snack sollte dabei keine Rolle spielen .

- **Unterschiedliche Lauftechniken sollten Sie ausprobieren!**
- **Was ist die optimale Lauftechnik für Sie?**
- **Ein ausgebildeter Trainer wird Sie gerne beraten!**

Lauftechniken:

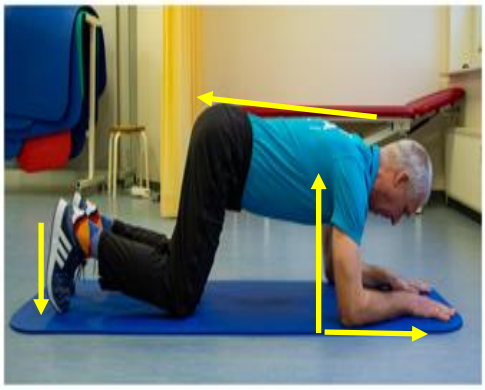
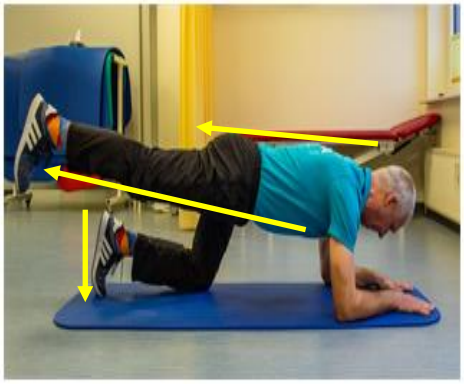
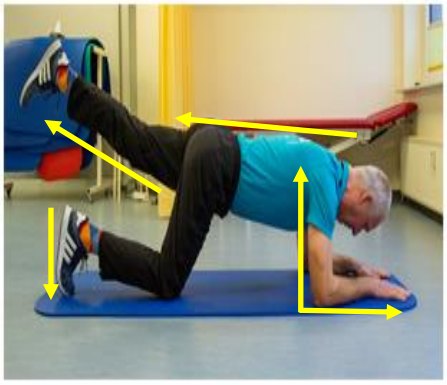
- **Rückfußläufer/ Fersenläufer** bevorzugen oft einen weichen Laufschuh und setzen beim Laufen mit der Ferse auf um damit die Waden zu schonen.
- **Vorfußläufe**r federn Ihr Körpergewicht dagegen mit den Waden ab und schonen Ihre Gelenke.
- **Mittelfußläufer** setzen mit dem Mittelfuß auf.

Keiner der drei Laufstile kann dafür garantieren, dass alles >glatt läuft.<
Bei ersten ernsthaften, Schmerzwahrnehmungen sollten Sie mit Ihrem Trainer oder Arzt sprechen .

SPORT REHA KIEL GmbH

Übungen des Monats

Ziel der Übung: **Rumpfstabilität bei gleichzeitiger Kräftigung der Gesäßmuskulatur**

1. Übung :

Ausgangsstellung:

- ✓ Unterarmstütz
- ✓ Arme sind ungefähr schulterbreit auseinander
- ✓ Beide Handflächen liegen auf dem Boden
- ✓ Ungefähr rechter Winkel zwischen Oberarm und Unterarm
- ✓ Beine ebenfalls hüftbreit auseinander
- ✓ Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel ca. 100 Grad
- ✓ Füße sind aufgestellt
- ✓ Rücken ist gerade

- ✓ Wichtig : das Becken ist aufgerichtet

Wiederholungen:

- ✓ je nach Leistungsfähigkeit 3-5 mal

Ausführung:

- ✓ Nun im Wechsel das rechte und linke Bein nach hinten strecken soweit es individuell möglich ist

Wichtig :

- ✓ Keine Ausweichbewegung im Becken
- ✓ **Kein Hohlkreuz !!!!!!!!!!!!!!!!!**
- ✓ Fußgelenk bleibt wie in der Ausgangsstellung
- ✓ Rumpf bleibt wie in der Ausgangsstellung
- ✓ Nur die Spannung erhöht sich

- ✓ Das nach hinten gestreckte Bein ca. 15-30 Sekunden halten (je nach Trainingszustand)

Weitere Übungen finden Sie in allen bisherigen Magazinen ... hier klicken

SPORT REHA KIEL GmbH

Übungen des Monats

Ziel der Übung: **Rumpfstabilität mit Schwerpunkt Kräftigung der Bauchmuskulatur und Kräftigung der Oberkörperstabilität mit Schwerpunkt auf Schulter und Arme**

2. Übung
Ausgangsstellung:

- ✓ Unterarmstütz
- ✓ Arme sind ungefähr schulterbreit auseinander
- ✓ Beide Handflächen liegen auf dem Boden
- ✓ Ungefähr rechter Winkel zwischen Oberarm und Unterarm
- ✓ Beine ebenfalls hüftbreit auseinander
- ✓ Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel ca. 100 Grad
- ✓ Füße sind aufgestellt
- ✓ Rücken ist gerade
- ✓ **Wichtig : das Becken ist aufgerichtet**

Ausführung:

- ✓ Das Gewicht (Gesäß) nach hinten verlagern und dann nach vorne verlagern
- ✓ Rücken bleibt gerade -
- ✓ Möglichst Ausgangsstellung beibehalten
- ✓ Bewegungen vor und zurück nach individuellen Möglichkeiten ausführen

- ✓ Jede Bewegungs**änderung** z.B.: nach vorn dann zurück jeweils am Endpunkt ca. 15 -30 Sekunden halten .

Wichtig:

- ✓ Die individuellen Möglichkeiten im Rahmen des Bewegungsausmaßes sind sehr unterschiedlich.

- ✓ Diese bitte berücksichtigen - und **nicht** über das tatsächlich vorhandene Leistungsniveau hinaus gehen.

- ✓ **Ebenfalls sehr wichtig:** keine Ausweichbewegungen im Rumpf - **insbesondere kein Hohlkreuz !!!!!!!!!!!!!!!**

Wiederholungen:

- ✓ 3-5 Wiederholungen

Mit 573 mg Calcium pro Liter
deckt die Hälfte des Tagesbedarfs
Ensinger Schiller Quelle
Heilwasser ist zugelassen
zur unterstützenden
Behandlung bei Osteoporose
Ensinger bringt's
Jetzt bestellen
und liefern lassen!
www.schillerquelle.de
Ensinger
Die Erfrischung deines Lebens

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

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 M	Energie Kcal W	Flüssig - keit ml	Calcium mg	Magnesium mg M	Magnesium mg W	Eisen mg M	Eisen mg W	Jod µg	Zink mg M	Zink mg 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 M	Vitamin A mg W	Vitamin D µg	Vitam E mg M	Vitam E mg W	Vitamin K µg M	Vitamin K µg W	Folsäure µg
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 M	Vitamin B1 mg W	Vitamin B 2 mg M	Vitamin B 2 mg W	Vitamin B 6 mg M	Vitamin B 6 mg W	Vitamin B 12 µg	Vitamin C mg
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.Friztsche / W-Agin

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

Weitere Nährstoffe ….hier klicken

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

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 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

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 2021**