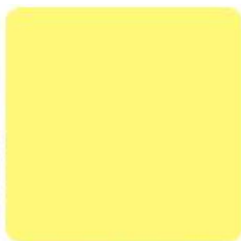


MAGAZIN für ERNÄHRUNG BEWEGUNG BALANCE



ERNÄHRUNG -

Thema des Monats

- ✓ Laktose-Intoleranz und Osteoporose Seite 2
- ✓ Ernährungsspezifische Therapieansätze bei Laktose-Intoleranz Seite 3 -4
- ✓ Laktose freie Calciumpräparate – Supplemente Seite 5
- ✓ Heilwasser – Naturheilmittel, das wirklich wirkt Seite 6-8



Gemüse des Monats

- ✓ Spargel – das königliche Gemüse Seite 9-11



Frucht des Monats

- ✓ Aprikosen - strahlende Schönheiten mit Geschmack Seite 12-13

Kleine Kräuter - und Gewürzkunde

- ✓ Meerrettich – unscheinbar aber würzig Seite 14-15
- ✓ Rucola – oder Ölrauke mit dem unvergleichlichen Aroma Seite 16-17



Rezepte des Monats

- ✓ Spargel - Aprikosen - Meerrettich - Rucola Link im Text



BEWEGUNG -

- ✓ Wandern + Bergwandern Seite 18-21
- ✓ Radfahren + Radwandern
- ✓ Ergometer-Training

Übungen des Monats –

- ✓ Andreas Hypa – Sport-Reha Kiel Seite 22-23



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

Thema des Monats von Ruth Bauer

Laktose-Intoleranz und Osteoporose

Liebe Leser,

häufig wurde ich gefragt, was man gegen Osteoporose präventiv tun kann, wenn man z. B. Milch nicht verträgt. Eine der häufigsten Ursachen einer Milch-Unverträglichkeit ist eine Laktose-Intoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit).

Diesen Monat möchte ich Ihnen dieses Krankheitsbild näher vorstellen und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie trotzdem ausreichend Calcium aufnehmen können. Wie Sie also trotz Vorbelastung mit Hilfe der Ernährung einer Osteoporose vorbeugen oder bzw. diese behandeln können.

Was ist Laktose und was ist Laktoseintoleranz?

Laktose ist ein Bestandteil der Milch, besser bekannt als Milchzucker. Laktose ist in jeder Milch enthalten, also auch in Schafs-, Ziegen- und Muttermilch. Bei einer Laktoseintoleranz produziert der Organismus zu wenig oder gar keine Laktase. Laktase ist das Enzym, das für die Verdauung von Laktose benötigt wird. Es spaltet Milchzucker in Glukose und Galaktose. Erst dann kann der Zucker vom Körper verarbeitet werden. Die Laktoseintoleranz ist **keine** Milcheiweißallergie. Von einer Allergie spricht man, wenn das Immunsystem beteiligt ist, also Antikörper gebildet werden. Bei der Laktoseintoleranz werden die Beschwerden nur durch die Laktose verursacht.

Symptome

Die Symptome können sehr unterschiedlich sein. Manche Menschen merken nur ein diffuses (nicht genau zu beschreiben) Unwohlsein, andere spüren die Reaktion heftiger in Form von Durchfall, Übelkeit, Blähungen, Bauchschmerzen oder Völlegefühl. In den meisten Fällen treten diese Reaktionen auf, kurz nach dem Milchzucker verzehrt wurden. Laktoseintoleranz ist häufig eine Begleiterscheinung bei anderen Erkrankungen z. B. der Zöliakie (entzündliche Darmerkrankung, bei der Gluten nicht vertragen werden).

**Einteilung: Schweregrad Laktose
Milchzucker in (g) pro Tag,
werden in der Regel
problemlos vertragen**

Leichte Form 8 – 10 g

Mittelschwere Form bis 1 g

Schwere Form 8 – 10 g

Diagnose

Diagnostiziert wird die Milchzuckerunverträglichkeit mit Hilfe eines Laktosebelastungstests. Dabei nimmt der Patient 50g Milchzucker oral (über den Mund) auf. Wird der Milchzucker im Dünndarm nicht ausreichend aufgenommen, kann das mit zwei Methoden nachgewiesen werden.

1. Anstieg des Wasserstoff-Gehaltes in der Atemluft.
2. Fehlender oder zu geringer Blutzuckeranstieg.

Die nicht aufgenommene Laktose erreicht den Dickdarm und wird dort von Bakterien unter Freisetzung von Wasserstoff verstoffwechselt. Der Wasserstoff wird abgeatmet. Bei einem Wasserstoff-Anstieg von mehr als 20 ppm (20 Teile von einer Million) und einem Anstieg des Blutzucker von weniger als 20 mg/dl gilt die Diagnose der Laktoseintoleranz als sicher.

ERNÄHRUNG

Thema des Monats

Ernährungsspezifische Therapieansätze bei Laktoseintoleranz

Medikamentös

Es ist leider nicht möglich, die Laktoseintoleranz problemfrei medikamentös zu behandeln. Es gibt zwar Laktasetabletten, die vor einer Milchmahlzeit eingenommen werden. Diese Medikament kann das fehlende Enzym teilweise ersetzen, doch dies funktioniert leider nicht immer.

Jedes Medikament hat zudem Nebenwirkungen. Die wenigsten Krankenkassen zahlen einen Anteil dazu. Wir kommen also nicht umhin, die Therapie hauptsächlich mit diätetischen Mitteln anzugehen. Das heißt für Sie persönlich: größtenteils auf Milch und Milchprodukte zu verzichten.

Ernährungsspezifisch

Menschen, die an Milchzuckerunverträglichkeit leiden, werden nicht darum herumkommen, ihre Ernährung umzustellen. Dabei ist es hilfreich, wenn Sie einen Arzt und eine Ernährungsberatung an Ihrer Seite haben.

Das Prinzip der Ernährungstherapie besteht in der Einschränkung von bzw. dem völligen Verzicht auf Milch und Milchprodukten. Natürlich hängt die Therapie vom Schweregrad der Erkrankung ab. Wie viel Milchzucker vertragen wird, kann sehr unterschiedlich sein. Jeder Betroffene sollte für sich herausfinden, welche Menge er tolerieren kann.

Es gibt Menschen, die bereits auf kleinste Mengen Laktose mit starken Beschwerden reagieren. Hier einige Beispiele: hierzu gehören vor allem Milch, Milchprodukte und Lebensmittel, die Milch enthalten. Hier einige Beispiele :

Lebensmittelgruppe

Ungeeignete Lebensmittel

Milch/Milchprodukte:	Milch, Käse, Trockenmilch, Pudding, Kondensmilch, Sahne, Sauerrahm, Dickmilch, Kefir, Joghurt, Sauermilch, Molke, Quark, Hüttenkäse, Schmelzkäse, Käsezubereitungen, Mixgetränke aus Milch, Kaffeeweißer
Brot/Backwaren:	Milch und Milchpulver können enthalten sein in Kuchen, Kekse, Kracker, Brot-Kuchenbackmischungen, Milchbrötchen, Waffeln, Knäckebrot,
Fertigprodukte:	Pizza, Tiefkühlgerichte, Konserven, Tiefkühlzubereitungen
Süßwaren:	Eiscreme, Schokolade, Sahne und Karamellbonbons, süße Riegel, Nougat, Pralinen
Fleisch/Wurstwaren :	Würstchen (z.B. Brühwürste) Leberwurst, Wurstkonserven, fettreduzierte Wurstwaren
Instant-Erzeugnisse:	Instant-Suppen, Instant-Soßen, Kartoffelpüreepulver, Knödelpulver
Fertigsoßen:	Salatsoße, Mayonnaise, Grillsoßen
Weitere Produkte:	Müslimischungen, Margarineprodukte, Streichcremes usw.

Positiv hervorzuheben sind gesäuerte Milchprodukte und Käse

Für Betroffene ist es sehr hilfreich, innerhalb der Gruppe der Milchprodukte über unterschiedliche Verträglichkeit informiert zu sein. Obwohl Sauermilchprodukte (Joghurt, Dickmilch, Kefir) ebenfalls Milchzucker enthalten, werden diese häufig gut vertragen.

Verantwortlich dafür sind die Milchsäurebakterien, die im Darm große Mengen Milchzucker abbauen. Ähnliches gilt für **zahlreiche Käsesorten**, da Laktose bei der Käseherstellung durch Fermentation weitgehend abgebaut wird.

Dieses Wissen ist in der Ernährungspraxis von großem Nutzen, denn so können Menschen mit Laktoseintoleranz doch einige Milchprodukte essen und damit auch den täglichen Calciumbedarf decken.

**Optimale Calciumzufuhr bei Laktoseintoleranz**

Milch und Milchprodukte stellen in unserer Ernährungstradition die wichtigsten **Calciumlieferanten** dar. Die ist gerade bei einer Laktoseintoleranz nicht möglich. Um trotzdem um den erforderlichen, täglichen Calciumbedarf zu decken, muss die Ernährung umgestellt / optimiert werden.

Dies gilt nicht nur für alle Patienten mit Laktoseintoleranz, sondern auch für Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen keine Milch oder Milchprodukte verzehren dürfen oder möchten.

Es gibt nur einige wenige echte Alternativen zu Milch und Milchprodukten, wenn es um die tägliche, knochenstarke Calciumversorgung geht. Als optimale Alternative ist an erster Stelle Mineralwasser zu nennen. Dazu erhalten Sie viele wissenswerte und interessante Informationen und viele calciumreiche Rezepte aus verschiedenen Regionen Deutschlands. Das neue MAGAZIN finden Sie, wie gewohnt, auf unserer Seite ab Juli 2021

„Lukullische Speisen und Getränke – für eine gesunde Ernährung „

Weitere Ersatz-Lebensmittel für Kuhmilch

Meistens bekommen Sie diese im Reformhaus und Naturkosthandel und zunehmend auch in normalen Supermärkten. Hier eine Aufzählung alternativer Lebensmittel für Milchprodukte:

Mandelmilch, Sojamilch, Sojatrunk, Reismilch, Sojajoghurt, Hafermilch

Einige der hier aufgeführten Lebensmittel sind mit Calcium angereichert und somit für Patienten mit Osteoporose und gefährdete Personen besonders geeignet.

(z.B. Sojamilch von Alnatura, Sojamilch von Alpro Soya und einige mehr).

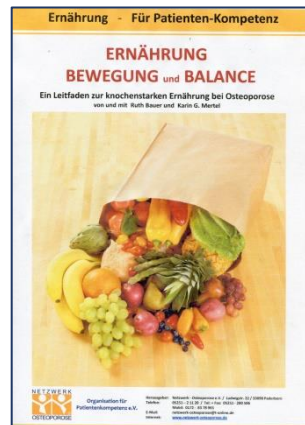
Sehr schmackhaft ist **Tahin (Sesammus)**. Mit **780 mg Calcium pro 100g** ist es eine regelrechte „Calcium-bombe“ und als Brotaufstrich sehr aromatisch schmeckt (im Naturkostladen erhältlich).

ERNÄHRUNG

Calciumreiche Gemüse- und Obstsorten

Gemüse und Obst kann nur in gewissem Umfang den **Calciumbedarf** decken. Generell ist eine ausgewogene und ganzheitliche Ernährung mit Gemüse und Obst besonders bei Erkrankungen wie z.B.: Laktoseintoleranz und Osteoporose anzustreben. Dieser Grundsatz sollte aber ganz allgemein die Grundbasis jeder Ernährung sein.

Die Broschüre „Meine täglichen Kalzium- und Vitaminquellen“ stellt für Sie besonders calciumreiche Gemüsesorten, Obstsorten je 100/ mg Frischware in den Blickpunkt



Weitere, genaue Angaben zu den Nährwerten in Gemüse- und Obstsorten erhalten Sie am Ende dieser Ausgabe Seite

Eine umfangreiche Mineralwasser Übersicht/Tabelle zum Calciumgehalt einzelner Mineralwässer finden Sie Hier klicken

Laktosefreie Calciumpräparate - sogenannte Supplemente

Eine weitere Möglichkeit stellen die Calcium-**Supplemente** in Form von Calciumpräparaten (Tabletten) und oder die **Zufuhr besonders calciumangereicherter Lebensmittel** dar. In einigen Fällen kann eine zusätzliche Einnahme dringend notwendig sein. Überprüfen Sie anhand der Bedarfs-Tabelle am Ende unseres Kalenders, ob Ihre tägliche Calcium-Bilanz über die Ernährung stimmt.

Den Einsatz von Calciumsupplementen sollten Sie in **jedem Fall** mit Ihrem Arzt abklären. In besonderen Situationen können diese eine sinnvolle Ergänzung darstellen. Wenn Sie keinen Milhzucker vertragen, achten Sie darauf, dass die Calciumpräparate laktosefrei sind.

Häufig wird Milhzucker als Trägersubstanz zugesetzt !

**Es gibt eine Reihe laktosefreier Calciumpräparate
Bitte lassen Sie sich von Ihrem Apotheker beraten.**

Wir haben diesen Monat das Krankheitsbild Laktoseintoleranz besonders eingehend behandelt, da eine Milhzuckerunverträglichkeit an sich schon ein Risikofaktor für die Osteoporose darstellt. Falls Sie an Osteoporose erkrankt sind und dazu noch eine Laktoseunverträglichkeit haben, ist besondere Vorsicht bei der Calciumaufnahme über Milch und Milchprodukte geboten. Bei Fragen zu diesem Thema wenden Sie sich an ihren Arzt oder eine/n Ernährungstherapeuten.

Viel Genuss und bis zum nächsten Monat und einen guten Start in den Sommer wünscht Ihnen **Ihre Ruth Bauer**

Heilwasser – bewährtes Naturheilmittel, das wirklich wirkt von Corinna Dürr

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in der März-Ausgabe habe ich die verschiedenen Wasserarten vorgestellt. Nun möchte ich auf die Königsklasse der Wässer näher eingehen, das Heilwasser. Es zählt zu den ältesten Naturheilmitteln, das schon in der Bronzezeit genutzt wurde um die Gesundheit zu stärken. Heute sind Heilwässer offiziell zugelassen als sanft wirksame Arzneimittel aus der Natur. Dazu müssen die Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen werden. Heilwässer liefern kalorienfrei viele Mineralstoffe. Man kann mit ihnen zahlreichen Beschwerden vorbeugen, sie lindern oder heilen. Ein wahres Geschenk der Natur.

Schon die Römer und Goethe tranken Heilwasser

Von der Heilwasser- Nutzung in der Bronzezeit, zeugt die um 1.500 v. Chr. errichtete Einfassung der Mauritius-Quelle in St. Moritz (Schweiz). Bei den alten Römern verschrieben Ärzte Heilwässer und man gönnte sich Heilwasser-Trink- und Badekuren in prunkvollen Thermen.

Im 19. Jahrhundert reisten Fürsten, Dichter und Denker – darunter auch Goethe und Schiller – gerne in beliebte Kurorte, um mit Heilwässern ihre Gesundheit aufzupäppeln. Aus dieser Zeit sind wunderschöne Trink- und Wandelhallen erhalten.



Brunnenhalle Staatsbad Bad Kissingen GmbH

Zulassungen: Wirkungen mit Brief und Siegel

Die Jahrhunderte alte Erfahrung aus der Heilwässer-Anwendung erhielt in der Neuzeit ein wissenschaftliches Fundament. Die Inhaltsstoffe der Heilwässer sind derweil vollständig analysiert. Gesundheitliche Wirkungen müssen wissenschaftlich nachgewiesen werden, um ein Wasser als Heilwasser zuzulassen. Auf Basis mit zahlreicher Nachweise der Wirksamkeit und Unbedenklichkeit werden Heilwässer vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) als Arzneimittel zugelassen.

Was ist das Besondere an Heilwässern?

- Natürliches Wasser aus tiefen geschützten Quellen
- Reich an wertvollen Mineralstoffen
- Mit wissenschaftlich belegten Wirkungen
- Für das tägliche Wohlbefinden
- Zum Vorbeugen Lindern oder Heilen von Beschwerden
- Amtlich zugelassen als Naturarzneimittel

ERNÄHRUNG

Gut verwertbare natürliche Mineralstoffe

Auf dem jahrelangen Weg durch tiefes Gestein wird Regenwasser gefiltert und nimmt viele natürliche Mineralstoffe auf. So entstehen einzigartige Heilwässer, deren Zusammensetzung vom Gestein der Region geprägt wird. Da die Mineralstoffe im Wasser gelöst vorliegen, sind sie für den Körper gut und schnell verwertbar. So eignen sich Heilwässer als wirksame und kalorienfreie Mineralstoffquellen. Der hohe Gehalt an natürlichen Mineralstoffen ist zudem Grundlage für die gesundheitlichen Wirkungen.

Heilwasser kann bei vielen Beschwerden helfen

Natürliche Heilwässer kann man täglich trinken fürs allgemeine Wohlbefinden und um sich mit Mineralstoffen zu versorgen. Calciumreiche Heilwässer ab 250 mg Calcium pro Liter sind ausdrücklich zur Vorbeugung und begleitenden Behandlung von Osteoporose zugelassen. Magnesiumreiche Heilwässer mit ab 100 mg Magnesium pro Liter können Beschwerden wie Muskelkrämpfe oder Kopfschmerzen lindern, wenn sie durch Magnesiummangel verursacht werden. Studien zeigen, dass ausreichend Magnesium zudem dazu beitragen kann, das Diabetes-Risiko zu senken.

Verdauung verbessern und Säureprobleme lindern

Bei Verdauungsbeschwerden können natürliche Heilwässer ab 1.200 mg Sulfat pro Liter, die Produktion von Verdauungssäften und die Darmbewegungen anregen und so den Darm wieder in Schwung bringen. Wer Probleme mit Sodbrennen oder einem sauren Magen hat, kann mit einem Heilwasser mit ab 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter den Körper dabei unterstützen, Säuren zu neutralisieren.

Blasenentzündung und Harnsteine vorbeugen und behandeln

Bei Blasenentzündungen oder Harnsteinen können Heilwässer mit Sulfat oder Hydrogencarbonat den pH-Wert des Harns gezielt beeinflussen. Mit sulfatreichen Heilwässern lässt sich der Harn ansäuern. Das macht *E. coli*-Bakterien, den häufigsten Erregern von Blasenentzündungen, das Leben schwer, während die Flüssigkeit zugleich hilft, die Erreger auszuschwemmen.

Täglich trinken, Infos auf dem Etikett

Viele Heilwässer sind für mehrere Anwendungsgebiete zugelassen. Die meisten Flaschen-Heilwässer können täglich auch in größeren Mengen getrunken werden. Informationen zu Inhaltsstoffen, Anwendungen und Trinkmengen finden Sie auf dem Flaschenetikett. Einen Überblick über die Marken zeigt das Heilwasser- Verzeichnis auf www.heilwasser-ratgeber.de.

Heilwasser: Inhaltsstoffe & Anwendungen

- Calcium** ab ca. 250 mg/Liter
 - Calciummangel
 - Osteoporose
- Magnesium** ab ca. 100 mg/Liter
 - Magnesiummangel und dessen Folgen
- Hydrogencarbonat** ab ca. 1.300 mg/Liter
 - Übersäuerung
 - Sodbrennen, Reizmagen
 - bestimmte Harnwegsinfekte
 - bestimmte Harnsteinarten
- Sulfat** ab ca. 1.200 mg/Liter
 - träge Verdauung
 - funktionelle Erkrankungen von Galle und Bauchspeicheldrüse
 - bestimmte Harnwegsinfekte
- Fluorid** ab ca. 1 mg/Liter
 - Karies (Vorbeugung)
- Kohlensäure** ab ca. 1.000 mg/Liter
 - Anregung der Magen- und Darmfunktion
 - Förderung der Harnausscheidung (Diurese)
- Natrium**
 - erhöhter Natriumbedarf, z.B. bei starkem Schwitzen, Sport
- Kieselsäure**
 - Förderung gesunder Haut, Haare, Nägel und stabiler Knochen

www.heilwasser.com



**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
Die Erfrischung deines Lebens



www.schillerquelle.de

ENSINGER SCHILLER QUELLE HEILWASSER // ANWENDUNGSGEBIETE: Zur Besserung 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 09 599, Email: servicecenter@ensinger.de

Gemüse des Monats von Samuel Kochenburger**Spargel – das königliche Gemüse**Weitere Rezepte ... [HIER](#)

Es werden zwei Varianten angeboten > Grüner und weißer Spargel <



Weißer Spargel wächst unter der Erde und hat keinen Kontakt mit dem Sonnenlicht. Er wird kurz bevor er die Erde durchbricht, geerntet. Grüner Spargel hingegen wächst aus der Erde heraus und reift mit dem Kontakt zur Sonne. Zudem unterscheidet sich das Ackerland in dem die Spargelsorten wachsen. Es ist daher leicht vorstellbar, dass sich die beiden Varianten dadurch auch in ihren Nährstoffen unterscheiden.



Grüner Spargel enthält mehr Vitamin C und Polyphenole als weißer Spargel.

Weißer Spargel hat jedoch mehr Ballaststoffe. Sowohl bei weißem als auch bei grünem Spargel enthalten die Spitzen mehr Nährstoffe, unter anderem Calcium und Magnesium, aber auch Ballaststoffe und Vitamin C.

Von besonderer ernährungsmedizinischer Bedeutung sind vor allem Ballaststoffe, Vitamin A und Vitamin K sowie Kupfer und Selen. In letzter Zeit gerieten Saponine und Rutin in den Fokus der ernährungswissenschaftlichen Forschung. Saponine sind zuckerähnliche Verbindungen, die entzündungshemmend und cholesterinsenkend wirken. Rutin ist eine, bisher relativ unbekannte, zuckerähnliche Verbindung mit Wirkungen auf die Darmgesundheit und neurodegenerative Erkrankungen.

Bitte beachten Sie, dass die Nährwertangaben von Gemüse und Obst schwanken können. Aus diesem Grund wurde in der tabellarischen Übersicht auf die Unterscheidung zwischen grünem und weißem Spargel verzichtet. Dick hinterlegte Nährstoffe sind von besonderer Bedeutung, da Spargel einen großen Beitrag zur Erreichung des täglichen Bedarfs leisten kann.

Tipp: Spargel sollte so schnell wie möglich nach der Ernte konsumiert werden, da wichtige Nährstoffe während der Lagerung verloren gehen. Der Spargel sollte deshalb spätestens einen Tag nach der Ernte gegessen werden. Bei der Zubereitung muss darauf geachtet werden, den Spargel nicht zu lange zu kochen, denn auch so gehen wertvolle Nährstoffe verloren.

ERNÄHRUNG

Gesundheitliche Effekte von Spargel:

- **Ballaststoffe** können die Aufnahme von Calcium und Magnesium steigern und somit die Knochengesundheit positiv beeinflussen.
- **Vitamin A** kann schädliche Radikale abfangen und unschädlich machen. Freie Radikale schädigen Zell- und Knochenstrukturen.
- **Vitamin K** ist wichtig für den Transport von Calcium in die Knochen. Dieser Prozess garantiert, dass Calcium dort angelangt, wo es benötigt wird und, dass sich überschüssiges Calcium nicht in den Gefäßen ablagern kann.
- **Kupfer-Mangel** wird mit erhöhtem Knochenabbau und weiteren gesundheitlichen Folgen assoziiert. Ein Mangel sollte nicht nur bei Osteoporose-Patienten unbedingt vermieden werden.
- **Selen** ist, ebenso wie Vitamin A, C und E, ein antioxidativer Nährstoff. Untersuchungen konnten zeigen, dass Personen mit einer geringeren Selen-Aufnahme häufiger an Osteoporose erkrankten.
- **Saponine** sind entzündungshemmend, cholesterinsenkend, antimykotisch und könnten bei der Gewichtsabnahme helfen.
- **Rutin, auch Vitamin P** genannt, ist nicht nur antidiabetisch, sondern schützt auch die Nerven und das Herz.

Nährwerte auf 100 g gekochten Spargel

Kalorien	22 kcal
Fett	0,2 g
Protein	2,4 g
Zucker	1,3 g
Ballaststoffe	2,0 g

Vitamine

Vitamin A	1006 IE
Vitamin C	7,7 mg
Vitamin E	1,5 mg
Vitamin K	50,6 µg

Mineralstoffe

Calcium	23 mg
Magnesium	14 mg
Eisen	0,91 mg
Zink	0,6 mg
Kupfer	0,16 mg
Selen	6,1 µg

ERNÄHRUNG

Spargel-Flammkuchen von Samuel Kochenburger

Weitere Rezepte ... [HIER](#)

Das Spargel-Flammkuchen Rezept ist ideal für den Sommer. Es ist schnell zubereitet, schmeckt lecker und lässt sich individuell anpassen.



Zutaten:

- Flammkuchenteig (selbst gemacht oder gekauft)
- Crème Fraîche
- Spargel (grün oder weiß)
- Gemüse nach Belieben (z. B. Mais, Zucchini, Zwiebel)
- Käse zum Gratinieren (z. B. Heublumenkäse)
- Salz und Pfeffer

Besonderheiten: Die antioxidativen Nährstoffe des Spargels werden durch Vitamin K und Calcium im Käse optimal ergänzt.

Für den Spargel-Flammkuchen kann aus Zeitgründen fertig zubereiteter Flammkuchenteig verwendet werden, dieser kann aber auch schnell aus Mehl und Wasser hergestellt werden.

Der Teig wird mit Crème Fraîche bestrichen, gewürzt und nach persönlichen Wünschen belegt. Für das Rezept werden Schinkenstreifen, Mais, rote Zwiebeln und Heublumenkäse verwendet. Zum Würzen eignen sich neben Salz und Pfeffer vor allem Knoblauch, Paprika und Chili.

Zu beachten ist, dass der Spargel längs halbiert werden muss, da er sonst nicht gar wird. Sobald der Flammkuchen fertig belegt ist, wird er für circa 10 Minuten (je nach Bräunungsgrad) bei 250 Grad im Ofen gebacken.

Spargel-Salat

Der Spargel-Salat ist ebenfalls ein absolutes Sommer-Rezept. Frisch und knackig mit einem Hauch von Nussaroma. Das Joghurt-Balsamico-Dressing passt perfekt zu Parmesan, Pinienkernen und Granatapfel. Ein frisches und leichtes Rezept, welches sich allein oder zu gegrillten Fleischbeilagen eignet.



Zutaten:

- Salat (z. B. Eichblatt)
- Gehobelter Parmesan
- Granatapfelkerne
- Pinienkerne

Für die Soße:

- 2 EL fettarmer Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 TL Walnussenf
- 1 TL Salz
- ½ TL Zucker + etwas Pfeffer

Besonderheiten: Dieses Rezept ist sehr kalorienarm und enthält trotzdem eine Vielzahl an knochenstärkenden Nährstoffen. Es wurde wissenschaftlich belegt, dass Granatapfel die Knochendichte erhöhen kann.

Der Spargel wird kurz mit etwas Öl angebraten und anschließend auf dem bereits zubereiteten Salat drapiert. Für die Salatsoße werden alle Zutaten verrührt und nach Belieben nochmals verfeinert. Parmesan und Granatapfel ergänzen das Gericht, sowohl geschmacklich als auch aus ernährungsmedizinischer Sicht.

Frucht des Monats von Karin G. MertelWeitere Rezepte ... [HIER](#)**Die Aprikose – strahlende Schönheit mit Geschmack****Herkunft:**

Aprikosen gehören zu den Rosengewächsen. Aprikosenbäume lieben Sonne und Wärme, deshalb gedeihen sie am besten in Südeuropa, Kalifornien, Nordafrika, Australien oder Südchina. Der Aprikosenanbau in Deutschland ist leider durch das unbeständige Klima bedroht.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Frische Aprikosen finden Sie in den Einkaufszentren und auf Wochenmärkten – von Mai bis August. Der Genuss ist am Besten, wenn Sie darauf achten, dass Sie die Früchte nicht überreif einkaufen, sondern ca. eine Dreiviertelreife besitzen. Damit können Sie sicher sein, dass sie nicht mehlig schmecken, aber das gewünschte Aroma bereits entwickelt ist.

Frische Aprikosen enthalten eine Fülle von Mineralstoffen – Spurenelemente und Vitamine. Gegenüber den getrockneten oder frischen Aprikosen sind Dosenaprikosen geradezu arm an Vitaminen.

Trockenaprikosen (Dörrobst) sind für den kleinen Hunger die ideale Zwischenmahlzeit. Ungeschwefelte Trockenfrüchte erhalten Sie in jedem Bio-Laden. Auch sie sind überaus gehaltvoll an Nährstoffen.

Vor dem Verzehr müssen Aprikosen sehr gut gewaschen werden, da sich Rückstände von Spritzgiften überwiegend an der Schale befinden. Da jedoch gerade die Schale den größten Anteil an Vitamin C enthält, sollten Sie gut abwägen, ob Sie die Schale der Aprikosen entfernen wollen. Eine gründliche Reinigung – durchaus auch mit lauwarmem Wasser – schadet den Vitaminen nicht.

Achtung:

Die Aprikosenkerne sind wegen ihres Gehaltes an Steinobstglykosid (blausäurehaltig) **giftig**. Keinesfalls sollten Sie die Kerne im Mund behalten oder Kinder damit spielen lassen!

Küchentipp:

Die Früchte eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit oder Müsli-Dessert. Auch als Beilagen zu Kartoffelpuffern (statt Apfelmus) oder überbackenen Käsegerichten geben sie eine besondere Geschmacksvariante mit einer orientalischen Note.

ERNÄHRUNG

Frucht des Monats Aprikose

Nährstoffe Aprikose:

Der enorme Anteil an immunstärkenden Karottenen (Vorstufe von Vitamin A) sorgen für einen Verjüngungseffekt des menschlichen Organismus.

Den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin A wird bereits mit 6 Aprikosen gedeckt.

Außerdem besitzen Aprikosen überdurchschnittlich viel an

- Niazin** - für Nerven und Spannkraft
- Folsäure** - für Blutbildung und Zellwachstum
- Pantothensäure** - für Vitalität, Fettabbau und schönes Haar (**Vitamin B 5**)
- Vitamin C** - für das Immunsystem

Nährstoffe Aprikosen roh und getrocknet

100 g verzehrbarer Anteil

Mineralien			Vitamine			Spurenelemente		
	getr.	roh		getr.	roh		getr.	roh
Calcium	82 mg	17mg	A	5800µg	136 µg	Jod	3 µg	1µg
Phosphor	111 mg	22 mg	E	?	0,1 mg	Mangan	1500 µg	167µg
Magnesium	50 mg	9 mg	B1	0,01mg	0,03 mg	Zink	400 µg	138µg
Eisen	44 mg	0,6 mg	B2	0,11mg	0,06 mg	Kupfer	800 µg	134µg
Kalium	1370mg	280 mg	B6	0,17mg	0,7 mg	Niacin	3,3µg	0,7mg
Natrium	11 mg	2 mg	C	12 mg	10 mg	Fluor	10 µg	50 µg
			Fol - säure	3,6 µg	5,10 µg			
			Pantothen - säure	0,83µg	0,29 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)

IE = Internationale Einheiten

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit:

- ❖ Zellschutz gegen Immungifte und freie Radikale
- ❖ Verbesserung des Blutbilds
- ❖ kräftigen Haut, Haare, Nägel und Schleimhäute
- ❖ wirken günstig auf den Alterungsprozess ein (verjüngend)
- ❖ verbessern die allgemeine Stimmungslage
- ❖ wirken Konzentrationsschwäche und Müdigkeit entgegen

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde von Karin G. Mertel

Meerrettich – unscheinbar aber würzig

Rezepte ... [HIER](#)



Mythologisches und Geschichte:

Dem Meerrettich sagt man geheimnisvolle Kräfte nach. Er aktiviert die Lebenskräfte! Der Volksglaube sagt weiter, dass ein Amulett aus Meerrettich heilende Wirkung ausübt. Daher wurde früher auf dem Land Kindern eine Halskette aus aufgefädelten Scheiben einer Meerrettichwurzel umgehängt. Bereits in der Antike wurde Meerrettich verwendet. Das geht aus einem Wandgemälde aus Pompeji hervor, das den Anbau dieser Pflanze ausführlich darstellt.

Herkunft:

Meerrettich gehört zu der Familie der Kreuzblütler. Die Heimat liegt in Ost- und Südeuropa. In den Steppen des östlichen Russlands und der Ukraine kann man heute noch Wildpflanzen finden. Meerrettich wird in ganz Europa, in Asien und Nordamerika kultiviert. In Deutschland wird er vor allem in den Regionen Baden, Mittelfranken und im Spreewald angebaut. Baiersdorf in Franken lässt sich als **die deutsche Stadt des Meerrettichs** bezeichnen. Der Meerrettich trägt je nach Anbauregion unterschiedliche Namen, z. B. Rachenputzer, Pfefferwurz, Meerrettich, Maressig, Grien, Mirch und Kren usw. Sein Aroma ist scharf bis beißend. Frisch geriebener Meerrettich kann Tränen in die Augen treiben

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Frischen Meerrettich bekommen Sie von Oktober bis März. Das Fleisch sollte frei von grauen Streifen sein. Lagern Sie ihn dunkel und kühl, entweder im Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks. Die Meerrettichstangen sollten ganz und unbeschadet sein, wenn Sie diese für einige Zeit aufbewahren möchten.

Ebenso würzig und länger haltbar ist der Meerrettich im Glas. Meerrettichpulver und Meerrettichflocken müssen mit Wasser angerührt werden, was allerdings mit einem Verlust des Aromas einhergeht.

In den speziellen Anbaugebieten gehört Meerrettich zum Alltag und wird zu kalten Speisen wie Räucherfisch, Wurst, Fleisch und Brotaufstriche kombiniert mit Quark, Frischkäse oder geschlagener Sahne, Eierspeisen oder Räucherlachs gegessen. Da Meerrettich das ganze Jahr über geerntet werden kann, steht einer abwechslungsreichen Gewürzküche nichts mehr im Weg. Meerrettich kann nur in geriebener Form verwendet werden, den Sie so auch sehr gut einfrieren können.

Achtung:

Das scharfe Gewürz kann Haut und Schleimhäute reizen. Bei empfindlichen Menschen kann es innerlich zu Reizungen von Magen, Darm und Nieren kommen.

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Küchentipp:

- Würzen Sie die warmen Speisen erst ganz zum Schluss mit Meerrettich
- Nicht mehr aufkochen, damit das Aroma nicht verloren geht
- Das Aroma und die Würzkraft ist zur Haupterntezeit im Herbst am intensivsten

Der Meerrettich enthält sehr viel Vitamin C und schützt daher vor Erkältungskrankheiten durch Stärkung der Abwehrkräfte.

Nährstoffe Meerrettich roh

100 g verzehrbarer Anteil

Mineralstoffe	Menge	Vitamine	Menge			
Calcium	105 mg	A	588 µg			Kcal. 63
Phosphor	93 mg					
Magnesium	33 mg	B1	0,14 mg			
Eisen	1,4mg	B2	0,11 mg			KJ
Kalium	628 mg	B6	0,6 µg			263
Natrium	9 mg	C	114 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)

Der besondere Tipp gegen Kopfschmerzen:

½ geriebene Meerrettichwurzel mit 2 – 3 Essl. Wasser verrühren und die Paste auf ein Leinentuch streichen.

Zusammengefaltet wird das Tuch ca. 3 – 5 Min. in den Nacken gelegt.

Testen Sie vorher, ob sich Ihre Haut rötet.



Meerrettichpflanze

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit:

- ❖ Gilt als Heilmittel gegen Grippe und Harnwegsinfektionen.
- ❖ Wirkt sich anregend auf den Blutkreislauf aus.
- ❖ Wirkt husten- und krampflösend.
- ❖ Wirksames Mittel gegen Magen-Darm-Störungen.
- ❖ Wirkt gegen Rheuma, Arthritis und Ischias.
- ❖ Hilft bei der Fettverdauung.

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Rezepte ... [HIER](#)

Rucola – oder Ölrauke mit dem unvergleichlichen Aroma

**Herkunft:**

Rucola gehört zu den Kohlgewächsen und wird bereits seit der Antike von Römern und Griechen sehr geschätzt.

Die Hauptanbauländer sind die warmen Länder Italien, Griechenland und Spanien. Rucola in Deutschland anzubauen ist eine Herausforderung, die gut gelingt, wenn humusreiche Böden nicht zu nass sind.

Einkauf / Verwendung / Lagerung / Zubereitung:

Heute können Sie Rucola auf Wochenmärkten, Supermärkten und vor allem auch in Bio-Läden das ganze Jahr über kaufen, da die Blätter laufend geerntet werden können.

- > Wählen Sie junge Blätter aus, sie haben einen feinen aromatischen Geschmack.
- > Ältere Blätter können oft bitter und scharf schmecken.
- > Am Besten verzehren Sie Rucola erntefrisch.
- > Im Kühlschrank können die Rauke-Blätter 2-3 Tage aufbewahrt werden.
- > Die Freilandernte ist zwischen April und August.
- > Im Gewächshaus oder im Blumenkasten kann man schon oft nach 6 – 8 Wochen geerntet werden.

Achtung:

Bei unsachgemäßer Düngung kann Rucola ein besonders hohes Maß an Nitrat (Salz) aufweisen. Deshalb sollte dieses Krauzblütengewächs nicht täglich auf dem Speiseplan stehen.

Küchentipp:

Rucola eignet sich zur Zubereitung von eigenständigen Salaten und ist ideal zum Verfeinern und als Garnierung für Suppen, Saucen, Nudel- und Reisgerichten, Kopf- und Eisbergsalat und Tomaten- und Möhrensalat.

Rucola ist aus der italienischen Küche nicht mehr wegzudenken.

Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

Rezepte ... [HIER](#)

Nährstoffe: Rucola

Rucola zählt zu den gesündesten Gemüse-, Salat- und Kräuterpflanzen, die wir kennen und ist reich an Mineralstoffen. Diese lebenswichtigen Mineralien sind an ca. 100 Enzymreaktionen unseres Organismus beteiligt und sind deshalb essentielle (lebensnotwendig) Bestandteile für die Tiere und Menschen. So bildet z.B. Magnesium in den [Molekülen](#) des Pflanzenfarbstoffes [Chlorophyll](#) das Zentralatom. ([Chlorophyll](#) erzeugt die intensive grüne Farbe) In diesem Zusammenhang spielt das Element eine wichtige Rolle bei der Assimilation (Angleichung) von [Kohlendioxid](#).

Im menschlichen Organismus ist Magnesium beispielsweise in den [Knochen](#) und [Zähnen](#) enthalten.

Rucola ist geradezu ein Jungbrunnen für unsere Körperzellen. Hohe Konzentrationen an Mineralstoffen und Vitaminen machen Rucola unverzichtbar für eine gesunde Ernährung.

Nährstoffe	Rucola	100 g verzehrbarer Anteil				
Mineralstoffe	Menge	Vitamine	Menge	Spuren- elemente	Menge	
Calcium	160 mg	A	233 µg	Jod	- µg	Kcal.
Magnesium	?	B1	0,04 mg	Zink	- µg	24
Eisen	1,5 mg	B2	0,09mg			KJ
Kalium	369 mg	B6	0,07 mg			101
Natrium	27 mg	C	- 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)

Obwohl Magnesium überaus wichtig ist, konnten wir nirgends genaue Inhaltsangaben in Rucola finden!

Gut zu wissen - Wirkung auf unsere Gesundheit:



- ❖ Bekämpft Bakterien.
- ❖ Trägt zur Entwässerung bei.
- ❖ Stärkt die Nerven.
- ❖ Baut Fett ab.
- ❖ Aktiviert den Stoffwechsel.
- ❖ Verjüngt Körperzellen.
- ❖ Aktiviert den Kohlehydratstoffwechsel.

Wandern und Bergwandern

Wandern ist mehr als ein Spaziergang !

Die Natur in vollen Zügen genießen ist für alle Altersstufen geeignet.

Für unbekannte Wanderstrecken sollten Sie sich eine geeignete Wander- oder Tourenkarte aus dem Buchhandel besorgen. Darin finden Sie neben den ausgewählten Routen durch interessante, abwechslungsreiche Gegenden, auch genaue Angaben zu Weg- und Hotelbeschreibungen. Kompass und Karte sollten dabei nicht fehlen.



Wandern Sie in einer fremden Umgebung, dann ist ein ortskundiger Wanderführer eine gute Empfehlung. Nichts ist schlimmer als den Weg zu verfehlen und sich unter Umständen über Gebühr zu verausgaben.

Für Einsteiger sollte beim Wandern und Bergwandern In erster Linie die Dauer der Bewegung und nicht die Intensität der Bewegung im Vordergrund stehen.

Wanderungen erstrecken sich in der Regel stets über einen längeren Zeitraum. Auch unbeständige, wechselnde Wetterverhältnisse können schnell dem Spaß ein Ende bereiten. Ein paar Gedanken vorab sind notwendig - gehen Sie nicht einfach los. Stellen Sie Ihre Wanderkleidung klug zusammen. Sie sollte bequem und vielseitig sein, um auf wechselnde Wetterbedingungen reagieren zu können..

Am Besten sind Sie beraten, wenn Sie Ihre Kleidungsstücke schichtweise im Drei-Lagen-System übereinander tragen. Damit sind Sie zu jeder Zeit in der Lage, sich der Temperatur- und Wetterlage und / oder auch körperlichen Anstrengungen/Anforderungen bekleidungsmäßig anzupassen. Körperliche Anstrengung steigert Ihre Körpertemperatur und lässt unter Umständen auch den Blutdruck ansteigen. Wechselmöglichkeiten von Kleidung den steigert das Wohlbefinden und kommt aktuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Das Zwiebelprinzip

Unterschicht - Funktionsunterwäsche

- atmungsaktiv
- Schweißwasser abtransportierend nach außen (Klimamembranen)

Mittelschicht – Baumwolle oder Fleece

- atmungsaktiv
- Schweißwasser transportierend nach außen
- hält die Körpertemperatur

Außenschicht – Oberjacke

- Wasser- und Wind abweisend
- atmungsaktiv
- Schweißwasser transportierend nach außen
- hält die Körpertemperatur

BEWEGUNG

Das Angebot für geeignete Bekleidung in Wander- und Trekking-Fachgeschäften ist sehr groß und nicht immer preiswert. Achten Sie vor der Anschaffung auf Sonderangebote, das macht die Entscheidung einer Neuanschaffung leichter. Bei der Oberbekleidung können Sie sicher gute Kompromisse schließen, wenn Sie Ihre vorhandene Sportbekleidung durchforsten.

Geeignete Materialien für Ihre Oberbekleidung

- Kunstfasergewebe: atmungsaktiv Schweiß absondernd
- Gore-Tex - Faserpelz (Fleece)

Die Wanderschuhe

Keine Kompromisse sollten Sie jedoch bei der Wahl Ihrer Wanderschuhe machen. Ein schlecht sitzender Schuh macht die schönste Wanderung zur Qual.

- **Wählen Sie Ihren Wanderschuh** ohne Zeitdruck sorgsam aus und lassen Sie sich beraten. Sparen ist hier fehl am Platz. Es lohnt sich, etwas mehr zu investieren.
- **Wählen Sie einen Schuh**, der auch das Fußgelenk stützt und mit einem guten Fussbett ausgestattet ist.
- **Wählen Sie einen Schuh** zum Schnüren, dann sind Sie in der Lage, sich den veränderten Fußstärken anzupassen. Im Sommer und bei längerem Gehen sind die Füße meist etwas geschwollen.
- **Wählen Sie einen Schuh**, der eine Nummer größer ist. Probieren Sie ihn mit dicken Wandersocken an.
- **Wählen Sie einen Schuh**, der Ihnen Zehenfreiheit lässt und einen festen Fersensitz garantiert. Sonst sind Blasen vorprogrammiert.
- **Wählen Sie einen Schuh** mit Profilsohle, damit rutschen Sie weniger und können Unebenheiten ausgleichen.

Geeignete Materialien für Wanderschuhe :



Leder

- sehr pflegeintensiv
- ist oft sehr schwer
- trocknet sehr langsam
- bedingt Wasser abweisend

Gore-Tex

- nahezu wasserdicht
- atmungsaktiv
- leicht
- sehr warm

Kunstfaser

- **z.B. Cordura Nylon**
- sehr leicht
- atmungsaktiv
- bedingt wasserdicht

BEWEGUNG

Radfahren + Radwandern + Ergometer-Training

Radfahren und Bewegung im Wasser sind zwar ganz unterschiedliche Sportarten, trotzdem haben sie eine Gemeinsamkeit – das Körpergewicht wird nicht von Beinen und Füßen getragen. Damit entsteht einer Gewichtsentslastung, die für ein Training der Ausdauer positiv ist. Beginnen Sie, wie bei jeder anderen Sportart auch, langsam und steigern Sie nach und nach Ihr Pensum.

(Bewegung im Wasser ist das Thema im Juni)



Zu Beginn Ihrer Radfahrer-Aktivitäten empfehlen wir die Radstrecken nicht zu steil und nicht zu weit – möglichst nicht auf Fahrstecken mit starkem Autoverkehr zu starten.

Beim Radfahren gelten ebenfalls die gleichen Regeln wie beim Laufen oder Joggen:

- Die Dauer des Radelns ist wichtiger als das Tempo!
- Finden Sie Ihren Rhythmus, der Sie nicht aus der Puste bringt.
- Treten Sie gleichmäßig in die Pedalen.
- Fahren Sie zu Anfang im kleinen Gang, lieber etwas schneller als im großen Gang mit hohem Kraftaufwand.
- achten Sie auf Ihre auf Pulsfrequenz. Die Tabelle gibt Ihnen einen Richtwert (Techniker Krankenkasse):

*** Wer einen Ruhepuls von über 80 hat und über 60 Jahre alt ist, der sollte einen Arzt aufsuchen, bevor er Sport treibt.**

Ruhepuls	Belastungspuls im Alter von :			
	bis 20 J.	bis 40 J.	bis 60 J.	über 60 J.
Bis 60	135	130	125	120
80	140	135	130	125
80	145	140	135	125



Nach drei Monaten Training kann unter Beachtung Ihres persönlichen Belastungspulses eine Trainingsdauer von 30 – 45 Min. erreicht werden. Dies dient dem Erhalt Ihrer Ausdauerfähigkeit.

Um Ihre Pulsfrequenz messen zu können, sollten Sie sich einen Pulsmesser kaufen. Die Kosten sind geringfügig – dafür haben Sie aber das gesundheitliche Risiko im Griff.



Wer sportlicher trainieren möchte, dem empfehlen wir sich im Alter ab 40 Jahren bei einen Fahrrad-Club anzumelden!

Ergometer-Training

Das Radfahren in der Natur kommt Ihrem Herz-Kreislauf-System sehr zu Gute. Frischer Sauerstoff belebt Körper und Geist.

Was tun, wenn das Wetter zu schlecht ist?

Unermüdliche und sehr sportliche Menschen drehen mit geeigneter Wetterbekleidung gegen Regen trotzdem ihre Runden.

Das ist nicht jedermanns Sache. Vielleicht haben Sie die Möglichkeit ein Ergometer anzuschaffen. Alternativ machen Sie doch einen Besuch im Fitness-Studio. Ersatzweise können Sie auch zu Hause einen Dauerlauf auf der Stelle machen ... und mit ein wenig Musik geht es nochmal so gut



Tipps zur Anschaffung und / oder Überprüfung und Einstellung eines vorhandenen Rades



Sattelhöhe:

die Sattelhöhe ist dann richtig, wenn Sie bei tiefer Pedalstellung das Knie leicht durchstrecken können.

Lenkstange:

Der Lenker sollte nicht zu niedrig sein. Durgedrückte Ellenbogen belasten während der Fahrt ganz überdurchschnittlich auch Schulter- und Rückenbereich. Der Fachhandel bietet Gelenk schonende Federung an. lassen Sie sich dort beraten.

Kopfschutz ein wichtiges Thema:

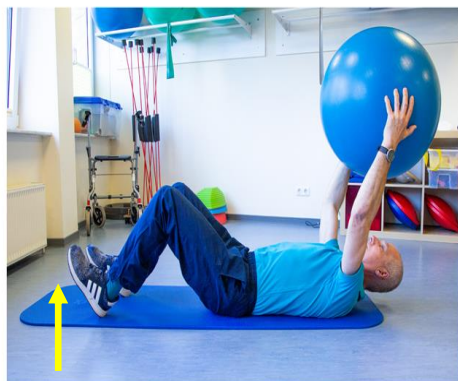
Unfälle sind leider nicht immer zu verhindern. Besonders Anfänger und Wiedereinsteiger sollten unbedingt einen Fahrradhelm aufsetzen. Er schützt Stirn, Schläfen und Hinterkopf. Damit lassen sich schwere Verletzungen am Kopf weitgehend vermeiden. Natürlich muss auch der Fahrradhelm dem Träger angepasst sein.




 SPORT
 REHA
 KIEL

Übungen des Monats

Ziel der Übung: Kräftigung der Rumpf und Bauchmuskulatur



Ausgangsstellung:

- ✓ Sie liegen auf dem Rücken
- ✓ Beide Beine sind rechtwinklig angestellt
- ✓ Die Fersen drücken Sie in den Boden und
- ✓ Die Füße werden hochgezogen
- ✓ Beide Arme werden nach oben gestreckt
- ✓ Zwischen den Armen wird ein Pezziball gehalten

Wichtig:

- ✓ Keine Pressatmung
- ✓ Übung halten--- je nach Trainingszustand
.....1 Minute oder länger
- ✓ Dann 1 Minute Pause einlegen.....
.....dabei Kopf darf abgelegt werden

Ausführung:

- ✓ Der Kopf wird leicht angehoben
- ✓ **wichtig ist dabei:**
dass das Kinn auf die Brust gezogen wird
- ✓ Jetzt werden die Arme – mit dem Ball – gestreckt nach hinten geführt.....
..... bis der Ball den Boden berührt
- ✓ und von dort wieder nach vorne geführt
.....bis der Ball die Oberschenkel berührt.

Wiederholungen:

- ✓ Je nach Trainingszustand
5-10 Wiederholungen
- ✓ Das Ganze 3 mal

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


 SPORT
 REHA
 KIEL

Übungen des Monats

Ziel der Übung: Rumpf Koordination und Rumpf Kräftigung



Ausgangsstellung:

- ✓ Sie sitzen aufrecht auf einem Pezziball
.... der Pezziball liegt auf einer rutschfesten Unterlage
.... Achtung Rutsch- und Sturzgefahr
- ✓ Beide Beine sind leicht angestellt und stehen zur Stabilisierung des Pezziballs hüftbreit auseinander
- ✓ Die Fersen drücken Sie dabei in den Boden
- ✓ Das Becken ist aufgerichtet
- ✓ Der Bauch wird leicht eingezogen... (Stabilisierungseffekt)
..... Bauchmuskulatur ist angespannt
- ✓ Die Arme sind gestreckt und neben dem Körper platziert
- ✓ In den Händen halten sie je ein Gewicht (0.5 -1.5 KG)

Wiederholungen:

- ✓ 10-20 Schwungbewegungen nacheinander
- ✓ 1 Minute Pause
- ✓ Das Ganze 3mal wiederholen

Ausführung:

- ✓ Beide Arme werden jetzt **gleichzeitig**
- ✓ oder **abwechselnd** nach vorne und nach hinten geschwungen
- ✓ Der Oberkörper bleibt möglichst aufrecht
- ✓ Der Rumpf wird stabilisiert (**Bauchspannung**)

Wichtig:
Bitte nicht vom Ball fallen !!!!



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

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)