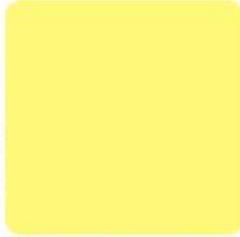


# MAGAZIN für ERNÄHRUNG BEWEGUNG BALANCE



## ERNÄHRUNG -

### Thema des Monats

- ✓ Der Einfluss von Genussmittel auf Osteoporose, weitere Erkrankungen sowie Prävention und Therapie Seite 2
- ✓ Alkohol - der Einfluss auf knochenbildenden Zellen Seite 3
- ✓ Koffein - der Einfluss auf Knochen und deren Festigkeit? Seite 4
- ✓ Nikotin – das Krankmachende Genussmittel Seite 5
- ✓ Magnesium bringt auch unsportliche Muskeln auf Trab Seite 6



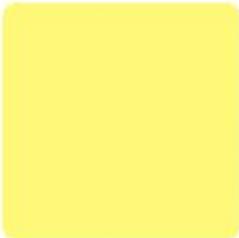
### Gemüse des Monats

- ✓ Brokkoli – die gesunden grünen Röschen kalzium- und vitaminreich Seite 8-9



### Kleine Kräuter - und Gewürzkunde

- ✓ Petersilie – ein würziger Kräuterstrauß Seite 10-11



### Rezepte des Monats

- ✓ Brokkoli – Petersilie Link im Text



## BEWEGUNG -

- ✓ Wassergymnastik/ Schwimmen Seite 12
- ✓ Tanzen hilft den Knochen Seite 13

### Übungen des Monats –

- ✓ Andreas Hupa – Sport-Reha Kiel Seite 14-15



## BALANCE -

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

## Thema des Monats von Ruth Bauer

### Der Einfluss von Genussmittel auf Osteoporose, weitere Erkrankungen sowie Prävention und Therapie

Liebe Leser, liebe Leserin,

sitzen Sie auch gerne an warmen Frühlingsabenden im Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse und trinken gemütlich ein Glas Rotwein, genießen einen Espresso nach dem Essen oder rauchen sogar eine Zigarette?

Vielleicht haben Sie sich schon gefragt, ob und welchen Einfluss Genussmittel auf Ihre Gesundheit im Allgemeinen und auch zum Beispiel auf Osteoporose haben können.

In diesem Monat möchte ich die möglichen unerwünschten Wirkungen von Genussmitteln auf die Erkrankung Osteoporose ein wenig beleuchten. Ich werde die bei uns gängigsten Genussmittel **Alkohol, Koffein und Nikotin** genauer betrachten und auf einen angemessenen Umgang mit ihnen hinweisen.

**Doch keine Sorge, ich werde nichts verbieten und Ihnen schon gar nicht die Lust am Essen nehmen. Denn Sie wissen ja: die Seele isst mit!**

#### Alkohol – und der Einfluss auf den Calcium- und Vitamin-D-Stoffwechsel

**Ein übermäßiger Alkoholkonsum kann den Knochen auf mehrere Arten schädigen.**

- Er führt einerseits zu einer direkten, verstärkten Ausscheidung von Calcium über die Nieren und stört so den Calciumstoffwechsel des Körpers.
- Andererseits hat er auch eine indirekte Wirkung auf den Calciumstoffwechsel. Ein erhöhter Alkoholkonsum kann die Funktion des Magens, des Darms und der Bauchspeicheldrüse so nachhaltig und negativ beeinflussen, dass das Calcium aus der Nahrung nicht mehr ausreichend vom Körper aufgenommen werden kann.
- Stellt sich durch exzessiven (übermäßig) Alkoholkonsum ein schwerer Leberschaden ein, kommt es darüber hinaus auch zu Störungen des Vitamin-D-Stoffwechsels. **Im Normalfall** wird die Einlagerung von Calcium in das Knochengestütz unter anderem auch im Zusammenspiel mit der Leber gefördert. Die Folge eines Leberschadens kann sein, dass nicht mehr genügend Calcium in die Knochen eingebaut werden kann.
- Die Sturzgefahr steigt durch eine verstärkte „Schwankneigung“ an ..... und damit verbunden ist auch das Risiko einen Knochenbruch zu erleiden.....

## Alkohol – und der Einfluss auf den Calcium- und Vitamin-D-Stoffwechsel

### Der Einfluss von Alkohol auf die knochenbildenden Zellen

Auswertungen von Studienergebnissen geben Aufschluss: **Forschungsgruppe Dennis A. Chakkalakal (Omaha Veterans Affairs Medical Center)**

In unseren Knochen herrscht praktisch dauernd Aufbruchstimmung. Ständig bauen bestimmte Zellen, die **Osteoklasten**, vorhandene Knochensubstanz ab.

Gleichzeitig sorgen ihre Gegenspieler, die **Osteoblasten**, für den Aufbau neuer Knochensubstanz. Zu viel Alkohol stört aber die Balance zwischen Knochenabbau und Knochenaufbau und führt mit der Zeit dazu, dass das gesamte Skelett zunehmend porös wird.

Starke Trinker, die 100 Gramm Alkohol (entspricht einem Liter Wein täglich), und mehr pro Tag zu sich nehmen, hemmen dadurch die knochenaufbauenden Zellen.

Dennis A. Chakkalakal konnte in seiner Studie beobachten, dass Alkohol die Knochen aufbauenden Zellen daran hindert bestimmte Moleküle zu bilden, die für den Aufbau wichtig sind.

Je höher der tägliche Alkoholkonsum, um so stärker ist auch der Knochenabbau, das Skelett wird brüchig. Es steigt so deutlich die Gefahr an, sich bei einem Sturz die Knochen zu brechen.

Alkohol erschwert außerdem die Knochenheilung. Wer einen Knochenbruch erlitten hat, sollte bis zur vollständigen Heilung möglichst ganz auf Alkohol verzichten.

Wie bei Osteoporose-Patienten beobachtet wurde, haben diese, so auch Menschen mit erhöhtem Alkoholkonsum häufig mehr Fettgewebe und weniger Knochensubstanz im Knochenmark.

Dennis A. Chakkalakal glaubt, dass starker Alkoholkonsum der Grund dafür ist, dass sich das Verhältnis von knochenbildenden Zellen und Fettzellen zugunsten der Fettzellen im Knochen verschiebt. Außerdem ist generell die Sturzgefahr durch starke Schwankneigung unter Alkoholeinfluss deutlich höher.

#### Unser Tipp:

Wenn Sie etwas unsicher auf den Beinen sind oder gerade einen Knochenbruch erlitten haben, gönnen Sie sich doch ein Gläschen ... aber lassen Sie sich bitte sicher nach Hause begleiten, damit das Sturzrisiko minimiert wird.

Meiden Sie harte Spirituosen und genießen Sie lieber hin und wieder ein kühles Bier oder ein gutes Glas Wein.



## Koffein – der Einfluss auf Knochen und deren Festigkeit

Wenn wir von Koffein sprechen, denken wir meistens an Kaffee. Ich habe mich deshalb auf Kaffee konzentriert, da in der Regel darin die höchsten Koffeinemengen enthalten sind.

Ausnahmen sind spezielle koffeinhaltige Erfrischungsgetränke wie z.B. Red Bull. Diese enthalten in einer Getränkedose etwa soviel Koffein wie eine Tasse Filterkaffee.

Jeder Deutsche trinkt pro Jahr im Durchschnitt fast 150 Liter Kaffee. Dieser gehört trotz seiner Beliebtheit wegen des enthaltenen Koffeins zu den Genussmitteln. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Kaffee in Maßen genossen (vier bis fünf Tassen pro Tag) selten bedenklich ist, sondern sogar gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzt.

### Einige Vorurteile konnten durch Untersuchungen ausgeräumt werden:

- > Kaffee ist nicht für Herz- und Magenbeschwerden verantwortlich.
- > Er macht auch nicht süchtig.

### Wie steht es jedoch mit seinem Einfluss auf unsere Knochen und deren Festigkeit?

Zwar nehmen Personen mit hohem Koffeinkonsum weniger Calcium auf, doch Koffein beeinflusst die Knochenstruktur nur dann negativ, wenn dem Körper auf anderem Wege nicht genügend Calcium zur Verfügung gestellt wird. Mit der Einnahme in Höhe von 1000 mg Calcium täglich sind Sie auf der sicheren Seite sofern keine behandlungsbedürftige Stoffwechselerkrankung vorliegt.

Sicher ist, dass Koffein in geringem Ausmaß die Calciumaufnahme im Darm beeinflusst.

Bei jüngeren Menschen ist dies normalerweise kein Problem, wenn die tägliche Calciumaufnahme von 1000 mg ausreichend gesichert ist.

Wenn allerdings die Tasse Kaffee das tägliche Glas Milch oder Mineralwasser verdrängt, kann eine negative Calciumbilanz entstehen. Bei ausreichender Calciumaufnahme hat Koffeinkonsum keinen negativen Einfluss auf die Mineraldichte der Knochen und damit auch keinen Einfluss auf Osteoporose.

Mit steigendem Alter, hauptsächlich **in und nach den Wechseljahren**, nimmt die Fähigkeit ab, Calcium im Darm aufzunehmen. Dieser altersbedingte Calciumverlust kann durch Verzehr von zusätzlichen calciumreichen Lebensmittel ausgeglichen werden, sofern die zusätzliche Calciumzufuhr **nicht unmittelbar** mit Kaffee stattfindet. Milch, unmittelbar mit Kaffee verzehrt, kann nicht zur täglichen Calciumbilanz eines Tages hinzugerechnet werden, da das Calcium durch Koffein neutralisiert wird.

### Unser Tipp:

Wenn Sie gerne Kaffee trinken, dann lassen Sie sich diesen Genuss nicht nehmen. Cappuccino, Milchkaffee und ähnliche Kaffeevariationen, die eine zusätzliche Portion Milch enthalten, sind trotzdem eine sinnvolle Alternative zum schwarzen Kaffee. Achten Sie jedoch verstärkt darauf, dass Sie zusätzlich, spätestens zur nächsten Tages-Mahlzeit, calciumreiche Lebensmittel oder Milchprodukte verzehren.



## Nikotin-

### Nikotin ist zwar kein Lebensmittel, aber es zählt auch zu den Genussmitteln.

Daher ein paar Bemerkungen dazu:

Dass Rauchen gesundheitsschädlich ist, weiß inzwischen jeder. Es kann Krebs verursachen, Asthma und viele weitere Erkrankungen und es ist auch ein bedeutender Risikofaktor für die Entstehung einer Osteoporose.

Zigarettenrauch hat einen stärkeren Einfluss auf die Knochendichte als bislang angenommen.

Er vermindert bei Männern und Frauen die Knochenstabilität und zählt zu den wissenschaftlich bedeutenden Risikofaktoren an Osteoporose zu erkranken.

Selbst das Passivrauchen erhöht das Risiko für Knochenbrüche. In einer breit angelegten Studie der Universität Göteborg wurden mehr als 1300 Männer untersucht. Man fand heraus, dass Raucher und ehemalige Raucher fast doppelt so häufig Wirbelbrüche erleiden wie Nichtraucher. Bei Menschen, die ständigem Zigarettenrauch ausgesetzt waren, ohne selbst zu rauchen, konnte eine deutlich geringere Dichte des Hüftknochens nachgewiesen werden. Man vermutet, dass das Passivrauchen – vor allem bei Frauen - den Östrogenspiegel negativ beeinflusst.

**Noch einmal weil es besonders für junge Frauen entscheidend sein kann:  
Östrogene haben einen wichtigen Einfluss auf eine gesunde Knochenqualität.**

#### Unser Tipp:

Ich bin sicherlich häufig auf der Genussseite und halte wenig von strikten Regeln, doch beim Rauchen liegen die Nachteile einfach zu deutlich auf der Hand. Ich kann Ihnen nur ans Herz legen, den Konsum stark einzuschränken oder besser noch: hören Sie ganz damit auf !

Hoffentlich konnte ich Ihnen die Sorge nehmen, dass Sie auf Ihre lieb gewonnenen Gewohnheiten verzichten müssen. Ich bin überzeugt, dass ein maßvoller Umgang mit Genussmitteln das Leben angenehmer und schöner macht.

Wie meinte doch schon  
Paracelsus im 16. Jahrhundert:

**“All Ding' sind Gift  
und nichts ohn' Gift;  
allein die Dosis macht,  
das ein Ding kein Gift ist.”**

Viel Genuss wünscht Ihnen Ihre Ruth Bauer



**Auch die beste Ernährung kann hier  
nichts mehr ausgleichen !**

## Magnesium bringt auch unsportliche Muskeln auf Trab

von Corinna Dürr

Magnesium gilt als Sportler-Mineralstoff, aber wussten Sie, dass auch im Alltag von uns Normalsterblichen die Muskeln durch Magnesium leistungsfähiger werden? Studien zeigen, dass ausreichend Magnesium sogar hilft, den Muskelabbau bei älteren Menschen zu bremsen.

### Auch im Alltag gut in Form

Mit dem Alter verlieren wir meistens an Muskelmasse und Muskelkraft, was das Risiko für Stürze, Knochenbrüche und Gebrechlichkeit erhöht. Wie man das verhindern kann und welche Rolle Magnesium dabei spielt, untersuchte eine britische Studie an 2.570 Frauen im Alter von 18 bis 79 Jahren. Die Ergebnisse zeigen, dass nicht nur Sportler von Magnesium profitieren. Auch im täglichen Leben und bei Bewegungsmuffeln bleiben die Muskeln mit Magnesium besser in Form. Die Studienteilnehmerinnen wiesen umso mehr Muskelmasse und mehr Muskelkraft auf, je mehr Magnesium sie aufnahmen. Und das galt unabhängig davon, wie sportlich oder aktiv sie waren. Die Menge an Magnesium zeigte sogar einen deutlich stärkeren Einfluss auf die Muskeln als die Zufuhr an Eiweiß (Proteinen).

[Quelle: Welch et al., Dietary Magnesium Is Positively Associated With Skeletal Muscle Power and Indices of Muscle Mass and May Attenuate the Association Between Circulating C-Reactive Protein and Muscle Mass in Women, Journal of Bone and Mineral Research, Vol. 31, No. 2, 2016](#)

### Im Alter mehr Muskeln und mehr Leistung

Selbst wenn wir fleißig trainieren, wird ab einem Alter von 50 Jahren bei gleicher Trainingsintensität mehr Muskelmasse abgebaut und die Muskelkraft sinkt. Doch eine italienische Studie lässt auch fürs Alter hoffen. Gesunde ältere Frauen, die täglich 300 mg Magnesium erhielten, erzielten deutlich bessere Werte bei Gleichgewicht, Gehgeschwindigkeit und Beinkraft usw. als die Kontrollgruppe. Das Fazit: Mehr Magnesium kann den Muskelabbau bei Menschen über 50 bremsen und ihre Fitness und Leistungsfähigkeit nicht nur beim Sport, sondern auch im Alltag stärken.

[Quelle: Veronese et al., effect of oral magnesium supplementation on physical performance in healthy elderly women involved in a weekly exercise program: a randomized controlled trial, Am J Clin Nutr. 2014](#)

### Ideale Magnesiumquelle: Mineral- oder Heilwasser

Die Forschenden empfehlen, in jedem Lebensalter auf ausreichend Magnesium zu achten. Denn genügend Magnesium kann helfen, die Muskelkraft zu stärken und den Muskelabbau im Alter zu verringern. Der empfohlene Tagesbedarf an Magnesium liegt für Erwachsene bei 300-400 mg pro Tag.

Als Magnesiumlieferanten eignen sich beispielsweise Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse. Sehr gute, weil kalorienfreie Quellen sind magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer, aus denen der Körper den Mineralstoff gut und schnell aufnehmen kann. Ein Liter mit 100 mg Magnesium deckt bereits ein Viertel bis ein Drittel des täglichen Magnesiumbedarfs.

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](http://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](http://www.ensinger24.de)



Telefon: 0 70 42 / 28 09 777, Fax: 0 70 42 / 28 09 599, Email: [servicecenter@ensinger.de](mailto:servicecenter@ensinger.de)

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

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

**Herkunft:**

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

**Herkunftsland:**

Italien ist bedeutendstes Anbau – und Exportland.

**Zubereitung:**

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

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

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

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

**Aufbewahrung / Lagerung:**

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

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

## Nährstoffe Brokkoli:

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

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

**Achten Sie auf unsere Extradatei**

**Vitamine-Mineralien-Spurenelemente:**

## Gut zu wissen :

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

## Nährstoffe Brokkoli (gekocht) 100 g verzehrbare Anteil

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

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

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



## Kleine Kräuterkunde – und Gewürzkunde

### Calciumreich und schmackhaft

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

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

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

---

### Petersilie – ein würziger Kräuterstrauß

#### Familie:

Doldenblütler (Apiaceae)

#### Herkunft:

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

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



#### Sortentipps:

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

#### Verwendung in der Küche:

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

Kräuterquark und Kräuterbutter mit Petersilie sind ebenfalls sehr beliebt.

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

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

**Wirkung auf unsere Gesundheit :**

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

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

**Nährstoffe der Petersilie 100 g verzehrbare Anteil**

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

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

**Kosmetik-Tipp: Klärendes Gesichtswasser bei unreiner Haut**

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

**Zierwert:**

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

## Schwimmen / Wassergymnastik

Das Wasser besitzt eine Reihe von positiven Eigenschaften, die es einem großen Personenkreis ermöglichen, ein ideales Fitnesstraining durchzuführen. Durch die Auftriebskraft des Wassers reduziert sich das Körpergewicht um ein Vielfaches. Das kommt auch übergewichtigen Personen entgegen, denn auch sie können das Wasserfitnessprogramm in Angriff nehmen.

Bei Aqua Fitness handelt es sich um eine dynamische Bewegungsform, bei dem mehr als 1/7 bis 1/8 der gesamten Skelettmuskulatur bewegt wird. Die Muskulatur steht bei den Bewegungen nicht unter Dauerspannung, sondern es erfolgt ein ständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung wie es für zyklische Bewegungsabfolgen charakteristisch ist.

Die Verletzungsgefahr ist auf ein Minimum reduziert. Bewegungen, deren Durchführung manchen Menschen an Land unmöglich wären, fallen im Wasser erheblich leichter. Deshalb bietet Wasser auch ideale therapeutische Möglichkeiten.

Der psychologische Effekt ist unverkennbar, wenn wir beobachten, wie Menschen während des Aufenthaltes im Wasser ihre Angst zu stürzen überwinden können.



### Die Wassertemperatur

Die Temperatur spielt eine wichtige Rolle. Aufgrund der Muskelarbeit im Wasser kommt es zu einer Wärmeproduktion des Körpers. Da im Wasser kein Schwitzen möglich ist, wird der entstehende Wärmeüberschuss durch niedrigeres Wasser unterhalb der Körpertemperatur von 37° C ausgeglichen.

### Sportliches Schwimmen

Sportliches Schwimmen ist ein komplettes Muskeltraining, da alle Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Wenn Sie verschiedene Schwimmstile beherrschen, dann sollten Sie diese abwechselnd einsetzen, um ein gleichmäßiges Muskeltraining zu erreichen.

**Die gesündeste Form ist das Schwimmen in Rückenlage.** Es schont die Wirbelsäule, die z. B. beim Brustschwimmen, besonders im Halswirbelbereich, zu überstreckt wird, wenn der Kopf krampfhaft über dem Wasser gehalten wird. Es ist nicht jedermanns Sache, beim Brustschwimmen ins Wasser einzutauchen und einen besonderen Atemrhythmus dabei einzuhalten.

### Vorschlag für einen Trainingsplan für Einsteiger: Steigern Sie Ihren Trainingsumfang langsam.

**1.+ 2. Woche:** 1 x 50 m → Pause  
1 x 100 m → Pause

**3.+ 4. Woche** 2 x 50 m → Pause  
2 x 100 m → Pause

**5.+ 6. Woche:** 1 x 50 m → Pause  
1 x 150 m → Pause  
1 x 250 m → Pause

**7.+ 8. Woche:** 1 x 50 m → Pause  
1 x 150 m → Pause  
1 x 300 m → Pause

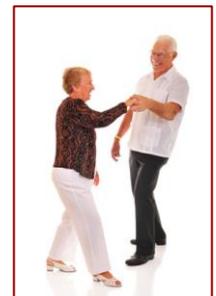
## Tanzen hilft den Knochen

Bewegung nach Musik, das fällt den meisten Menschen leicht. Spontan und mit viel Spaß an der Bewegung werden viele positive Bewegungsabläufe zur Förderung der Balance-, Reaktions- und Koordinationsfähigkeiten gleichzeitig trainiert.

In Deutschland begann etwa um 1920 die Pionierzeit der Tanztherapie, die von Rudolf von Laban vorangetrieben wurde. Das Ziel der Therapie war es, durch Tanzbewegungen bewusste Koordination und rhythmische Improvisationsbewegungen Veränderungen von Körperhaltung, Beweglichkeit, Ausdruck der Bewegung und Lebensstil herbeizuführen. Zum Ziel führen Dehn- und Kräftigungsübungen. Die Tanztherapie hat sich dann in den 40er Jahren des vergangenen Jahrhunderts in den USA etabliert. Vorangetrieben von Liljan Espenak, Mary Whitehouse, einer Schülerin von R. v. Laban wurden verschiedene tanztherapeutischen Stilrichtungen weiterentwickelt.

Tanzen erfordert den ganzen körperlichen Einsatz.

Tanzen zählt zu sportlichen Aktivitäten und wird auch als Ausdauersport zur Stärkung der Gesundheit bewertet.



### Das haben Sie davon:

**Durchblutung des Gehirns** und damit die Sauerstoffversorgung, die dann wieder zu erhöhter Wahrnehmungsfähigkeit und verbesserter Hirnfunktionen führt.

Das **limbische System** (verarbeitet Emotionen) aktiviert die Bewegung der Muskel. Das Groß- und Kleinhirn motivieren die Motorik und koordinieren die Sinnesimpulse.

Die Ausschüttung des **Hypophysen-Hormon ACTH** wird gefördert. Es ist das **Kreativitätshormon**, entspannt den Körper, macht den Geist hellwach und hebt zusammen mit dem Serotonin die allgemeine Stimmung.

Die **Inneren Organe** werden besser durchblutet. Das Herz leistungsfähiger, Leber und Nieren mit der gesteigerten Durchblutung und Versorgung mit Sauerstoff führt zu besserer Arbeit bei der Entschlackung von Abbauprodukten angeregt.

Wird das Bewegungstempo gesteigert wird die **Endorphinausschüttung** gefördert und damit auch Entspannung und Zufriedenheit mit der gebrachten Leistung (während und danach)

In jedem Alter wird **Gedächtnis, Lernvermögen und Kreativität** gefördert. Durch koordinierte Bewegungsabläufe wird das **neuronale Netz** (Verknüpfung der Gehirnzellen) jung gehalten.

Die **Wirbelsäule** wird durch das Tanzen beweglich gehalten. Durch bewusste, aufrechte Haltung können auch Bandscheibenschäden vorgebeugt werden.

Die Durchblutung der **Muskulatur** wird gesteigert, Verspannungen gelöst und die Muskelkoordination wird gefordert und gefördert.

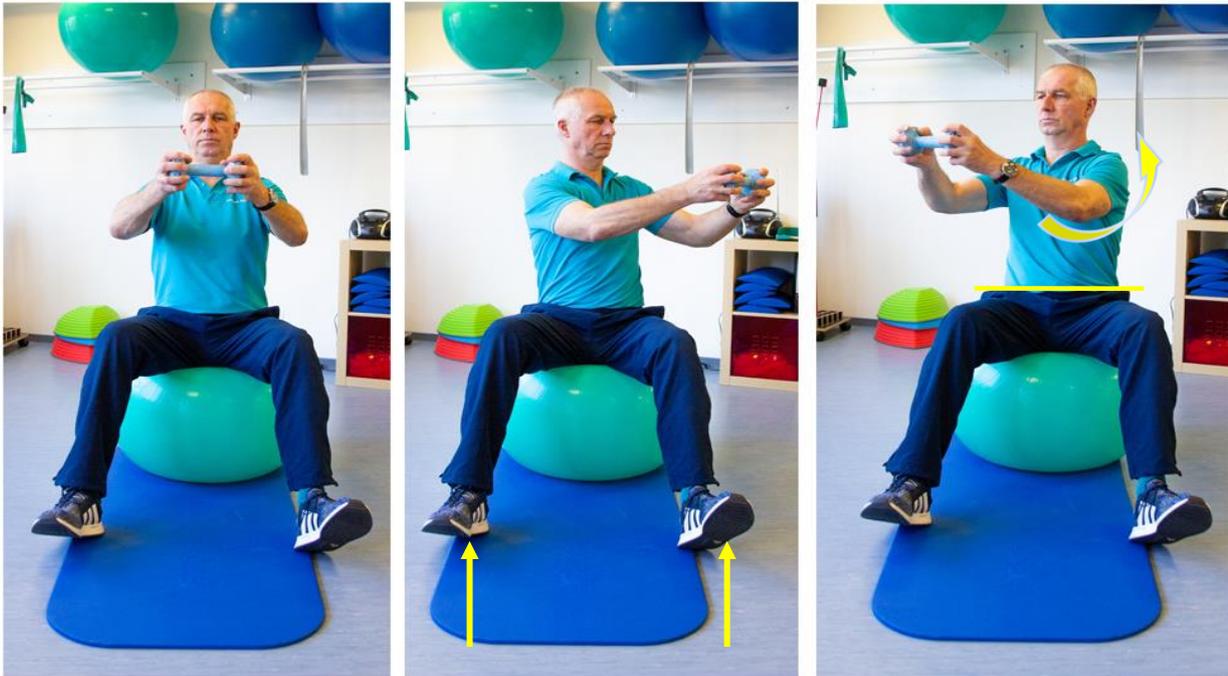
**Sehnen und Bänder** werden besser durchblutet, die Gelenke erhalten dadurch ihre Beweglichkeit

Bei ausdauerndem Tanzen in gesteigertem Tempo verändert sich die **Atemaktivität**.


 SPORT  
REHA  
KIEL GmbH

## Übungen des Monats

**Ziel der Übung:** Kräftigung der Rumpf und Bauchmuskulatur bei rotarischen Bewegungen



### 1. Übung : Ausgangsstellung

- ✓ Sie sitzen auf einem Theraball
- ✓ Beide Beine sind rechtwinklig angestellt
- ✓ Die Fersen drücken in den Boden
- ✓ Die Füße sind hochgezogen
- ✓ Der Oberkörper befindet sich in aufrechter Haltung
- ✓ Die ausgestreckten und leicht gebeugten Arme fixieren mit den Händen eine Kurzhantel

### Wiederholung

- ✓ 5-10 X hin- und herdrehen
- ✓ 1 Minute Pause
- ✓ Dann 3 X  
5-10 Drehungen nacheinander mit je einer Minute Pause dazwischen

### Ausführung:

- ✓ Der Oberkörper dreht nach links.....  
.....dann nach rechts,  
soweit das individuell möglich ist
- ✓ Die Augen sind auf die Hantel fixiert und verfolgen die Bewegung
- ✓ Auch der Kopf wird dabei mitbewegt

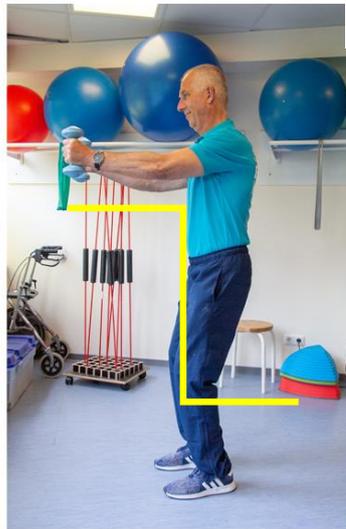
### Wichtig:

- ✓ Keine Mitbewegung des Beckens
- ✓ Die Rotation findet in der Brustwirbelsäule statt
- ✓ Bitte individuelle Möglichkeiten beachten
- ✓ Keine Pressatmung – Atmung fließt gleichmäßig

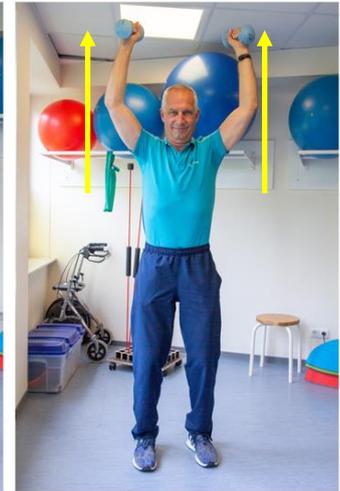

 SPORT  
REHA  
KIEL GmbH

## Übungen des Monats

**Ziel der Übung:** Kräftigung des Schulter Nacken Bereiches



**Variante:**



### 2. Übung Ausgangsstellung :

- ✓ Für beide Übungen Standposition
- ✓ Die Beine stehen hüftbreit auseinander
- ✓ Der Oberkörper ist aufrecht
- ✓ Das Kinn wird auf die Brust gezogen
- ✓ In den gebeugten Armen halten sie jeweils eine Kurzhantel ( Gewicht ca. 0,5 -1,0 kg )

### Ausführung:

- ✓ Je nach individuellen Trainingszustand werden die gebeugten Arme  
.....nach vorne gesteckt
- ✓ Die Arme sollten jetzt  
..... parallel zum Boden sein.

### Ausführung Variante:

- ✓ Alternativ können die Arme auch senkrecht nach oben gestreckt werden
- ✓ Auch hier ist besonders wichtig ,dass keine weitere Mitbewegungen stattfinden.

### Wichtig !!!!!

- ✓ Wichtig dabei ist, das der Rumpf jetzt stabilisiert wird
- ✓ Keine Pressatmung

### Wiederholungen:

- ✓ 5-10 X vor und zurück
- ✓ 1 Minute Pause
- ✓ Dann 3 X  
5-10 Bewegungen nacheinander  
mit je einer Minute Pause dazwischen





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](mailto:Netzwerk-Osteoporose@t-online.de) // Homepage: [www.Netzwerk-Osteoporose.de](http://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)