

Meine WohlfühlquellenVielfalt für meine Gesundheit

Ein Magazin für Essen und Trinken
Tipps und Rezepte
Bewegung, Entspannung und Rehabilitation

Thema des Monats

- **Richtig trinken bei Hitze** von Corinna Dürr

Hätten Sie das gewusst ?

- **Die Rolle des Trinkens** - Hildegard von Bingen

Gesunde Köstlichkeiten aus der Region

- **Menü & Rezepte -- Medical Park (Klinik im Park)**
Bad Sassendorf / Nordrhein Westfalen

Rehabilitation - so alt wie die Menschheit

- **Entwicklung der physikalischen Therapie**
Zusammenstellung von Karin G. Mertel
-

- ✓ **Vitamine / Mineralstoffe / Spurenelemente** [Hier klicken](#)
Wofür sind sie gut? - Was passiert bei Mangel ?
- ✓ **In welchen Lebensmitteln sind sie drin?**
Empfohlene Nährstofftabelle [Hier klicken](#)

Rezepte + Übungen aller
bisheriger Ausgaben
[Hier klicken ...](#)

Ein Wort zuvor...

In Deutschland wird wieder gekocht – das ist gut so! Schon wieder gibt es ein neues Internet-Magazin das sich auch mit Ernährungsthemen, Kochen und Rezepten beschäftigt - muss das sein?

Ja - in einer Zeit in der Fastfood einen großen Zulauf hat, hat ein Magazin für präventive Gesundheitsvorsorge mit Tipps für gesunden Lebensstil im Alltag, sicher seine Berechtigung.

In den nächsten Monaten wird Ihnen das Netzwerk-Osteoporose e.V. aus Paderborn, mit Unterstützung unterschiedlicher Akteure aus den Bereichen der Genussküche, Ökotrophologie, Rehabilitation, Getränkewirtschaft, Sport und persönlichen Beratungsangeboten das neue Internet-Magazin vorstellen.

Dieses Format wird Ihnen einen Überblick über die vielen hilfreichen Möglichkeiten und Informationen einer Knochen und Lebenskraft stärkenden, genussreichen Ernährung und gesunden Lebensstil geben.

Rezeptvorschläge aus der Region und weitere Informationen sind ganz bewusst mit entsprechenden Angaben der Nährstoffen ausgestattet. Das erleichtert Ihnen die Auswahl Ihrer täglichen Menüs, die Beobachtung Ihrer persönlichen, ausreichenden und täglichen Mineralstoffversorgung, mit besonderem Blick auf Ihre Calciumbilanz.

Ernährungsexperten aus Rehabilitationskliniken und Landfrauenverbände unterstützen uns dabei in dem sie Ihnen lukullische Köstlichkeiten und Rezepte der Region vorstellen.

Wer jedoch dabei nur an Milch und Käse denkt, lässt sich viel entgehen denn es gibt so viel mehr „Mittel zum Leben“ (Lebensmittel) die wichtige Mineralien und Spurenelemente enthalten, welche durch geschickte Zusammenstellung Ihre Gesundheit unterstützen.

Damit sind wir auch schon beim Thema **Versorgung mit ausreichend Flüssigkeit**. Dieses Thema liegt uns besonders am Herzen, da wir wissen, dass Menschen sich zu oft an der unteren Grenze des täglichen Bedarf befinden und letztlich damit auch Ihrer Gesundheit schaden können, wenn die Defizite an Flüssigkeitsaufnahme zu oft und zu lange andauern.

In der Rubrik „**Hätten sie es gewusst?**“ möchten wir auf unterschiedliche Gesundheits-Themen eingehen die oft übersehen werden **und die doch so sehr hilfreich sein können.**

Die Rubrik **Rehabilitation** soll aufzeigen, dass das Streben nach Gesundheit ebenfalls eine Vielfalt an Wohlfühlquellen bietet.

An dieser Stelle bedankt sich der Vorstand des Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn bei allen Mitwirkenden.

Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, wünschen wir viele gute und hilfreiche Erkenntnisse und gutes Gelingen bei der Umsetzung.

Ihre Karin G. Mertel
NWO Vorstands Vorsitzende



Thema des Monats

Richtig trinken bei Hitze

von Corinna Dürr

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie schön, dass wieder die Sonne scheint. Nur die Hitze macht uns leider oft zu schaffen.

Jetzt ist es umso wichtiger, genug zu trinken und das richtige Getränk zu wählen. Wer zu wenig oder das Falsche trinkt, läuft schnell Gefahr zu dehydrieren. Schon bei relativ geringem Verlust an Flüssigkeit kann es zu Kopfschmerzen kommen und die Leistungsfähigkeit lässt nach.

Bei größeren Verlusten können Schwindel oder Verwirrtheit auftreten bis hin zu einem Kreislaufkollaps. Um das zu vermeiden, sollte man regelmäßig Flüssigkeit zu sich nehmen. Mindestens **1,5 Liter** pro Tag sind erforderlich, an heißen Tagen oft deutlich mehr.

Zudem gilt es, auch die ausgeschwitzten Mineralstoffe zu ersetzen. Als ideale Quellen bieten sich natürliche mineralstoffreiche Mineral- oder Heilwässer an, die mit der Flüssigkeit zugleich Mineralstoffe liefern. Worauf man beim Trinken achten sollte und wie man es schafft, genug zu trinken, erläutere ich hier.

Wasser – unserer Lebenselixier

Unser Körper besteht zu 40 bis 75 Prozent aus Wasser. Der Anteil ist bei Säuglingen am höchsten und nimmt mit dem Alter ab. Unser Blut enthält über 80 Prozent Wasser und unsere Organe wie Gehirn, Herz und Lunge bestehen zu etwa zwei Dritteln aus Wasser. Kein Wunder also, dass ein Flüssigkeitsmangel gravierende Folgen hat.

Doch wie viel Wasser brauchen wir eigentlich? Jeden Tag verlieren wir Flüssigkeit mit dem Atmen, mit Urin und Stuhl sowie über die Haut. Das summiert sich auf über 2,5 Liter täglich. Diese Menge müssen wir Tag für Tag wieder aufnehmen. In unserer üblichen Nahrung stecken knapp 900 ml Flüssigkeit. Hinzu kommt Oxidationswasser, das beim Abbau der Nährstoffe entsteht. Am Ende bleiben etwa 1,5 Liter, die wir über Getränke zu uns nehmen müssen. Bei Hitze kann sich der Wasserverlust über die Haut deutlich erhöhen. Entsprechend mehr müssen wir dann trinken.

Täglicher Wasserverlust		Tägliche Wasseraufnahme	
Urin	1.440 ml	Getränke	1.440 ml
Stuhl	160 ml	Nahrung	875 ml
Haut	550 ml	Oxidationswasser (entsteht beim Abbau der Nährstoffe)	335 ml
Atmung	500 ml		
Gesamt	2.650 ml		2.650 ml

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Flüssigkeitsmangel erkennen

Wie äußert sich ein Mangel an Flüssigkeit? Ein erstes Indiz bietet die **Farbe des Urins**. Ist er überwiegend intensiv gefärbt, sollten Sie mehr trinken. Idealerweise sollte der Urin mindestens einmal am Tag hell aussehen.

Durst ist ebenfalls ein untrügliches Zeichen, dass der Körper dringend Flüssigkeit braucht. Da nicht alle Menschen Durst gleich gut wahrnehmen, reicht es jedoch oft nicht, sich allein am Durst zu orientieren.

Ein trockener Mund, geringe Speichelproduktion und dunkler Urin können Anzeichen für zu wenig Flüssigkeit sein.

Bei einem Flüssigkeitsverlust von 5 Prozent des Körpergewichts– das entspricht etwa 4 Litern – dickt das Blut ein, die Körpertemperatur steigt und die Spannkraft der Haut lässt nach. Die Zunge kann anschwellen und es kann zu Schluckbeschwerden kommen.

Beträgt der Verlust an **Flüssigkeit 10 Prozent des Körpergewichts**, also etwa 7 Liter, sind die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigt. Gerade ältere Menschen wirken dann oft verwirrt.

Ein Kreislaufkollaps droht. Wird jetzt nicht unverzüglich Flüssigkeit zugeführt, kann es lebensgefährlich werden.



Warum Trinken im Alter besonders wichtig ist

Ältere Menschen haben ein besonders hohes Risiko zu dehydrieren. Das hat mehrere Gründe. Im Alter enthält der Körper nur noch etwa 40 bis 50 Prozent Wasser und verfügt dadurch über weniger Reserven. Die Nieren arbeiten oft nicht mehr so effektiv und scheiden mehr Flüssigkeit aus, weil sie den Harn schlechter konzentrieren können. Wer harntreibende oder abführende Mittel einnimmt, verliert mehr Wasser. Krankheiten mit Durchfall oder Erbrechen erhöhen ebenfalls die Flüssigkeitsverluste. Nicht zuletzt hat ein Flüssigkeitsmangel bei älteren Menschen eher gesundheitlich riskante Folgen.

Auf der anderen Seite lässt bei älteren Menschen oft das Durstempfinden nach. Zudem können Schluckstörungen das Trinken verleiden. Einige Seniorinnen und Senioren waren ihr Leben lang nicht gewohnt viel zu trinken. Viele scheuen sich mehr Flüssigkeit aufzunehmen, sei es wegen Inkontinenz, Prostatabeschwerden oder weil der Gang zur Toilette für sie beschwerlich ist.

Flüssigkeit und Mineralstoffe tanken

Bei Hitze geht viel Flüssigkeit über die Haut verloren.

Das bleibt teilweise unbemerkt, weil der dünne Schweißfilm bei hohen Temperaturen schnell verdunstet.

Wer viel schwitzt, wird noch mehr Flüssigkeit los. Mit der Flüssigkeit verliert der Körper zugleich Mineralstoffe.



Ein Liter Schweiß enthält im Schnitt etwa ein Gramm Natrium, aber auch andere wichtige Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium. Darum schmeckt Schweiß salzig.

Der Verlust an Mineralstoffen kann unsere Körperfunktionen merklich beeinträchtigen. Deshalb ist es so wichtig, mit der Flüssigkeit auch gleichzeitig Mineralstoffe zu ersetzen.

Perfekte Quellen: mineralstoffreiches Mineral- oder Heilwasser

Mineralstoffreiche Mineral- und Heilwässer versorgen den Körper nicht nur mit viel Flüssigkeit, sondern liefern zudem erheblich mehr Mineralstoffe als die meisten Leitungswässer.

Sie enthalten oft hohe Mengen an knochenstärkendem Calcium und Magnesium, das für Muskeln, Herz und Gefäße wichtig ist. Ein Liter Wasser mit 500 mg Calcium kann bereits die Hälfte des Tagesbedarfs an dem wichtigen Knochen-Mineralstoff decken. Enthält ein Wasser beispielsweise 100 mg Magnesium pro Liter, sorgt es für ein Drittel bis ein Viertel des täglichen Magnesiumbedarfs. So eignen sich hoch mineralisierte Mineral- und Heilwässer perfekt, um bei Hitze Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe zu tanken.

Heilwasser: Vorteile bei Verstopfung, Diabetes oder Osteoporose

Natürliche Heilwässer bieten sogar noch weitere Vorteile, denn sie besitzen nachgewiesene gesundheitliche Wirkungen. So kann ein Heilwasser wie Ensinger Schiller Quelle mit viel Sulfat zugleich den Darm sanft wieder in Schwung bringen, wenn Hitze und Flüssigkeitsmangel zu einer Verstopfung geführt haben. Einige calciumreiche Heilwässer sind ausdrücklich zur Vorbeugung und zur begleitenden Behandlung von Osteoporose zugelassen. Zusätzliches Magnesium aus Heilwässern kann laut Studien zum Schutz vor Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen. Bei Blasenentzündungen mit dem typischen **Erreger E. coli** können sulfatreiche Heilwässer helfen, den Bakterien das Leben sauer zu machen und sie auszuschwemmen.

11 Tipps und Tricks, wie Sie es schaffen, genug zu trinken

1. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter, bei Hitze auch mehr.
2. Achten Sie darauf, auch ausgeschwitzte Mineralstoffe zu ersetzen.
3. Ideale Quellen sind mineralstoffreiche natürliche Mineral- und Heilwässer
4. Stellen Sie Ihre gesamte Trinkration für den Tag bereits morgens bereit. Diese sollte bis zum Abend geleert sein.
5. Stellen Sie sich an Orten, an denen Sie sich häufig aufhalten oder oft vorbeikommen etwas zu trinken hin.
6. Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.
7. Gewöhnen Sie sich Trinkrituale an; z. B. ein Glas Wasser morgens nach dem Aufstehen oder wenn Sie von einem Spaziergang zurückkehren.
8. Fällt es Ihnen trotzdem schwer an das Trinken zu denken, stellen Sie sich einen Wecker, der Sie regelmäßig daran erinnert. Dafür eignet sich ein herkömmlicher Wecker oder eine App fürs Smartphone.
9. Führen Sie bei Bedarf ein Trinktagebuch, um den Überblick zu behalten.
10. Wenn Ihnen Wasser pur zu langweilig wird, geben Sie etwas Zitrone, Beeren, Gurkenscheiben hinein. Kräuter wie Minze oder Basilikum hinein oder Gewürze wie Ingwer sorgen ebenfalls für mehr Geschmack.
11. Auch ein farbiges Glas erhöht für manche Menschen die Freude am Trinken.



**Auch während der Arbeit und
Freizeitgestaltung an die
Versorgung
mit Flüssigkeit denken!**



Hätten Sie das gewusst? von Karin G.Mertel

Die Rolle des Trinkens - Hildegard von Bingen, Heilkundige des 12. Jahrhunderts

Hildegard von Bingen war bereits zu Lebzeiten eine der bedeutendsten Heilkundigen ihrer Zeit. Im Jahr 1098 wurde sie als zehntes Kind einer angesehenen Adelsfamilie in Bermersheim bei Alzey (Rheinhausen) geboren. Mit ihrem starken Willen und Energie soll sie damals schon das hohe Alter von 81 Jahren erreicht haben. Sie wird beschrieben als zartes und stets kränkliches aber überaus hellwaches, intelligentes und lernbegieriges Kind.

Gerade wohl deswegen hat sie ihre Auffassung und ihr Verständnis, der vielfältigen Wechselbeziehungen von Mensch, Natur, Krankheit und Gesundheit als seine Ganzheit des menschlichen Organismus erforscht und aufgeschrieben. Heute finden einige ihrer Thesen in der modernen medizinischen Heilkunst wieder mehr Beachtung.

So beschrieb Hildegard die „Rolle des Trinkens“ und erklärte die Notwendigkeit der Aufnahme von Flüssigkeit mit der Säftelehre wie folgt:

„Wenn der Mensch nun trinkt, dann vermehrt der feine Saft, der sich im Getränk befindet, den wässrigen Bestandteil des Blutes.“

Denn das Blut wird vom Saft der Speisen angereichert und das Blutwasser durch das Trinken.

Das Blut nämlich könne ohne dieses gar nicht sein, wie die Speise im Menschen nicht Trank sein kann.

Hätte nämlich das Blut nicht dieses Wässerige, dann wäre es hart und hätte nicht den fließenden Rhythmus in sich, wie auch der Mensch, der bloß ißt und nicht trinken würde, als Ganzes ausdörren müßte und nicht lebensfähig bliebe“



Zwischen den Jahren 1112 und 1115 legte Hildegard das Gelübde als Klausnerin der Benediktiner ab.

Der aufmerksamen Beobachterin Hildegard ist es nicht entgangen, dass Wasser mit Bakterien und Viren belastet sein kann. Eine ihrer Empfehlungen war, um Infektionen einzudämmen, Wasser mit Brot zu kochen, dies sodann durch ein Tuch laufen zu lassen um es lauwarm zu trinken.

Eine andere ihrer Empfehlungen lautete: Wasser mit Wein oder Bier verdünnt zu trinken, da sie annahm, dass Alkohol ebenfalls ein Infektionsschutz darstellt **wie recht sie doch hatte!!**

Heute sind die Gefahren durch verunreinigtes Wasser bekannt – besonders wenn es durch veraltete Bleirohre in älteren Wohnhäuser fließt oder lange Zeit in der Leitung stand. Wir gehen davon aus, dass Gemeinden, im Allgemeinen ein einwandfreies Wasser, bis zu den **Anschlussstellen der Wohnhäuser liefern. Das ist sicher so ? !** Wie steht es aber mit der Wasserrohrleitung innerhalb des Hauses, der Wohnung ??

Unser Tipp: Bereiten Sie Ihre Speisen und Getränke mit kochendem oder abgekochtem Leitungswasser zu oder: zum Trinken eignet sich am besten ein gehaltvolles Mineralwasser.

DIE QUELLE DES WOHLBEFINDENS.

WIRKT.
TÄGLICH.



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.



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.

Köstliche Rezepte aus der Region



Medical Park (Klinik im Park) – Bad Sassendorf
Nordrhein Westfalen

Tomatensuppe für 4 Personen (Vorspeise)

Zutaten:

250 g Tomaten

80 g Zucchini
2 Lauchzwiebeln
etwas frischen Ingwer

2 TL Öl
1 EL Tomatenmark

300 ml Gemüsebrühe

Saft einer Orange

Gewürze nach Vorliebe:

2 TL Sesam
4 TL saure Sahne

Zubereitung:

- Tomaten enthäuten. Dafür die Tomatenhaut kreuzförmig einschneiden und kurz in kochendes Wasser geben
- Gemüse waschen, putzen und klein schneiden
- Ingwer schälen und fein schneiden
- Öl in einem Topf erhitzen und Tomatenmark, Ingwer, Lauchzwiebelringe und die Zucchini-Stücke darin anbraten. gehäutete Tomaten dazugeben und mitdünsten
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen, auffüllen und ca.10 Minuten köcheln lassen
Gemüsemischung pürieren
- Orangensaft nach Belieben hinzugeben
- Die Suppe mit Gewürzen nach Belieben abschmecken
- Salz, Pfeffer, frischer Basilikum, Kräuter der Provence, Chili
- Sesam ohne Fett in der Pfanne leicht rösten

Vor dem Servieren mit 1 Klecks saurer Sahne sowie dem gerösteten Sesam garnieren

Nährwerte pro Portion

Energie	65 kcal
Eiweiß	2 g
Fett	3 g
Kohlenhydrate	4 g
Ballaststoffe	1 g
Calcium	26 mg

Quelle:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Rezepte von Diätassistentin
Nadine Brandenburger

Gut zu wissen – Die Wirkung auf unsere Gesundheit :

Tomaten wirken:

- ❖ appetitanregend
- ❖ entschlacken den Körper und
- ❖ tragen zur Entwässerung bei
- ❖ verdauungsfördernd
- ❖ Cholesterin-Gehalt senkend
- ❖ Bei regelmäßigem Verzehr stärkt die Tomate das Immunsystem



Tomaten versorgen den Organismus mit:

- ❖ Vitamin B1 + Thiamin: 57 µg
- ❖ Vitamin E + Alpha-Tocopherol: 800 µg
- ❖ Vitamin B2 + Riboflavin: 35 µg
- ❖ Vitamin E

Wok-Pfanne für 4 Personen (kann auch in einer normalen Pfanne zubereitet werden)

Zutaten:

500g Hähnchenfilet

2 TL Speisestärke

4 EL Sojasauce

800g Gemüse nach Wahl

Z.B: Kohlrabi, Zuckerschoten,
Blumenkohl, Brokkoli,
Sojasprossen, Pak Choi, etc.)

25g geröstete Mandeln

20g gerösteter Sesam

Sesamöl

100 ml Brühe

Nach Geschmack mit Ingwer, Chili,
Honig Knoblauch, 2 EL Sojasauce,
Zitronensaft würzen.

Zubereitung:

- Hähnchenfilet in mundgerechte Streifen schneiden mit der Speisestärke vermengen.
- Sojasauce dazugeben und ca. 30 Minuten marinieren
- Gemüse waschen, in gleichgroße Stücke schneiden und nach Garzeitdauer vorbereiten
- Mandeln und Sesam anrösten und zur Seite stellen
- mariniertes Hähnchenfilet anbraten und warm stellen
- Gemüse gemeinsam mit Knoblauch, Chili und Ingwer mit Sesamöl anbraten - dabei auf die Reihenfolge der einzelnen Garzeiten des Gemüses achten
- Fleisch dazugeben und mit der Brühe aufgießen.

Mit den gerösteten Mandeln und Sesamsamen servieren

Nährwerte pro Portion

Energie	360 kcal
Eiweiß	35 g
Fett	17 g
Kohlenhydrate	9 g
Ballaststoffe	4 g
Calcium	130 mg

Quelle:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Rezepte von Diätassistentin
Nadine Brandenburger

Gut zu wissen – Sesam und seine Wirkung auf unsere Gesundheit :

- ❖ Wirkt entgiftend und abführend
- ❖ Hilft bei Menstrualproblemen
- ❖ Soll Haarausfall stoppen
- ❖ Soll Kopfschmerzen verhindern
- ❖ Als Massageöl wirkt es besonders entspannend



Erdbeertiramisu für 8 Personen

Zutaten:

100g Löffelbiskuits

6 EL Orangensaft

500g Magerquark

300g Joghurt

2 Päckchen Vanillezucker

3 EL Puderzucker

500g Erdbeeren

Kakaopulver zum
Bestäuben

Tipp:

Auch andere frische Früchte, Tiefkühl- oder Dosenfrüchte wie Himbeeren, Mango, Pfirsiche, Aprikosen etc. können alternativ verwendet werden. Anstatt Orangensaft können andere Fruchtsäfte ausgewählt werden.

Zubereitung :

- Orangensaft in einen tiefen Teller geben.
- Die Hälfte der Löffelbiskuits in den Orangensaft tunken und in einer Auflaufform auslegen
- Quark mit Joghurt, Puderzucker und Vanillezucker verrühren
- Erdbeeren putzen und einige davon für Dekoration zur Seite legen.
- Die restlichen Erdbeeren pürieren
- Die Hälfte des Erdbeerpürees über die Biskuits verteilen.
- Die Hälfte der Quarkcreme darüber verteilen.
- Die restlichen Biskuits in Orangensaft tunken und darüber schichten.
- Die restliche Erdbeer- und Quarkmasse darüber geben.
- Tiramisu kühl stellen. Vor dem servieren mit Kakaopulver bestäuben und mit den zurückgestellten Erdbeeren garnieren

Nährwerte pro Portion	
Energie	150 kcal
Eiweiß	11 g
Fett	2 g
Kohlenhydrate	20 g
Ballaststoffe	1 g
Calcium	120 mg

Quelle:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung

**Rezepte von Diätassistentin
Nadine Brandenburger**

Gut zu wissen – Erdbeeren und ihre Wirkung auf unsere Gesundheit :

Erdbeeren die Allzweckwaffe



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



Im Einsatz für starke Knochen

Wer Osteoporose vorbeugen und seine Knochen stärken will, sollte sich nicht nur körperlich fithalten, sondern zusätzlich auf Vitamin- und Calciumreiche Ernährung setzen. Eine abwechslungsreiche Kost mit unterschiedlichen Milchprodukten, grünem Gemüse und Fisch helfen, dem unerwünschten Abbau der Knochenmasse entgegenzuwirken.

Aber Vorsicht, eine Überdossierung wäre nicht gut für den Körper. Für eine optimale Versorgung der Knochenzellen, sollten gesunde Erwachsene täglich nicht mehr als 1000 mg Calcium aufnehmen, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Nur sehr reduziert sollten Lebensmittel konsumiert werden, welche die Aufnahme des wertvollen Erdalkalimetalls hemmen oder gar dessen Ausscheidung fördern, hierzu zählen kochsalz- und fettreiche Kost, Speisen mit einem hohen Phosphatgehalt, Ballaststoffe sowie Lebensmittel mit hohem Oxalsäure-Anteil, wie Spinat, rote Beete, Rhabarber oder Schokolade. Und natürlich ist auch Alkohol nur mit großer Zurückhaltung zu genießen.

Wer eine dauerhafte Stabilität des Skelettes erreichen will, isst besser fortan Produkte, die zudem reich an Vitamin C und D sowie K sind, denn dies sind Top-Lieferanten für einen gesunden Knochenbau.

Rehabilitation – so alt wie die Menschheit

Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Vorgeschichte und Altertum der physikalischen Medizin und allgemeinen Rehabilitation

- Bereits bei den alten Germanen aber auch bei den Navaho-Indianern waren Schwitzbäder und Massagen mit religiös-magischen Prozeduren verknüpft. Stattgefunden haben diese Prozeduren unter anderem in Thermal- und Mineralquellen.
- Die ersten großen öffentlichen Badeanlagen sind aus der vorarischen Induskultur bekannt. Dabei ging es um eine körperliche und seelische Reinigung, was man heute als erste Aspekte eines psychosomatischen Konzeptes verstehen kann.
- Die Massage und andere Behandlungsmethoden werden um 2600 v Chr. in China vom chinesischen Arzt Huang-ti beschrieben.
- Auch im ägyptischen Reich findet man Darstellungen von Massage auf einem Relief um 2300 v Chr.
- Im 6. Jahrhundert vor Christus entwickelte Pythagoras von Samos die Musik-Therapie. Dabei stand die Annahme im Mittelpunkt, dass Gesundheit als Gleichgewicht zu sehen ist und Krankheit als gestörter Zustand. Pythagoras nahm an, dass der Arzt die Wiederherstellung des Gleichgewichtes nur unterstützt, während die eigentliche Heilung durch die angeborene Heilkraft der Natur erfolgt.
- Zu Zeiten von Hippokrates (460 – 377 vor Christus) wurden in einem Asklepieon auf der Insel Kos Kranke mit Unterwassertherapie behandelt. Auch die Ergometrie war bereits bekannt. Der Patient musste 150 Stufen hinauf und hinunter laufen. Die dabei stehende Sanduhr zeigte den Erfolg.
- Gemäß mündlicher Überlieferung soll auch schon die elektrische Therapie zur Schmerzbehandlung praktiziert worden sein. Als „Stromquelle“ soll der im Mittelalter lebende Zierrochen gedient haben.
- Asklepiades von Prussa (ca. 100 vor Christus) entwickelte die Bädertherapie (Benedum) mit Bewegungsbehandlungen und Massagen. Seine Annahme war, dass nicht die Natur, sondern der Arzt das Heilungsgeschehen regiert.



Lucas Cranach – Das goldene Zeitalter

Frühe Neuzeit

- Paracelsus (1494–1541) schrieb Abhandlungen über Thermal- und Mineralbäder
- H. Borhaave (1661 – 1738) propagierte das Reiten als Heilmittel
- Friedrich Hoffmann (1661–1742) beschrieb Therapieanleitungen, die aus der Einnahme von Mineralwässern, Hydrotherapie und Bewegungsübungen bestehen.



Karikatur von Honoré Daumier um 1850
Übertreibung der Hydrotherapie

Rehabilitation im 18. /19. und 20. Jahrhundert

- Ende des 18. Jahrhunderts führte Hufeland die Seebäder-Behandlung in der Kinderheilkunde ein.
- Mitte des 19. Jahrhunderts etablierte A. Rikli die „Freiluftkultur“ zur Therapie der Lungentuberkulose und H. Brehmer gründete die ersten Tuberkulose-Heilstätte in Göbersdorf (Schlesien).
- In Davos führte Spengler seit der Mitte des 19. Jahrhunderts die alpine Klimatherapie durch.
- Die Thalasso-Therapie (Meerküstenklima-Therapie) wurde im 19. Jahrhundert populär.

Hochfrequente Elektro-Therapie

- 1892 führte A. d'Arsonval Ganzkörperbehandlungen mit hochfrequenten Telsa-Strömen durch.
- Zur Wende des 19. zum 20. Jahrhundert setzte V. Zeyneck seine Diathermie (Durchwärmung) mit langwelligen Hochfrequenzströmen zu Therapie Zwecken ein. Weiter entwickelt wurde diese Therapie von J. Kowarschik in Wien.
- Mikrowelle und Ultraschall, Nebenprodukte der Kriegstechnik, fanden nach dem 2. Weltkrieg erste therapeutische Anwendung.
- Mitte der 60er Jahre des 20. Jahrhunderts kam die Dezimeterwelle zum Einsatz.

Bewegungstherapie - Klimatherapie – Freilufttherapie

- 1778 veröffentlichte der Schweizer J.C. Tissot ein Werk über „Medizinische Gymnastik“, das großen Einfluss hatte.
- 1865 fand die von G. Zander propagierte „medico-mechanische“ Therapie mit Apparaten eine große Ausbreitung in Amerika und Europa.
- In der Zeit der Napoleonischen Kriege versuchte der deutsche „Turnvater“ J. F. Jahn (1778-1852) seinem Volk die Körperertüchtigung durch Bewegungsübungen nahezubringen.
- Ende des 18. Jahrhunderts führte Hufeland die Seebäder-Behandlung in der Kinderheilkunde ein.
- Anfang des 19. Jahrhunderts, systemisierte J. P. Ling die sog. „schwedische Gymnastik“.
- 1904 entwickelte R. Klapp eine Skoliosebehandlung mit Kriechübungen
- Mitte des 19. Jahrhunderts etablierte A. Rikli die „Freiluftkultur“ zur Therapie der Lungentuberkulose und H. Brehmer gründete die ersten Tuberkulose-Heilstätte in Göbersdorf (Schlesien).
- In Davos führte Spengler seit der Mitte des 19. Jahrhunderts die alpine Klimatherapie durch.
- Die Thalasso-Therapie (Meerküstenklima-Therapie) wurde im 19. Jahrhundert populär.
- In der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts führte J. Stokes Übungstherapien bei Herzkrankheiten ein.
- C. A. Lowman in den USA schuf eine Unterwasser-Bewegungstherapie zur Behandlung neurologischer Schäden.

- De Lorme (USA) nutzte das Prinzip der progressiven Widerstandsübungen für seine Therapien.
- Kabath in den USA und Bobath in England berufen sich auf neurophysiologische Grundlagen für ihre neurorehabilitative Krankengymnastik.
- 1762-1836 kommt es zum Wiederaufleben der kurörtlichen Bäderbehandlung durch DH. W. Hufeland, der die Einführung der Seebäder betrieb.
- Die Kunst der Massage und manuellen Behandlung, die in der westlichen Medizin in Vergessenheit geraten war, wurde durch die ägyptischen Feldzüge von Napoleon (1798), mit der türkischen Massage in Europa wiederbelebt.
- In Stockholm begründete PH Ling (1776-1839) das Zentralinstitut für Heilgymnastik und Massage, auf das die heutige klassische oder schwedische Massage zurückgeführt wird.
- Im 19. Jahrhundert begannen sich die medizinischen Universitäten den natürlichen Heilmethoden zu öffnen. Wilhelm Winternitz, der den ersten Lehrstuhl für Hydrotherapie an der Universität Wien innehatte, gab ein 3-bändiges „Lehrbuch der Hydrotherapie auf physiologischer und klinischer Grundlage“ in den Jahren 1877-1880 heraus.
- Die Gründung des Lehrstuhles für „Hydro-, Mechano- und Elektrotherapie“ erfolgte in München Ende des 19. Jahrhunderts.
- 1925 eröffnete das Jenaer Universitätsinstitut für physikalische Medizin.

Hydro-Thermotherapie

- 1936 tauchte in Berlin die Finnische Sauna bei den Olympischen Spielen wieder auf und wurde seither schnell populär im Rest von Europa und in den USA.

Balneotherapie

- Die ersten Ansätze einer wissenschaftlichen Untersuchung von Bade- und Trinkkuren wurden von Paracelsus im 16. Jahrhundert durchgeführt.
- J. Floyer führte ebenso wie Vinzenz Priessnitz (1799-1851) Kaltwasserbehandlungen durch.
- Es kommt zum Wiederaufleben der kurörtlichen Bäderbehandlung durch DH. W. Hufeland (1762-1836), der die Einführung der Seebäder betrieb.
- Im 19. Jahrhundert kam es durch C. Gollwitz-Meyer, Beneke, Groedel und St. Hediger zum Aufschwung der Bäderbehandlung.
- Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden balneologische Forschungsinstitute in Europa und Japan gegründet.

(Keine Gewähr auf Vollständigkeit)



Lucas Cranach - Im Jungbrunnen

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)

Das Autoren-Team stellt sich vor!



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 Andrea Rabe. Ich bin u.a. studierte Wirtschaftswissenschaftlerin und seit dem 01.05.2021 als Managerin Marketing und Kommunikation bei Medical Park SE, wo ich das Cluster Nord-West, also die Kliniken Bad Camberg und Bad Sassendorf sowie das ambulante Reha-Zentrum MP Borussia Mönchengladbach betreue. An den Standorten arbeite ich jeweils mit exzellenten Teams u.a. aus Chef- und Oberärzten sowie Therapeuten und Ernährungswissenschaftlern zusammen, so dass wir ein breites Expertenwissen ins „Netzwerk Osteoporose“ einbringen können. Darauf freue ich mich sehr.



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.

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 + Fa. Ensinger /// Copyright 2021