

# Meine Wohlfühlquellen ...

## ... Vielfalt für meine Gesundheit

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

### Thema des Monats

- ✓ **Alles tun für starke Knochen** von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

### Hätten Sie das gewusst? Von Karin G. Mertel

- ✓ **Säure-Basen-Haushalt - was ist darunter zu verstehen?**
- ✓ **Vitamin D - ein „Sonnenhormon“ + „Multitalent“ ?**

### Gesunde Köstlichkeiten - Rezepte aus Bayern

- ✓ **Vorspeise: Wildkräutersuppe** von Frau Maria Kordes
- ✓ **Hauptgang:** von Frau Martina Oswald + Frau Paula Rinnerer  
**Pikanter Kaiserschmarrn mit Gelbe Rüben Soße + Joghurtdip**
- ✓ **Nachspeise: Apfel Tiramisu** von Frau Bernadette Layer + Frau Magdalena Probst

### Rehabilitation

- ✓ **Reha -Training zu Hause** von Andreas und Fabian Hypa
  - Individuellen und digitalen Trainingsplänen
  - Einzeltermine oder Gruppentermine
  - Ernährungsberatung und Vorträge [Hier klicken](#)

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

- ✓ **Vitamine / Mineralstoffe / Spurenelemente**  
**Wofür sind sie gut? - Was passiert bei Mangel ?**
- ✓ **In welchen Lebensmitteln sind sie drin?**  
**Empfohlene Nährstofftabelle** [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.



## Thema des Monats

### Alles tun für starke Knochen von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Unsere Knochen begleiten uns durch das ganze Leben und bilden das innere Gerüst, das uns stützt. Damit sie nicht schlapp machen und brüchig werden, sollte man in jedem Alter gut für sie sorgen. Das Wachstum während Kindheit und Jugend ist eine wichtige Phase, um stabile Knochensubstanz aufzubauen. Aber auch als Erwachsene können und sollten wir die Knochen stärken. Sogar im Alter kann man noch viel für die Knochendichte tun. Ein Forscherteam hat im Rahmen einer Studie (1) errechnet, dass ältere Frauen, die täglich einen Liter Wasser mit 400 mg Calcium trinken, ihre Knochen um 7 Jahre verjüngen können.

#### Knochen werden lebenslang auf- und abgebaut

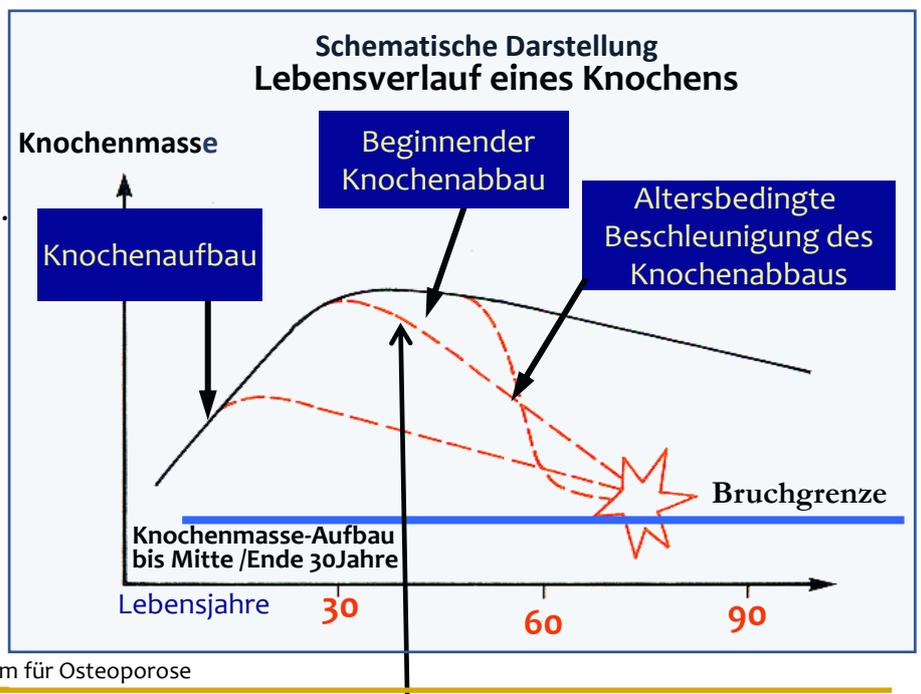
Knochen wirken so endgültig und fest. Vielen Menschen ist deshalb nicht bewusst, dass die Knochen aktives Gewebe sind und ein Leben lang auf- und abgebaut werden. Stetig produzieren aufbauende Zellen – Osteoblasten genannt – neue Knochensubstanz. Parallel dazu arbeiten andere Zellen – so genannte Osteoklasten – daran, nicht mehr benötigtes Knochenmaterial abzubauen. So werden unsere Knochen quasi immer wieder runderneuert. In der Jugend überwiegt der Aufbau der Knochen, ab einem Alter von 30 Jahren wird jedoch zunehmend mehr Knochenmasse abgebaut.

#### Aktives Knochengewebe können wir beeinflussen

Das Gute am ständigen Umbau der Knochen ist: Wir können in jedem Alter etwas für stabile Knochen tun. Aber was brauchen die Knochen? Natürlich Baumaterial, und das ist in erster Linie **Calcium**, das für eine stabile Struktur sorgt.

Zudem wird **Vitamin D** gebraucht, damit Calcium aufgenommen und eingebaut werden kann. Neuere Studien zeigen, dass auch ausreichend Magnesium nötig ist, da es dazu beiträgt, den Knochenstoffwechsel zu steuern.

**Bewegung** spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, denn nur wenn die Knochen beansprucht werden, entwickeln sie Stabilität. Nicht zuletzt gilt es, Störungen für den **Knochenstoffwechsel** z.B. durch Nährstoffmangel, zu viel Alkohol oder Rauchen zu vermeiden.



## CALCIUM – für ein stabiles Grundgerüst

Calcium ist der Mineralstoff, der mengenmäßig am meisten in unserem Körper vorkommt. Mehr als ein Kilo Calcium tragen wir mit uns herum. Warum? Weil es unsere Knochen und Zähne bildet. 99 Prozent des Calciums im Körper sind hier „eingebaut“. Unsere Knochen bestehen natürlich nicht nur aus Calcium. Doch Calcium ist so wichtig, weil es den Knochen die stabile Struktur gibt. Phosphat und Fluorid sind ebenfalls am Aufbau der Knochensubstanz beteiligt. Beides nehmen wir in der Regel ausreichend auf.

### Wie viel Calcium brauchen wir ?

**Erwachsene sollten täglich 1.000 mg Calcium aufnehmen.**

**Jugendliche von 13 bis 19 Jahren sollten sogar 1.200 mg täglich aufnehmen.**

Empfehlung Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.

## Die besten Calciumquellen

Als gute Calciumlieferanten fallen den meisten Menschen zuerst Milch- und Milchprodukte ein. Sehr wirksame und zudem kalorienfreie Calciumquellen sind aber auch calciumreiche Mineral- und Heilwässer. Sie eignen sich zudem gut für Menschen, die Milch nicht mögen oder nicht vertragen. Pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten und manche Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli oder Rucola liefern ebenfalls Calcium.

**Meine täglichen Vitamin- + Calciumquellen**  
 Listen mit Mengenangaben [Hier Klicken ...](#)



## VITAMIN D – sonniger Knochen-Helfer

Damit Calcium in den Körper aufgenommen und in die Knochen eingebaut werden kann, braucht es Vitamin D. Vitamin D unterstützt die Aufnahme von Calcium aus dem Darm. Auch der Knochenbaustoff Phosphat wird mit Hilfe von Vitamin D vom Darm in den Körper geschleust. Zudem regelt Vitamin D den Einbau von Calcium und Phosphat in die Knochen und fördert die Knochen aufbauenden Zellen. So sorgt es mit für harte und stabile Knochen.

## VITAMIN D aus Licht und Lebensmitteln

Eine Besonderheit an Vitamin D ist, dass wir es selbst in der Haut bilden können. Das geschieht sobald Sonnenlicht auf unsere Haut fällt und dort vorhandenes Cholesterin in Vitamin D umwandelt. Wer häufig mit teils unbedeckter Haut draußen unterwegs ist, kann gerade über den Sommer gut seinen Vitamin-D-Bedarf decken. Im Winter oder bei weniger mobilen oder älteren Menschen, reicht die Vitamin-D-Produktion jedoch oft nicht aus. Deshalb sollten auch Lebensmittel mit viel Vitamin D auf dem Speiseplan stehen. Dazu zählen insbesondere Fische wie Hering, Lachs oder Makrele. Zudem liefern Eier, Leber, Milch, Margarine und Pilze Vitamin D. Für Säuglinge, Ältere oder Menschen mit zu geringem Vitamin-D-Status sollten in Absprache mit Arzt oder Ärztin zusätzlich Vitamin-D-Tabletten eingesetzt werden.

## MAGNESIUM – regelt den Knochenaufbau

Auch Magnesium ist wichtig für stabile Knochen, da es ebenfalls im Knochenstoffwechsel benötigt wird. Studien zeigen, dass gesunde Menschen, die viel Magnesium aufnehmen, häufiger eine hohe Knochendichte aufweisen. Eine weitere Studie ergab, dass bei Menschen mit Osteoporose das Risiko für Knochenbrüche sank, wenn sie ausreichend Magnesium zu sich genommen hatten. Das ist verständlich, weil Magnesium Bestandteil vieler Enzyme ist und auch den Knochenstoffwechsel mit reguliert. Daher ist der Mineralstoff für die Stabilität und das Wachstum der Knochen und Aktivierung der Muskulatur unverzichtbar.

### Wie viel Magnesium brauchen wir?

... **Frauen benötigen täglich 300 mg**    ... **Männer benötigen täglich 350 mg**

Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.

## MAGNESIUM - aus Mineralwasser und Brot

Die einfachsten Lebensmittel sind die besten Magnesiumquellen: **Wasser** und Brot. Laut Statistiken liefern alkoholfreie Getränke, insbesondere Wässer einen wesentlichen Teil unserer täglichen Magnesiumzufuhr. Besonders geeignet sind magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer mit mindestens 100 mg Magnesium pro Liter.

Ein weiterer bedeutsamer Magnesiumlieferant ist unser täglich **Brot**. Denn Getreide, vor allem die Vollkorn-Variante enthält viel Magnesium. Entsprechend magnesiumreich sind natürlich auch Müsli, Vollkornnudeln und andere Getreidegerichte. Hülsenfrüchte, Saaten und Nüsse, Fisch und Käse, sowie einige Gemüse- und Obstsorten tragen ebenfalls zur Versorgung mit Magnesium bei.

## BEWEGUNG – Training für fitte Knochen und Muskeln

Wer seine Knochen und Muskeln stärken möchte, sollte sich unbedingt genug bewegen. Denn nur wenn die Knochen belastet und die Muskulatur regelmäßig beansprucht werden, entwickelt sich die erwünschte größtmögliche Stabilität. Neben den oben genannten **Osteoblasten und Osteoklasten** gibt es noch eine dritte Sorte von Knochenzellen, die **Osteozyten**. Sie können die mechanische Belastung der Knochen erfassen und sorgen dafür, dass belastete Knochen entsprechend verstärkt werden.

Das heißt allerdings nicht, dass Knochen und Muskeln maximal gefordert werden müssen. Vielmehr sollte das gesamte Knochenskelett und die Muskulatur möglichst regelmäßig und moderat (angemessen) belastet werden. Bewegen Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde. Dazu muss man nicht immer supersportlich unterwegs sein. Auch Spazierengehen, Treppensteigen, Haus- oder Gartenarbeit fordern Knochen und Muskeln. Eine trainierte Muskulatur und Beweglichkeit helfen zusätzlich Knochenbrüchen vorzubeugen.

Täglich nur 15 Minuten Training für ein langes Leben

Studienergebnisse der Deutschen Gesellschaft für Neurologie. [Hier klicken ...](#)

## RISIKEN – Störungen vermeiden

Dem Körper etwas Gutes tun, ist das Eine, aber es gilt auch, Nachteile z. B: für Knochen, Muskeln und weiteren Organen zu vermeiden. Achten Sie Ihren Knochen und allgemeiner Gesundheit zuliebe auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Lebensmitteln, die alle lebensnotwendigen Nährstoffe enthalten.

Eine ausgewogene **Säure-Basen-Balance** trägt ebenfalls zum Schutz der Knochen und Vorbeugung vieler Erkrankungen bei.

Denn bei einem Säure-Überschuss löst der Körper Calcium aus den Knochen, um die Säuren zu neutralisieren. Dies lässt sich durch eine calciumreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst, aber weniger tierischem Eiweiß vermeiden. Zu viel Alkohol, zu viel Kaffee und Rauchen können den Knochen schaden und sollten daher möglichst reduziert werden.

### Das tut Ihren Knochen gut:

- Trinken Sie täglich ein Mineral- oder Heilwasser mit viel Calcium und Magnesium. Wie viele und welche Mineralstoffe es enthält, steht bei Mineral- und Heilwässern immer auf dem Etikett.
- Gönnen Sie sich eine abwechslungsreiche und frische Ernährung mit viel Gemüse und Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten, Nüssen und Saaten. Ergänzt durch calciumreiche Milch und Käse sowie Vitamin-D-reichen Fisch.
- Sorgen Sie für eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance indem Sie viel Gemüse und Obst essen, aber weniger tierisches Eiweiß wie z.B. Fleisch, Wurst und Eier.
- Reduzieren Sie soweit möglich Genussmittel wie Alkohol, Kaffee oder Tabak.
- Seien Sie täglich mindestens 30 Minuten aktiv, denn Bewegung fordert und stärkt die Knochen.
- Gehen Sie möglichst oft raus und tanken Sie Sonne und Tageslicht, um die Bildung von Vitamin D in der Haut anzuregen. Das funktioniert natürlich nur an unbedeckten Hautstellen ohne Sonnenmilch. Dennoch sollten Sie keinen Sonnenbrand riskieren.

### Mehr zur Säure-Basen-Balance in der Rubrik „Hätten Sie es gewusst?“

1) [Aptel, I et al.: Association between calcium ingested from drinking water and femoral bone density in elderly women: Evidence from the EPIDOS cohort. Journal of Bone and Mineral Research 1999; Vol 14, 5: 829-833](#)



# 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](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.

## Hätten Sie das gewusst? von Karin G. Mertel

### Säure-Basen-Haushalt – was ist darunter zu verstehen?

Der PH Wert ist eine Bezeichnung der Maßeinheit für den Säuregehalt von Flüssigkeiten (auch im Blut) zu messen. Unser Organismus unterliegt ständigen Stoffwechselprozessen, bei denen unterschiedliche Substanzen aufgebaut, abgebaut und umgebaut werden. Dabei gelangen auch saure Substanzen wie etwa u.a. Kohlendioxid ins Blut. Diese werden von Lunge und Nieren, den sogenannten Puffersystemen, neutralisiert. Dadurch bleibt der PH-Wert des Blutes im leicht basischen (positiven) Bereich konstant. Diese Vorgänge sorgen für ein Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen im Blut und nennt man **Säure-Basen-Haushalt**.

**Dieses Gleichgewicht ist lebenswichtig.**

Einteilung der PH Wert Messtabelle:	• O = sauer	bis	14 = basisch bzw. alkalisch
	• PH Wert von		O bis 6,9 = sauer
	• PH Wert von		7 bis 14 = neutral / basisch bzw. alkalisch.

### Warum Übersäuerung krank machen kann

Durch einen lang anhaltenden, ungünstigen sauren PH Wert wird die Entstehung bzw. der Fortbestand von unterschiedlichen Erkrankungen wie Allergien, Neurodermitis, Diabetes, Gicht, Arteriosklerose, Osteoporose usw. begünstigt.

Da der Organismus zur Neutralisation von Säuren basische Mineralsalze wie Calcium und Phosphat braucht, holt er sich diese aus den Knochen ins Blut. Das kann auf Dauer auch zur Abnahme der Knochenqualität, Osteoporose und weiteren Erkrankungen führen.

Nach Ansicht einiger Schulmediziner ist der Körper selbst in der Lage, den Säuren-Basen-Haushalt zu regulieren. In der Komplementärmedizin hingegen wird heute immer öfter eine basische Ernährung als wichtiger Bestandteil der Behandlungsstrategie durchgeführt.

Das bedeutet: eine umfangreiche Ernährungsberatung / Gesprächsmedizin wird angeboten.

### Wie bemerkt man selbst eine Übersäuerung? (Symptome)

Eine Übersäuerung des Gewebes erzeugt nicht sofort charakteristische Symptome, sondern eine Reihe unspezifischer Beschwerden. Allgemeines Unwohlsein, Muskelschmerzen /Muskelkrämpfe, anhaltende Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen oder Sodbrennen usw. können mögliche Anzeichen sein. Auch brüchige Nägel, Haarausfall vermehrte Schuppenbildung, unreine Haut Cellulitis und Mundgeruch werden mit Übersäuerung in Verbindung gebracht.

Diskutiert wird ein Zusammenhang auch allergische und chronische Erkrankungen wie z.B.: Neurodermitis, Osteoporose, chronische Polyarthrit, Gallen- und Nierensteine, Arteriosklerose, Diabetes, Gicht, Fibromyalgie, Migräne und chronischen Schmerzen usw.

### Wer stellt eine Übersäuerung fest ?

Bei entsprechenden Symptomen sollte die erste Anlaufstelle bei Symptomen immer der Hausarzt sein.. Dieser wird bei begründetem Verdacht an einen Facharzt/ Fachärztin für Lungenerkrankungen ( Lungenfacharzt ) überweisen.

*Hätten Sie das gewusst?* von Karin G. Mertel

## Vitamin D ... ein „Sonnenhormon“ ein „Multitalent“ oder beides?

**Vitamin D und Calcium** sind gemeinsam starke und wichtige Partner für die Gesundheit. Beide können in Kombination miteinander optimal wirksam werden. Da diese Bedeutung für unser Wohlbefinden überaus wichtig ist, widmen wir Vitamin D eine ausführliche Beschreibung.

### Was ist Vitamin D ? --- Ein Vitamin oder ein Hormon ?

Vitamin D ist eine Gruppe fettlöslicher Vitamine, die zu den Secosteroiden gehören und in der Physiologie vor allem für ihre Rolle beim Calciumstoffwechsel bekannt sind. Unser Organismus kann den physiologisch wichtigsten Vertreter Cholecalciferol auch mit Hilfe von UV-B-Strahlung in der Haut selbständig bilden (synthetisieren). Damit ist Vitamin D eigentlich kein Vitamin, sondern eine Vorstufe mit dem der Organismus das aktive Hormon Vitamin D<sub>3</sub> selbständig herstellen kann. Auch über die Ernährung kann Vitamin D dem Körper zugeführt werden ...

**...jedoch mit Lebensmittel alleine können nur unwesentliche Mengen an Vitamin-D-aufgenommen werden.** (Hier klicken ... Listen „Meine Vitamin + Calciumquellen“)

Eine körpereigene Vitamin-D-Synthese (Sonnenbestrahlung auf die Haut) kann bis zu 80 Prozent zur Versorgung mit Vitamin D beitragen. Vorausgesetzt, es werden Gesicht, Dekolletee, Arme oder Beine ca. 15 bis 20 Minuten unbedeckt, ohne Sonnenschutz dem Sonnenlicht ausgesetzt.

Dazu steht uns in Mitteleuropa das **bestens wirksame Sonnenlicht**, mit angemessener Intensität (Kraft) nur in den **Monaten „Mai bis Oktober“** zur Verfügung. Wie aber können wir uns in den Wintermonaten versorgen wenn dann die Kraft der Sonne nicht mehr ausreicht Vitamin D in der Haut herzustellen? (2) Hier ist es Zeit über eine Einnahme von Vitamin D mit Ihrem behandelnden Arzt nachzudenken. Dazu später.....

**Die UVB-Strahlung der Sonne ist allerdings auch für die Entstehung von Sonnenbrand und weiteren Schädigungen der Haut, bis hin zu Hautkrebs, verantwortlich.**  
**Wie schütze ich mich vor diesen Gefahren ??**

#### Unser Tipp:

Genießen Sie 15- 20 Minuten Sonnenlicht ...  
 ... dann erst Sonnenschutzcreme auftragen.

#### Achtung :

Sonnenschutzfaktor ab 8 wirkt auf der Haut wie eine Brandmauer - es werden keine UVB Strahlen mehr durchgelassen

### Ein Mangel an Vitamin-D begünstigt die Entstehung von Erkrankungen

Aus der Nationalen Verzehrstudie II des Bundesministeriums für Ernährung geht hervor, dass vor allem Jugendliche, junge Erwachsene und Senioren mit Vitamin D unterversorgt sind. Bei ca. 80 Prozent der Männer und ca. 90 Prozent der Frauen liegt die Vitaminversorgung deutlich unter den empfohlenen Werten.

In weiteren Studien wurde gezeigt, dass Patienten mit verschiedenen Erkrankungen einen besonders niedrigen Vitamin-D-Spiegel aufwiesen – ganz gleich um welche Erkrankung es sich dabei handelte.

### *Hätten Sie das gewusst?* von Karin G. Mertel

Ein Vitamin D Mangel ist in Deutschland häufig anzutreffen. Dessen sind sich die meisten Menschen aber nicht bewusst. Das liegt auch daran, dass Symptome nur unterschwellig wahrgenommen und nicht eindeutig einem Mangel an Vitamin D zugeordnet werden können bevor ein Laborbefund eines Blut-Spiegels vorliegt. Lassen Sie Ihren Blut-Spiegel messen., Ihr Arzt wird Sie dabei sicher gerne unterstützen.

**Gut zu wissen:** Bei Behandlung von chronischen Erkrankungen kann Ihr Arzt Vitamin D, vor allem in den Sonnen armen Monaten auf Rezept verordnen. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

#### **Was kann eine angemessenen Vitamin D Versorgung leisten ?**

Ein gut eingestellter Vitamin-D-Spiegel stärkt das Immunsystem, Knochenstoffwechsel, Muskel- und Herzfunktion, Verminderung von Stürzen im höheren Alter und Verminderung von Knochenbrüchen bei Osteoporose .

An der positiven Wirkung des Vitamin D in Verbindung mit ausreichender Calciumversorgung besteht in Expertenkreisen kein Zweifel mehr. Dies ist in mehreren groß angelegten, voneinander unabhängigen, wissenschaftlichen Studien mehrfach belegt. Nicht zuletzt wurden neben der positiven Entwicklung zur Knochenqualität und Muskulatur eine Reihe kosmetischer Aspekte entdeckt z.B: Verbesserung von Haut, Haaren, Fingernägel bis hin zum „gute Laune Gefühl“ und „mehr Tatkraft.“

#### **Wie wird Vitamin D Gehalt im Blut festgestellt ?**

Wie Sie mit Vitamin D versorgt sind, zeigt der Vitamin D-Spiegel im Blut. Genauer gesagt wird im Labor die Menge an 25-Hydroxyvitamin D (25-OH-D) im Blutserum untersucht. Das Ergebnis spiegelt gut die persönliche Situation wieder.

#### **Welche Werte für Vitamin D im Blut sind normal?**

Je nach Labor werden unterschiedliche verschiedene Maßeinheiten zur Darstellung des Ist-Zustandes des Testergebnisses aus dem Blut verwendet.

**Maßeinheit: ng/ml = Nanogramm pro Milliliter oder  
nmol/l = Nanomol pro Liter**

Geht man nach den Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts, sollte der Blutspiegel von Vitamin D<sub>3</sub> **nicht unter: 20 ng/ml Nanogramm pro Milliliter --- bis max.50 ng/ml  
50 nmol/l Nanomol pro Liter ---- bis max. 75 nmol/l**

**Unsere Erfahrung:** Expertenmeinungen in Arztpraxen vor Ort zum Normalwert des Vitamin D Staus gehen oft auseinander. Dabei wird meistens die unterste Maßeinheit als ausreichend angesehen.

#### **Wie sollte Ihr persönlicher Vitamin D Spiegel im Blut sein ?**

Optimale Werte liegen im Bereich zwischen **40 - 50 ng/ml und 50 - 75 nmol/l**. Knochenexperten fordern, der Vitamin D-Spiegel im Blut sollte insbesondere bei Menschen jenseits des 60. Lebensjahres bei **mindestens 30 ng/ml** besser darüber liegen.

*Hätten Sie das gewusst?* von Karin G. Mertel

## Welche Menschen haben ein erhöhtes Risiko ?

Einige Menschen sind häufiger von einem Vitamin-D-Mangel betroffen als andere. Die Gründe hierfür können ganz unterschiedlich sein ! Zum Beispiel:

### Menschen im höheren Alter

Mit zunehmendem Alter verliert unsere Haut die Fähigkeit, Vitamin D zu produzieren. Ältere Menschen halten sich, wegen Einschränkung ihrer Mobilität seltener im Freien auf, wodurch ihre Haut oft nicht ausreichend Sonnenlicht ausgesetzt ist.

### Menschen mit dunkler Hautfarbe

produzieren bei gleicher Sonnenstrahlung weniger Vitamin D als helle Hauttypen. Der hohe Gehalt an Melanin in der dunklen Haut, wirkt wie ein natürlicher Schutz vor Sonnenstrahlen. Sie benötigen viele Sonnenstunden mehr als hellhäutige Menschen um einen angemessenen Vitamin D Gehalt zu erreichen. In nördlichen Regionen mit weniger Sonnenlicht haben sie ein besonderes hohes Risiko.

### Babys und Kleinkinder

Der Schutzmechanismus der zarten Kleinkind- und Babyhaut ist noch nicht ausreichend ausgeprägt und reagiert deshalb sehr empfindlich auf Sonnenlicht. Daher sollten sie grundsätzlich nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden.

### Medizinische Ursachen:

Bestimmte Erkrankungen mit der Einnahme von Medikamenten kann die Vitamin-D-Bildung (Synthese) der Haut beeinträchtigt werden. Mit dem behandelnden Arzt sollte an eine Supplementierung besprochen werden

### Äußere Umstände:

Einige Menschen halten sich aus beruflichen, kulturellen oder religiösen Gründen häufig in geschlossenen Räumen. Weiter lässt dicht gewebte Kleidung wenig bis keine UVB Strahlen auf die Haut. Damit kann ebenfalls einen Mangel an Vitamin-D-Mangel erzeugt werden.

### Behandlungsempfehlungen für die Praxis

**Prof. Dr. Armin Zittermann Ernährungswissenschaftler  
am Herzzentrum in Bad Oeynhausen**

- **Gesamtzufuhr** (Nahrung plus gegebenenfalls Supplement) an Calcium in Höhe von 1000 mg je Tag.
- **Ein Calcium** - Supplement in Höhe von 500 mg täglich ist auch bei Risikogruppen in der Regel ausreichend.
- **Vitamin D** - Supplementierung in Höhe von täglich 800 bis 1000 IE im Winterhalbjahr, bei Risikogruppen ganzjährig.

Quellen :

2) EVOS-Studie, Scharla et al., 1994  
Vitamin-D-Status in Deutschland  
Normal-Personen 50 - 80 Jahre

Prof. Zittermann  
erklärt mehr um Thema  
Vitamin D im Video.  
[Hier klicken](#)

## Köstliche Rezepte aus der Region

Esskultur, vielfältiger Genuss und Traditionen unterschiedlicher Regionen Deutschlands, spiegeln sich in der regionalen Vielfalt der Rezepte und Speisen der einzelnen Bundesländer wieder. Jede Region steht für seine ganz besonderen Vorlieben mit ihrem unverwechselbaren Charakter. Rezepturen, hergestellt in alter Tradition in Kombination mit moderner Anforderung an eine gehaltvolle, gesunde und schmackhafte Ernährung haben oft einen engen Bezug zu ihrer Herkunft. Verbraucher und Verbraucherinnen schätzen mehr und mehr Lebensmittel aus ihrer Region mit ihrer Frische, Geschmack und traditioneller Herstellungsweise von Speisen.

Entdecken Sie mit uns eine Auswahl unterschiedlicher Rezepturen .  
Wir wünschen Ihnen dabei viel Genuss und Freude beim Zubereiten.

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

Karin G. Mertel  
Vorsitzende des Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn

## Der Bayerische Bauernverband stellt sich vor

### Frauenpower vom Land 😊



Die Landfrauen im Bayerischen Bauernverband sind Frauen, die in den Mitgliedsbetrieben des Bayerischen Bauernverbandes leben, wirken und arbeiten.

Zu ihren Mitgliedern gehören Frauen aller Altersgruppen. Als Unternehmerinnen engagieren sie sich auf ihren landwirtschaftlichen Betrieben mit unterschiedlichen Produktionsrichtungen, die im Haupt- und Nebenerwerb bewirtschaftet werden.

Neben Ihrer Arbeit auf den Betrieben setzen Sie sich für vielfältige Interessen ein. Dahinter steht jeweils das Ziel, Frauen aus der Landwirtschaft und dem ländlichen Raum zu stärken und zu unterstützen. Schwerpunkt ihrer Arbeit ist es, die Position der Landfrauen in Politik und Gesellschaft zu verbessern.

Neugierig geworden, dann besuchen Sie die Landfrauen auf ihrer Homepage unter:

<https://www.bayerischerbauernverband.de/landfrauen>

Diese und weitere Landfrauen-Rezepte finden Sie auch auf folgender Internet-Seite

<https://www.essen-aus-bayern.de/>

Reinschauen lohnt sich!

# Köstliche Rezepte aus der Region


 Rezept von  
 Frau Maria Kordes


## Wildkräutersuppe für 4 Personen (Vorspeise)

### Zutaten:

1 Zwiebel

400 g mehlig Kartoffeln

1-2 EL Öl

1 l Gemüsesuppe

**2 Handvoll Wildkräuter**

(z. B. Bärlauch, Brennnesseln, Giersch, Sauerampfer, Taubnesseln, Vogelmiere, Spitzwegerich, Schafgarbe etc.)

**4 EL Buttermilch oder Naturjoghurt**

**Pfeffer**

**Kräutersalz**

### Zubereitung:

- Zwiebel schälen und fein hacken.
- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin gold-gelb anschwitzen. Mit der Gemüsesuppe aufgießen, Kartoffelwürfel begeben, zum Kochen bringen und die Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- Wildkräuter gut waschen, abtropfen lassen und anschließend grob schneiden. Die Kräuter zur Suppe geben und alles mit dem Mixstab sämig pürieren, nicht mehr kochen lassen und mit Wildkräutersalz und frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken.
- Buttermilch oder Joghurt unterrühren, die Wildkräutersuppe in tiefen Tellern anrichten und mit frischen Kräutern oder Blüten dekorieren.

### Nährwerte und Calcium pro Portion

Kalorien: 165 kcal

Kohlenhydrate: 22 g

Eiweiß: 6g

Fett: 5g

Calcium: 45 mg

Quelle:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

### Tipp zur Herstellung von Wildkräutersalz:

Wildkräuter in Büscheln in einem eher dunklen, luftigen Raum aufhängen und trocknen lassen.

Die getrockneten Kräuter abreiben und etwa 40g davon mit 120g grob gemahlenem Salz vermischen.

In einem Schraubverschlussglas aufbewahren.



Maria Kordes

# Köstliche Rezepte aus der Region


 Rezept von Frau Martina Oswald  
 und Frau Paula Rinnerer


## Pikanter Kaiserschmarrn mit Gelbe Rüben Soße und Joghurtdip für 4 Personen (Hautgericht)

### Zutaten für den Kaiserschmarrn:

5 Eier    250 g Mehl  
 375 ml Milch    Salz und Pfeffer  
 2 EL Mandelblättchen  
 1 Bund Schnittlauch oder Petersilie  
 Butter oder Butterschmalz zum Backen

### Nährwerte und Calcium pro Portion „Pikanten Kaiserschmarrn“

Kalorien: 480 kcal  
 Kohlenhydrate: 52 g  
 Eiweiß: 22 g + Fett: 20

### Zubereitung Kaiserschmarrn

- Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. In einer Schüssel das Eigelb, das Mehl und die Milch zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Eischnee unterheben.
- Das Fett in einer Pfanne erhitzen. Den Teig ca. ½ cm hoch einfüllen und von beiden Seiten goldbraun backen.
- Den fertigen Schmarrn auf einem Teller anrichten und mit Schnittlauch (Petersilie) bestreuen.
- Mit zwei Gabeln in Stücke reißen.
- 1 Teel. Mandelblättchen zugeben.



### Zutaten für Gelbe Rüben Soße:

500 g Gelbe Rüben  
 1 Zwiebel  
 1 EL Butter oder Butterschmalz  
 400 ml – 500 ml Gemüsebrühe  
 150 g Creme fraîche  
 Salz und Pfeffer  
 1 Spritzer Tabasco oder  
 Chilisoße – je nach Geschmack

### Zutaten für Gelbe Rüben Soße:

- Die Gelbe Rüben waschen, putzen, schälen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten, Gelbe Rüben dazu geben. 10 - 15 Minuten köcheln lassen bis die Gelbe Rüben weich sind. Alles pürieren und mit Creme fraîche und den Gewürzen abschmecken.
- Gelbe Rüben Soße und den Joghurtdip dazu servieren.

### Nährwerte und Calcium pro Portion für die „Gelbe Rüben Soße“

Kalorien: 187 kcal    Kohlenhydrate: 11 g    Eiweiß: 3 g    Fett: 14 g    Calcium: 59 mg

### Zutaten für Joghurt-Kräuter-Dip

200g Naturjoghurt  
 3 EL Creme fraîche  
 3 EL Kräuter z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Sauerampfer, Liebstöckl, Basilikum, Koriander, Salz und Pfeffer

### Zubereitung Joghurt-Kräuter-Dip:

- Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Joghurt und Creme fraîche in eine Schüssel geben.
- Die gehackten Kräuter dazugeben und alles gut durchrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Köstliche Rezepte aus der Region



Rezept von:  
Frau Bernadette Layer und  
Frau Magdalena Probst



## Apfel Tiramisu für 4 Personen:

### Zutaten für 4 Personen:

1 EL Butter  
1 EL Zucker  
100g Mandeln

150g Mascarpone  
350g Magerquark  
100ml Sahne  
20g Zucker  
2 Päckchen Vanillezucker  
5 EL Milch

Apfelmus  
Löffelbiskuit  
Apfelsaft

### Zubereitung:

- Butter mit einem Esslöffel Zucker und den Mandeln in einer Pfanne anrösten.
- Mascarpone mit dem Quark und dem restlichen Zucker, Vanillezucker und der Milch verrühren.
- Die Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.
- Löffelbiskuite in Apfelsaft tränken und in Dessertgläser legen.
- Darauf das Apfelmus und die Quarkmasse verteilen.
- Zum Schluss die gerösteten Mandeln darüber streuen.

### Nährwerte und Calcium pro Portion

Kalorien: 606 kcal  
Kohlenhydrate: 39 g  
Eiweiß: 22 g  
Fett: 39 g  
Calcium: 183 mg

Quelle:  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung

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



## Welche und wie viele Nährstoffe brauchen Menschen?

Vergleichen Sie die Nährwerttabelle der im Kalender besprochenen Gemüse – und Obstsorten, Kräuter und Gewürze mit der allgemein empfohlenen Nährwerttabelle zum täglichen Bedarf, dann zeigt sich ganz schnell, ob Ihre täglichen Mahlzeiten ausreichend Ihren persönlichen Nährstoffbedarf decken.

### EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

### MINERALSTOFFE

Jugendliche und Erwachsene	Energie Kcal		Flüssig - keit 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)

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

## Rehabilitation – so alt wie die Menschheit

Moin moin,

Andreas Hypa und Fabian Hypa sind Initiatoren des Kieler StartUps der DiHS GmbH. Unser Schwerpunkt ist die Digitalisierung im Gesundheitswesen, hierfür betreiben wir unter anderem eine Plattform, welche verschiedene Gesundheitsangebote vereint.

In einer 2 Jahren Planungs- und Entwicklungsphase und der Einbringung von viel Knowhow und langjährige Erfahrungen aus den Bereichen Gesundheit und IT, haben wir eine Revolutionierung für digitale Gesundheitsangebote geschaffen. Eine intuitiv bedienbare Plattform, welche verschiedene Bereiche und Angebote aus dem Gesundheitswesen vereint, bedient und abdeckt.

Die Sport-REHA-Kiel GmbH und die DiHS GmbH stellt Ihnen mit ihrem erfahrenen Team aus TherapeutInnen, TrainerInnen und Coaches moderne und individuelle Programme auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse zusammen.

Wir unterstützen Sie mit Bewegungsprogrammen und Ernährungsberatung Ihre Gesundheit zu erhalten und langfristig zu verbessern. Studien zeigen: eine rechtzeitige Gesundheitsvorsorge hilft, Alltags- und Altersbeschwerden vorzubeugen.

Sie erleben Trainings- und Therapieeinheiten im bekannt hohen Standard – zu Hause in den eigenen 4 Wänden. Unsere Therapeuten sind Ihnen per Video zugeschaltet, um Sie mit Bild und Stimme anzuleiten und zu unterstützen. Sie benötigen keine Vorerfahrung im Umgang mit Kameras oder besonderen Anwendungen – wir beraten Sie umfassend und erklären Ihnen alles, was Sie wissen müssen.



Fabian Hypa  
Geschäftsführer DiHS



**DiHS**



Andreas Hypa  
Geschäftsführer

**Besuchen Sie uns unter:**

**DiHS Plattform [www.dihs-online-therapie.de](http://www.dihs-online-therapie.de)**

**DiHS GmbH [www.dihs-kiel.de](http://www.dihs-kiel.de)**

**Sport-REHA-Kiel GmbH [www.sport-reha-kiel.de](http://www.sport-reha-kiel.de)**

**rufen Sie uns einfach an Tel. 0431- 72 00 22 20 oder**

**schreiben Sie uns eine E-Mail: [info@dihs-kiel.de](mailto:info@dihs-kiel.de)**

## 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.



Die Landfrauen im Bayerischen Bauernverband sind Frauen, die Mitgliedsbetrieben des Bayerischen Bauernverbandes leben, wirken und arbeiten. Zu ihren Mitgliedern gehören Frauen aller Altersgruppen. Als Unternehmerinnen engagieren sie sich auf ihren landwirtschaftlichen Betrieben mit unterschiedlichen Produktionsrichtungen. Neben Ihrer Arbeit auf den Betrieben setzen Sie sich für vielfältige Interessen ein. Dahinter steht jeweils das Ziel, Frauen aus der Landwirtschaft und dem ländlichen Raum zu stärken und zu unterstützen. Schwerpunkt ihrer Arbeit ist es, die Position der Landfrauen in Politik und Gesellschaft zu verbessern.



Andreas Hypa und Fabian Hypa sind Initiatoren des Kieler StartUps der DiHS GmbH. Unser Schwerpunkt ist die Digitalisierung im Gesundheitswesen. Hierfür betreiben wir unter anderem eine Plattform, welche verschiedene Gesundheitsangebote vereint. Die Sport-REHA-Kiel GmbH und die DiHS GmbH stellt Ihnen mit ihrem erfahrenen Team aus TherapeutInnen, TrainerInnen und Coaches moderne und individuelle Programme auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse zusammen. Profitieren Sie unter anderem von: Individuellen digitalen Trainingsplänen, Einzel- und oder auch Gruppenterminen und Ernährungsberatung und Vorträgen



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 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](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 + Fa. Ensinger /// Copyright 2021