

Meine Wohlfühlquellen ...

Rehabilitation - Zeit für Gesundheit

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

*Zum jährlichen Welt-Osteoporose-Tag
am 20. Oktober*

- ✓ **Gewinnspiel / Quiz - finden Sie das Lösungswort !**
Mitmachen und gewinnen – Seite 2-3 von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Thema des Monats - Rehabilitation

- ✓ **Rehabilitation von Patienten mit Osteoporose** von Dr. Martin Gehlen
Chefarzt für Rheumatologie und Osteologie - Klinik DER FÜRSTENHOF - Bad Pyrmont

Gesunde Köstlichkeiten *Rezepte aus Bad Pyrmont*

- ✓ **Vorspeise: Karotten-Apfel-Salat** Rezepte von Frau Lisa Greß
- ✓ **Hauptgericht: Spinatnudelauflauf** Ernährungswissenschaftlerin
- ✓ **Dessert: Beerenquark** Staatsbad Pyrmont

Ein Blick auf Ihre Gewinne !

- ✓ **Für 5 Personen – je 16 Flaschen Ensinger Schiller Quelle Heilwasser mit 573 mg Calcium und 105 mg Magnesium pro Liter. Lieferung: frei Haus**
von Ensinger Mineral - Heilquellen GmbH, Vaihingen - Ensingen
- ✓ **Für 2 Personen - 1 Wellness-Wochenende in Bad Pyrmont im Hotel Steigenberger** - Kooperation Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn + Staatsbad Pyrmont
- ✓ **Für 10 Personen – je 1 Einkaufsgutschein für Gemüse + Obst im Hof-Laden oder einer Bio-Abteilung an Ihrem Wohnort - in Höhe von je 50.- €**
von Netzwerk-Osteoporose e.V. - Paderborn

- ✓ **Vitamine / Mineralien / Spurenelemente in welchen Lebensmitteln sind sie drin?**

Empfohlene Nährstofftabelle
[Hier klicken...](#)

Welt - Osteoporose - Tag (WOT)

jährlich am 20.10.xx

Geschichte des WOT

Der Aktionstag für Osteoporose wurde erstmals im Jahr 1996 von der britischen **National Osteoporosis Society (NOS)** als **World Osteoporosis Day**, auf Initiative von der Medizinerin Linda Edwards ausgerufen.



Im darauffolgenden Jahr 1997 griff die **International Osteoporosis Foundation (IOF)** die Idee auf und ruft seitdem jährlich weltweit dazu auf, mit der Unterstützung aller Mitglieder-Organisationen, die breite Öffentlichkeit durch Aufklärungsarbeit zu informieren. Seither werden jeweils am 20. Oktober von den Mitgliederorganisationen der IOF Publikums-Veranstaltungen durchgeführt. Seit 1998 ist der Welt-Osteoporose-Tag von der Welt-Gesundheits-Organisation (WHO) anerkannt.

Das Netzwerk-Osteoporose e.V. ist seit 2001 Mitglied der **International Osteoporosis Foundation (IOF)** und beteiligt sich jährlich, mit unterschiedlichen Formaten z. B: mit umfassender Präsenz im Internet, 17 Lehrvideos, Themenbroschüren, öffentlichen Veranstaltungen, Angebote zu Rehasport, Anwendungs- und Beobachtungsstudien, Telefonberatung zu Früherkennung, Möglichkeiten zur medizinischen und physikalischen Behandlung, Ernährung und Selbsthilfe usw. am WOT.

Osteoporose-Patienten sind aktiv in der digitalen Welt unterwegs !

In Zeiten eingeschränkter Kontakte ist Weiterbildung **richtig - wichtig !**

Aus Gründen der Sicherheit für Menschen mit höherem Risiko an Corona zu erkranken, verzichtet das Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn in diesem Jahr auf eine öffentliche Veranstaltung mit Publikum vor Ort. Deshalb bietet das NWO das Gewinnspiel und ein weiteres Video zum Thema Rehabilitation an.

Zur Bewältigung der Erkrankung Osteoporose sind, neben seriösen Informationsstrategien und medizinische Behandlungsstrategien, auch die Vereinbarkeit und Teilhabe in einer sich schnell verändernden Lebens- und Arbeitswelt notwendig.

Dazu dienen unsere vielfältigen Angebote und Informationen rund um das Thema Osteoporose, in Form einer umfangreichen, informativen Internetseite www.Netzwerk-Osteoporose.de zu allen relevanten Themen zu Osteoporose jedem Interessierten Bürger zur Verfügung stehen.



Gewinnspiel / Quiz zum Welt- Osteoporose-Tag

Testen Sie Ihr Wissen und gewinnen Sie natürliche Calciumquellen und weitere Wohlfühlpreise

von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Einsendeschluss ist der 20. Oktober 2021. (Es gilt der Poststempel)

Die Gewinner werden unter allen richtigen Einsendungen per Losverfahren ermittelt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Kennen Sie sich aus in Sachen stabile Knochen und Osteoporose? Hier können Sie Ihr Wissen testen. Finden Sie die richtige Antwort auf unsere Fragen und notieren Sie sich den Buchstaben. In der Reihenfolge der Fragen gelesen, ergeben die Buchstaben das Lösungswort, mit dem Sie an unserem Gewinnspiel zum Welt-Osteoporose-Tag teilnehmen können.

Kleiner Tipp: Wer unsicher ist, kann in unserem Magazin vom August 2021 viele Informationen für starke Knochen nachlesen oder sich auf unserer Internetseite schlau machen.

1. Wie wird Osteoporose im Volksmund auch genannt?

- Beinwell (A)
- Skeleton (B)
- Knochenschwund (C)

2. Wie entwickeln sich unsere Knochen?

- Sie wachsen in der Kindheit und bleiben dann starr bis ins Alter. (E)
- Die Knochensubstanz ist fest und verändert sich nicht. (R)
- Knochen werden ein Leben lang umgebaut. Bis 30 Jahre dominiert der Aufbau, dann wird zunehmend mehr Knochenmasse abgebaut. (A)

3. Wie heißen die Knochen aufbauenden Zellen?

- Osteoblasten (L)
- Osteophagen (P)
- Osteopathen (M)

4. Welches ist der wichtigste Mineralstoff, der für stabile Knochen nötig ist?

- Kalium (K)
- Calcium (C)
- Caesium (A)

5. In welchem Alter ist die Calciumversorgung besonders wichtig?

- Im Kindesalter, um den Knochenaufbau zu unterstützen (O)
- Im höheren Alter, um den Abbau zu vermeiden (E)
- In jedem Lebensalter, um die Knochenstabilität dauerhaft zu gewährleisten (I)

6. Wie viel Calcium benötigt eine erwachsene Person normalerweise am Tag?

- 10 mg (D)
- 1.000 mg (U)
- 10.000 mg (N)

7. Welche Lebensmittel sind die besten Calciumquellen?

- Obst und Gemüse (G)
- Calciumreiche Wässer und Milch (M)
- Pilze (P)

8. Welches Vitamin ist nötig, damit Calcium in den Körper aufgenommen und in die Knochen eingebaut werden kann?

- Vitamin A (Y)
- Vitamin B (X)
- Vitamin D (Q)

9. Wo kann Vitamin D im Körper gebildet werden?

- In der Haut durch Sonneneinstrahlung (U)
- In den Haaren durch Photosynthese (A)
- In der Nase durch Aromastoffe (I)

10. Welche Lebensmittel enthalten viel Vitamin D?

- Vitamin D findet man reichlich in allen Lebensmitteln. (D)
- Vitamin D kommt überhaupt nicht in Lebensmitteln vor. (B)
- Vitamin D steckt vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch, Ei und Käse, aber auch in Pilzen. (E)

11. Welcher Stoff wird zudem benötigt, um den Knochenstoffwechsel zu regulieren?

- Magnesium, weil es als Enzym-Bestandteil den Knochenstoffwechsel steuert (L)
- Natrium, weil es den Wasserhaushalt reguliert (N)
- Insulin, weil es den Blutzuckerspiegel reguliert (O)

12. Was kann die Stabilität der Knochen beeinträchtigen?

- Zu wenige Säuren, da der Säureschutzmantel der Knochen gestört wird (S)
- Langfristige Übersäuerung, da zum Abpuffern der Säuren Calcium aus den Knochen gelöst wird (L)
- Zu viele Säuren, da sie die Knochen verätzen (E)

13. Welche Rolle spielt Bewegung für stabile Knochen?

- Bewegung hat keinen Einfluss auf die Knochen. (N)
- Wenig Bewegung schont die Knochen. (T)
- Regelmäßige moderate Bewegung fördert die Stabilität der Knochen. (E)

Haben Sie alles gewusst und das richtige Lösungswort gefunden? Senden Sie uns Ihr Lösungswort mit vollständiger Adresse und Ihrer Telefon Nummer per Postkarte (**nur per Post - E-Mails werden nicht gewertet**) an: Netzwerk-Osteoporose e.V. - Ludwigstr. 22 - 33098 Paderborn

Einsendeschluss 20. Oktober 2021 (Es gilt der Poststempel)

Die Gewinner werden unter allen richtigen Einsendungen per Losverfahren, in der Reihenfolge (siehe Titelblatt) ermittelt und von Netzwerk Osteoporose e.V. benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Teilnahmebedingungen und Datenschutz: Ihre Daten werden selbstverständlich nur zur Durchführung dieses Gewinnspiels verwendet und nicht weiter gespeichert. Mitarbeitende von Ensinger Mineral-Heilquellen GmbH, Netzwerk Osteoporose e. V. Paderborn und Staatsbad Pyrmont dürfen nicht teilnehmen.

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

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. www.schillerquelle.de

Rehabilitation von Patienten mit Osteoporose

Wege, Maßnahmen und Ziele

von Dr. Martin Gehlen

Chefarzt für Rheumatologie und Osteologie – Klinik DER FÜRSTENHOF - Bad Pyrmont

Anschlussrehabilitation oder Heilverfahren

Eine Rehabilitation kann entweder als Anschlussrehabilitation (AHB) nach einem akutstationären Aufenthalt oder als geplantes Heilverfahren (HV) erfolgen. Eine AHB wird z.B. nach einer Operation bei Schenkelhalsbruch oder nach einer frischen Wirbelkörperfraktur vom behandelnden Krankenhaus eingeleitet. Der Antrag für ein Heilverfahren wird meist von dem behandelnden Osteologen oder vom Hausarzt gestellt. Meistens liegen bei den Heilverfahren Knochenbrüche schon etwas länger zurück, machen aber noch Beschwerden, oder es sind noch keine Knochenbrüche aufgetreten, das Risiko ist aber deutlich erhöht.

Ziele einer Rehabilitation

Die Ziele sind abhängig von Art und Zeitpunkt der Frakturen sehr unterschiedlich. Für Patient*innen, die nach Operation bei Schenkelhalsbrüchen eine AHB erhalten, stehen der Wiedergewinn von Mobilität und die Reduktion der Schmerzen im Vordergrund.

Bei Patient*innen, bei denen eine oder mehrere Wirbelkörperbrüche vorliegen, versuchen wir die Körperhaltung zu verbessern und Kraft und Koordination so zu schulen, dass weitere Knochenbrüche verhindert werden. Patient*innen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen haben zum Teil ein so deutlich erhöhtes Risiko für Knochenbrüche, dass eine Rehabilitation auch Sinn macht, wenn noch keine Frakturen aufgetreten sind. In dem Fall geht es darum, das Risiko so stark zu reduzieren, dass möglichst keine Folgebrüche auftreten.

Zu Beginn der Rehabilitationsmaßnahme werden gemeinsam die Ziele festgelegt.

Diagnostik und medikamentöse Therapie während der Rehabilitation

Jede Osteoporose bedarf einer umfassenden Abklärung. Der Knochenspezialist (Osteologe) klärt ab, ob es andere Erkrankungen gibt, die zu der Osteoporose geführt haben. Erkrankungen, die eine Osteoporose begünstigen, sind entzündliche Rheumaerkrankungen, Bluterkrankungen, Hormonerkrankungen, Nierenerkrankungen und Darmerkrankungen.

Chemotherapie, Medikamente, wie z.B. Kortison oder Antihormonmedikamente bei Brustkrebs oder Prostatakrebs, können ebenfalls zu einer Osteoporose führen. Nur wenn alle Ursachen gründlich abgeklärt sind, kann eine gezielte Therapie erfolgen. In der Rehabilitation erfolgt die Überprüfung und ggf. Anpassung der medikamentösen Therapie.



Information über die Erkrankung

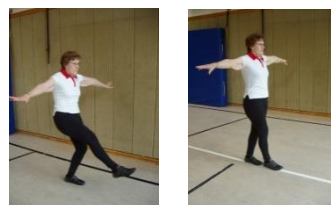
Nur gut informierte Patient*innen können mit den Funktionseinschränkungen umgehen. In Präsenzs Schulungen werden Ursachen der Osteoporose, medikamentöse Therapien, Ernährung und Bewegungstherapien besprochen. Wichtig ist dabei auch der Transfer des gewonnenen Wissens in den Alltag. Hierbei helfen digitale Schulungen und Übungsprogramme zur Nachbereitung, auf die die Patient*innen bereits während der Rehabilitation hingewiesen werden. (z.B. über <https://www.netzwerk-osteoporose.de/> oder mit einem Passwort über <https://klinik-der-fuerstenhof.staatsbad-pyrmont.de/>)

Die Patient*innen erhalten ein Buch und Schulungsmaterialien zum Thema Osteoporose zum Selbststudium (z.B. W. Brückle, *Osteoporose: Stabil durchs Leben*, ISBN: 9783830467137). Bei seltenen Ursachen einer Osteoporose können spezifische Fachartikel verwendet werden.

Sturzassessment

Stürze sind ein erhebliches Risiko für neue Knochenbrüche. Im Rahmen einer Rehabilitation erfolgen eine gründliche Untersuchung der Sturzneigung und eine Abklärung der zugrundeliegenden Ursachen.

Eine Schwäche der Oberschenkelmuskulatur, eine schwere Kniegelenkarthrose, Nervenerkrankungen, Kreislaufprobleme, nächtlicher Harndrang und einige Medikamente können Stürze begünstigen. Nur wenn die Ursache geklärt ist, kann gezielt an einer Verbesserung gearbeitet werden.



Förderung der Koordination

Koordination ist das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen. Die Verbesserung der Koordination ist wichtig, um das Gleichgewicht zu stabilisieren und so Stürze zu vermeiden. Sturzprophylaxe-Gruppenübungen sind ein zentrales Therapieelement einer Rehabilitation. Viele Patient*innen mit Gangunsicherheit profitieren sehr von Wassergymnastik, weil durch das Wasser zusätzliche Sicherheit gegeben wird.



Kräftigung der Muskulatur

Osteoporose und eine reduzierte Muskelmasse (Sarkopenie) gehen oft miteinander einher und beeinflussen sich gegenseitig negativ. Zusätzlich führt ein Knochenbruch zu einer Abschwächung der umgebenden Muskulatur. Die Muskelschwäche kann durch einfache Tests, wie z.B. den „Chair Rising Test“ (Oberschenkelmuskulatur) oder eine Handkraftmessung, ermittelt werden. Diese Tests können auch am Ende der Rehabilitation genutzt werden, um eine Verbesserung zu dokumentieren, was für die weitere Trainingsmotivation sehr wichtig ist.



Ernährung

Ausreichende Mengen an Calcium und Vitamin D sind Grundlage jeder Osteoporose-Therapie. Käufliche Calciumtabletten schmecken oft nicht gut und verursachen (geringe) zusätzliche Kosten. Es muss das Ziel sein, durch die natürliche Nahrungsaufnahme ausreichend Calcium zu sich zu nehmen. Die Patient*innen erlernen in der Rehabilitation, welche Nahrungsmittel besonderes viel Calcium enthalten. Da viele Menschen mittleren und höheren Alters eine Laktoseintoleranz haben, sollte das Calcium insbesondere aus Quellen stammen, die nicht auf Milch basieren, sondern z.B. Brokkoli, Fenchel, Nüsse etc.

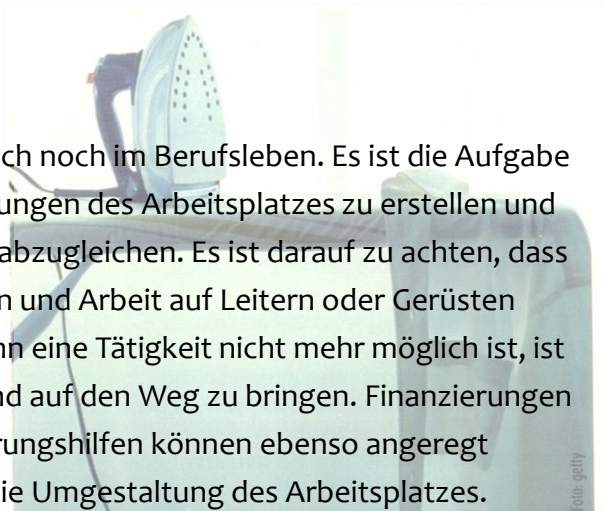
Die Patient*innen, bei denen eine entzündlich-rheumatische Erkrankung als Ursache der Osteoporose vorhanden ist, profitieren von einer „anti-entzündlichen“ Ernährung. Es bietet sich an, die Kenntnisse auch in Form von gemeinsamem Kochen in der „Lehrküche“ zu vermitteln. Das Lernen erfolgt dort beiläufig während des Kochens und macht viel Spaß.

Umgang mit der Erkrankung

Eine Osteoporose mit Knochenbrüchen kann aufgrund der Schmerzen und der körperlichen Einschränkungen Zukunftsängste verursachen. Ein wesentlicher Aspekt der Rehabilitation ist es, Perspektiven für die Zukunft aufzuzeigen und Ängste zu nehmen. Die Sorgen werden während der Rehabilitation benannt und bearbeitet.

Beruf

Ein Teil der Patient*innen mit Osteoporose befindet sich noch im Berufsleben. Es ist die Aufgabe der Rehabilitation, eine detaillierte Analyse der Belastungen des Arbeitsplatzes zu erstellen und diese mit den Einschränkungen durch die Erkrankung abzugleichen. Es ist darauf zu achten, dass übermäßige Hebe- oder Stoßbelastungen unterbleiben und Arbeit auf Leitern oder Gerüsten wegen der Sturzgefahr nicht leidensgerecht sind. Wenn eine Tätigkeit nicht mehr möglich ist, ist es entscheidend, mögliche Alternativen abzuklären und auf den Weg zu bringen. Finanzierungen von Qualifizierungsmaßnahmen und Wiedereingliederungshilfen können ebenso angeregt werden, wie eine innerbetriebliche Umsetzung oder die Umgestaltung des Arbeitsplatzes.



Selbsthilfegruppen

Eine Rehabilitation ist nur dann erfolgreich, wenn die erlernten Inhalte nach der Rehabilitation weitergeführt werden. Selbsthilfegruppen spielen dabei eine wichtige Rolle. Die Patient*innen werden während der Rehabilitation motiviert, Angebote von Selbsthilfegruppen zu nutzen.

Zusammenfassung

Die Rehabilitation von Patient*innen mit Osteoporose sollte in spezialisierten Kliniken (Klinisch-osteologischen Schwerpunktzentren DVO) stattfinden, in denen nach spezifischen Konzepten therapiert wird. Die Therapie ist multimodal. Es geht um die Verbesserung von Kraft, Koordination und Ernährung ebenso wie um den psychischen Umgang mit einer schweren, chronischen Erkrankung und die Klärung der weiteren beruflichen Leistungsfähigkeit.

Gesundheit *neu entdecken*

Vielfältige Gesundheitsangebote, einmalige Kulturerlebnisse und ein außergewöhnliches Flair machen Bad Pyrmont zu einem echten Erlebnis.



Parkvergnügen

Der mehrfach prämierte Kurpark gilt als ältester und schönster Kurpark Deutschlands. Bewegung, Entspannung, Genuss oder Zerstreuung – für all das bietet der Kurpark Räume. Der Palmengarten mit seinem mediterranen Flair ist das Zentrum dieser Ruheoase.

Kultur erleben

In der zauberhaften Kulisse Bad Pyrmonts erleben Sie die Kurmusik im Park, den Pyrmont Theater-Sommer im Schlosshof und weitere besondere Open-Air-Highlights wie den Fürstentreff, den Goldenen Sonntag, das Kleine Fest im großen Kurpark, die Landpartie und viele andere mehr.

Die natürlichen Schätze

Der einzigartige Dreiklang unserer Naturheilmittel Moor, Sole und Kohlen-säure ist der Kern unserer über Jahrhunderte entwickelten medizinisch-therapeutischen Kompetenz. Zusätzlich bieten wir Ihnen sechs staatlich anerkannte Heilquellen zur Trinkkur an, die Ihre Gesundheit und Genesung unterstützen und fördern.

5-Sterne Entspannung de Luxe

„Savoir vivre“ heißt so viel wie „zu leben wissen“. In der mit 5 Sternen zertifizierten HUFELAND Therme bleiben hierfür keine Wünsche offen. Tauchen Sie ab in die großzügige Badelandschaft oder entspannen Sie in einer unserer neun Themensaunen. Wählen Sie Ihren Favoriten aus dem großen Angebot unserer Wellnessanwendungen.

Klinik DER FÜRSTENHOF

Die Rehabilitations- und Fachklinik ist auf die Behandlung von osteologischen, rheumatologischen, orthopädischen und onkologisch-gynäkologischen Erkrankungen spezialisiert. Die meisten Patienten suchen sie im Rahmen eines stationären Heilverfahrens oder einer Anschlussrehabilitation (AHB) auf. In dieser Zeit werden sie von einem erfahrenen Therapieteam aus Ärzten, Psychologen, Sozialarbeitern, Krankenpflegern, Physio-, Sport-, Ergo- und Ernährungstherapeuten behandelt.

Die Klinik ist osteologisches Schwerpunktzentrum und zertifiziertes osteologisches Forschungszentrum (DVO). Das bedeutet, dass Patienten mit Osteoporose oder anderen Knochenerkrankungen eine umfassende Abklärung und Therapie erhalten. Ein weiterer besonderer Schwerpunkt der Klinik sind entzündlich rheumatische Erkrankungen.



Klinik DER FÜRSTENHOF Bad Pyrmont

Fachklinik für Rheumatologie, Osteologie, Orthopädie und Gynäkologie,

Klinisch osteologisches Schwerpunkt- und Forschungszentrum DVO

www.klinik-der-fuerstenhof.de

Köstliche Rezepte aus der Region Bad Pyrmont



Rezept von:
Frau Lisa Gerß
Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
zuständig für Ernährungsberatung +
Gruppenkurse im Staatsbad Pyrmont



Karotten-Apfel-Salat für 4 Personen (Vorspeise)

Zutaten

- 1 El Apfelessig
- 50 ml Apfelsaft
- Salz und Pfeffer
- 4 El Walnussöl
- 1 El Honig
- 50 g Mandelsplitter
- 2 Äpfel (leicht säuerlich)
- 400 g Karotten
- 120 Bergkäse

Zubereitung

- Aus Essig, Saft, Öl, Honig und Gewürzen ein Dressing anrühren und abschmecken.
- Karotten fein raspeln und die Äpfel, sowie den Käse fein klein schneiden.
- Obst, Gemüse und Dressing miteinander vermengen.
- Mandeln ohne Öl anrösten und über den Salat streuen.

Nährwerte und Calcium für 4 Portionen

Energie: 283,75 kcal

Kohlenhydrate: 15 g

Eiweiß: 16 g

Fett: 19,5 g

Calcium: 408 g

Quelle: Bundesforschungsinstitut für Ernährung
und Lebensmittel beim Bundesministerium für
Ernährung und Landwirtschaft

Rezepte + Übungen aller
bisheriger Ausgaben

[Hier klicken ...](#)



Foto: Lisa Gerß

Köstliche Rezepte aus der Region Bad Pyrmont



Rezept von:
Frau Lisa Gerß
Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
zuständig für Ernährungsberatung +
Gruppenkurse im Staatsbad Pyrmont



Spinatnudelaufbau für 4 Personen (Hauptgericht)

Zutaten

- 300 g Vollkornnudeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100g Pilze
- 2 El Rapsöl
- 500 g Spinat, TK
- 400 ml Milch (1,5% Fett)
(Alternativ: Pflanzendrink)
- Muskatnuss, Gemüsebrühe, Pfeffer
- 250 g Räuchertofu
(Alternative: Schinkenwürfel)
- 120 g Emmentaler Käse, gerieben

Zubereitung

- Nudeln $\frac{3}{4}$ der Zeit der Packungsangabe kochen und das Kochwasser abgießen.
- Zwiebeln fein schneiden und mit Rapsöl anbraten.
- Pilze und Tofu klein geschnitten dazu geben und ca. 4 min mit anbraten.
- Spinat mit der Milch dazugeben und 5 Min. köcheln lassen.
- Spinatsoße mit den Gewürzen abschmecken.
- Nun die Soße und die Nudeln vermengen und in die Auflaufform geben.
- Auflauf mit Käse bestreuen und für ca. 20 bis 25 Min. im Ofen überbacken.

Nährwerte und Calcium für 4 Portion

Energie: 553 kcal

Kohlenhydrate: 53 g

Eiweiß: 35 g

Fett: 21,5 g

Calcium: 744 mg

Quelle: Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Rezepte + Übungen aller
bisheriger Ausgaben

[Hier klicken ...](#)



Foto: Lisa Gerß

Köstliche Rezepte aus der Region Bad Pyrmont



Rezept von:
Frau Lisa Gerß
Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
zuständig für Ernährungsberatung +
Gruppenkurse im Staatsbad Pyrmont



Beerenquark für 4 Personen

(Dessert)

Zutaten

- 300 g Jogurt
- 100 g Quark
- 300 g Beeren (frisch oder TK)
- 2 El Honig
- 50 g Mandelsplitter

Zubereitung

- Jogurt mit Quark und einem Ei, 1 El Honig glatt rühren und in 4 Schalen füllen.
- Die Beeren mit 1 El Honig fein pürieren und auf den Quark geben.
- Die Mandeln ohne Öl anrösten und über die Beeren streuen.

Nährwerte und Calcium für 4 Portionen

Energie: 183 kcal
Kohlenhydrate: 12 g
Eiweiß: 9 g
Fett: 10 g

Calcium 148 mg

Quelle: Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Rezepte + Übungen aller
bisheriger Ausgaben

[Hier klicken ...](#)



Foto: Lisa Gerß

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)

Nährstofftabellen und
weitere Informationen

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

DiHS GmbH www.dihs-kiel.de

Sport-REHA-Kiel GmbH 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

**Täglich nur 15 Minuten
Training für ein langes Leben**

Studienergebnisse der Deutschen
Gesellschaft für Neurologie.....

[Hier klicken ...](#)

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 Dr. Martin Gehlen. Ich bin Facharzt für Innere Medizin, Rheumatologie, Osteologie DVO, Sozialmedizin, Manuelle Therapie, Notfallmedizin, Ultraschallausbilder (DEGUM 2) und Röntgendiagnostik Skelett.

Chefarzt für Rheumatologie und Osteologie der Klinik DER FÜRSTENHOF in Bad Pyrmont der Fachklinik für Rheumatologie, Osteologie, Orthopädie und Gynäkologie Klinisch osteologisches Schwerpunkt- und Forschungszentrum DVO www.klinik-der-fuerstenhof.de



**SPORT
REHA
KIEL**
GmbH

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, 186 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 // 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 + Netzwerk-Osteoporose e.V. // Copyright 2021