

Meine Wohlfühlquellen... ...Vielfalt für meine Gesundheit

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

Thema des Monats

✓ Wo die Gesundheit sprudelt von Dipl. oec. troph. Frau Corinna Dürr

Hätten Sie das gewusst?

- ✓ Ohne Mineralien kein gesundes Leben! von Frau Karin G. Mertel
- ✓ Vitamine / Mineralien / Spurenelemente Wofür sind sie gut? - Was passiert bei Mangel?

Gesunde Köstlichkeiten - Rezepte aus Bayern

✓ Vorspeise: Karamellisierte Kürbistaler mit Schafskäse

von Frau Walburga Loock

- ✓ Hauptgericht: Tafelspitz mit Meerrettichsoße von Frau Maria Kordes
- ✓ Dessert: Quark Rohrnudeln von Frau Maria Riepertinger

Rezepte + Übungen aller bisheriger Ausgaben Hier klicken ...

Rehabilitation

- ✓ Rehabilitation Vorsorge und Therapie! von Karin G. Mertel
- Reha -Training zu Hause von Andreas und Fabian Hypa
 - Individuelle und digitale Trainingspläne
 - Einzeltermine oder Gruppentermine
 - · Ernährungsberatung und Vorträge
- ✓ Vitamine / Mineralien / Spurenelemente 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 den Regionen und weitere Informationen sind ganz bewusst mit entsprechenden Angaben der Nährstoffe 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 Regionen 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

Wo die Gesundheit sprudelt von Dipl. oec. troph. Frau Corinna Dürr

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wussten Sie schon, dass Deutschland eines der wasserreichsten Länder der Welt ist? Und dass jedes Mineral- oder Heilwasser so einzigartig ist wie ein Fingerabdruck? Überall vor unserer Haustür sprudeln aus tiefen Schichten der Erde Quellen von höchster Qualität. Jedes dieser natürlichen Wässer spiegelt die Geologie seiner Region wider und schmeckt für viele von uns nach Heimat. Kennen Sie auch solche regionalen Wässer, die für Sie nach "Daheim" schmecken? Woher kommt dieser typische Geschmack? Das möchte ich Ihnen heute näher bringen.

Unsere natürlichen Mineral- und Heilwässer entstehen dadurch, dass Regenwasser vom Erdboden aufgenommen wird und dann oft über Jahrzehnte oder gar Jahrhunderte in tiefe Schichten sickert. Auf seinem Weg wird es durch die Gesteinsschichten gefiltert und gereinigt. Zugleich nimmt das Wasser Mineralstoffe aus dem Gestein der Umgebung auf. Dadurch entsteht jeweils eine absolut einzigartige Zusammensetzung, die durch das Gestein der Region geprägt ist. So können wir quasi unsere heimatliche Geologie im Wasserglas genießen. Das ist doch großartig – oder?

"Die Wässer sind genauso beschaffen wie der Untergrund durch den sie fließen."

Plinius der Ältere 23-79 n. Chr.

Wie viele Mineralstoffe ein Wasser aufnimmt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Je länger das Wasser im Untergrund unterwegs ist, desto mehr Mineralstoffe können ins Wasser gelangen.

Wenn der Druck im Untergrund besonders hoch ist oder viel Kohlensäure vorhanden ist, können mehr Mineralstoffe gelöst werden und ins Wasser übergehen. Bleibt noch die Frage, aus welchen Gesteinen welche Mineralstoffe ins Wasser gelangen.

Kalkstein

Sickert das Wasser durch kalkreiche Gesteine, wie beispielsweise auf der Schwäbischen Alb, nehmen sie meistens viel Hydrogencarbonat und Calcium auf. Zudem liefern Kalkgesteine beziehungsweise ihre Spat-Einlagerungen häufig auch Fluorid.







Dolomit: Dolomit ist ebenfalls ein kalkhaltiges Gestein, jedoch härter und spröder. Da das Mineral Dolomit Magnesium enthält, gelangt aus Dolomitgestein neben **Calcium** und **Hydrogencarbonat** auch **Magnesium** ins Wasser. In Deutschland kommt Dolomit beispielsweise in der Eifel häufig vor.

Gips: Aus Gesteinen, die viel Gips enthalten, löst das Wasser **Sulfat** heraus. Gipsreiche Gesteine findet man beispielsweise im Weserbergland und in Nordwürttemberg.

Salzablagerungen: Fließt das Wasser an unterirdischen Salzablagerungen der Urmeere entlang, wird es mit **Chlorid** und **Natrium** angereichert. Solche Wässer gibt es vor allem im Norden und Osten Deutschlands.

Vulkanische Gebiete: In Gebieten vulkanischen Ursprungs wie im Neckartal oder in der Eifel bildet sich im Untergrund oft Kohlensäure, so dass hier viele natürliche **Kohlensäurequellen** vorkommen.

Die verschiedenen Gesteine geben zudem weitere Mineralstoffe, Spurenelemente und Wirkstoffe ins Wasser ab, wie zum Beispiel **Kieselsäure**, **Jod** oder **Zink**.

Heilsame Wässer mit vielen Mineralstoffen

Sehr viele Mineralstoffe finden sich insbesondere in Wässern aus Gebieten, deren Untergrund geologische Brüche aufweist. Dazu zählen vor allem die Ränder von Gebirgen, wie z. B. Eifel, Schwäbische Alb oder der Oberrheingraben. Auf ganz natürlichem Weg entstehen hier oft besondere "Wellness-Wässer", die häufig bereits seit Urzeiten für ihre Heilwirkung bekannt sind. Heute sind diese heilsamen Wässer, die unsere Gesundheit fördern, meistens offiziell als Heilwässer zugelassen.

Gesteinsschichtung am Beispiel einer Steinbruchwand...

... in unterschiedlichen Farben und Stärken der Schichten, die dann als Filter für das durchsickernde Oberflächenwasser (Regen) unter Ausschwemmung von Mineralien sich als Grundwasser in Kavernen (Höhlen) in tieferen Gesteinsschichten sammelt.



Quelle Ensinger Mineral-Heilquellen GmbH.





Wissenschaftlich belegte Gesundheitswirkungen



Damit natürliche Wässer vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) als Heilwässer zugelassen werden, müssen ihre gesundheitlichen Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen werden.

Derzeit werden noch etwa 25 verschiedene Heilwässer in Flaschen abgefüllt im Handel verkauft. Bei vielen weiteren Heilwässern musste die Abfüllung in den vergangenen Jahren leider eingestellt werden, da sich der Brunnenbetrieb wirtschaftlich oft nicht mehr rechnet.

Mineralstoffreiche Quellen am Fuße der Eselsburg Ein Heilbrunnen, bei dem es bestens läuft, ja sogar sprudelt, ist das schwäbische Familienunternehmen Ensinger Mineral-Heilquellen GmbH. Über die Herkunft seiner höchst gehaltvollen Mineral- und Heilwässer weiß Thomas Fritz, der das Unternehmen in dritter Generation führt, bestens Bescheid. Die mineralstoffreichen Wässer stammen aus der Keuperlandschaft des Naturparks Stromberg am Fuße der Eselsburg in Ensingen, einem Ortsteil von Vaihingen an der Enz.

Wie in einem Sandwichboden wechseln sich hier etwa 200 Millionen Jahre alter Gipskeuper und Mergelschichten ab. Das Wasser arbeitete sich einige Jahrhunderte durch das Gestein und liegt nun im mittleren Gipshorizont in bis zu 75 Metern Tiefe. Dort sammelt es sich oberhalb einer Schicht, die kaum Wasser durchlässt und das gute Ensinger Wasser daran hindert, noch weiter zu versickern

Für die hohe Mineralisierung mit viel Calcium, Magnesium und Sulfat sind neben Gips auch Mergel, Sandsteine, Tonsteine und Dolomit verantwortlich. Da hatte Gründer Wilhelm Fritz wohl das große Los gezogen. Denn die Quellen eigneten sich nicht nur für hoch mineralisiertes Mineralwasser, sondern auch als gesundheitlich wirksames Heilwasser.

Schiller Quelle mit Dreifachwirkung: 1971 wurde die Ensinger Heilquelle als Heilwasser zugelassen und seit 1995 unter der Marke Ensinger Schiller Quelle verkauft. Mit stolzen 573 mg Calcium, 105 mg Magnesium, 1.535 mg Sulfat und vielen weiteren Mineralstoffen kann es einen wichtigen Teil unseres Mineralstoffbedarfs ohne Kalorien decken. Als zugelassenes natürliches Heilwasser besitzt die Ensinger Schiller Quelle eine einzigartige Dreifachwirkung für starke Knochen, eine gute Verdauung und optimale Magnesiumversorgung. Was für ein erfrischend gesundes Geschenk aus der Natur und mit dem besonderen Geschmack der Region.







Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Ohne Mineralien kein gesundes Leben!

Der Bedarf an Mineralien ist von den verschiedenen Lebensgewohnheiten und von der Art der zugeführten Nahrung abhängig. Normalerweise wird ein gesunder Körper durch vielfältige und abwechslungsreiche Ernährung mit pflanzlicher und tierischer Mischkost ausreichend versorgt. Besondere Lebensumstände wie Wachstum, Schwangerschaft, Stillzeit, Krankheit oder nach Operationen können den Bedarf erhöhen.

Was sind Mineralstoffe?

Mineralstoffe sind lebensnotwendige, anorganische Nährstoffe, welche der Organismus nicht selbst herstellen kann. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden.

Wofür sind Mineralstoffe zuständig?

Sie sind Bestandteile der Nahrung. In enger Verbindung mit Vitaminen, Enzymen und Hormonen sind sie für den Aufbau von Körpergewebe, Zellen, Knochen, Zähnen und einem ungestörten Ablauf innerhalb des Organismus verantwortlich.

Mineralstoffe werden dann Spurenelemente genannt, wenn sie nur in geringer Konzentration in Lebensmitteln vorkommen und der Organismus auch nur Spuren davon benötigt. Auch wenn Spurenelemente nur in geringerer Menge benötigt werden, sind sie lebenswichtig für den Stoffwechsel.



Calcium -Dolomite-Magnesite-Weißer Dolomit und gelblicher Magnesit 1024px-_Navarre

Foto Didier Descuens



Calcium -Weißer Dolomit - Gips Foto H. Zell

Mineralstoffe + Spurenelemente haben eine wichtige Rolle bei:

- der Stärkung des Immunsystems
- Magnesium steiget die Energie und verringert Stress
- · Calcium kann Allergien vermindern
- Selen kann die Stimmung aufhellen
- Eisen kann bleierne Müdigkeit verschwinden lassen
- Jod kann neue Lebensenergie verleihen
- Zink kann Erkältungszeit halbieren

Viele Aufgaben für Mineralstoffe! z. B:

- regulieren den Säure-Basen-Haushalt
- mineralisieren Zähne und Knochen
- aktivieren und bilden Enzyme
- sind Bestandteil von Hormonen
- regulieren sie den Wasserhaushalt



Eisen -Spurenelement- Magneteisenstein Chalcopyrite-Magnetite-cktsr-1oc -Rob Lavinsky, iRocks.com - CC-BY-SA-3

- übernehmen eine Rolle in der Blut-Herstellung und Blut Gerinnung
- beeinflussen die Signalübertragung der Nerven und Muskel





Rehabilitation - Vorsorge und Therapie!

von Karin G. Mertel

Die guten und sportlichen Vorsätze

... und ihre Umsetzung sind es, die einer besonderen Achtsamkeit / Vorgehensweise bedürfen. Besonders dann, wenn die Grenze jenseits des Jugendalters überschritten ist. Sicher möchten Sie als Sportanfänger oder als Mensch mit eventuellen gesundheitlichen Vorschädigungen Ihren gefassten Vorsatz trotzdem gerne umsetzen. Gut so!

Auch wenn Sie selbst, beispielsweise mit 40 Jahren oder älter, sich jugendlich wie eine 20 jährige Person fühlen und einschätzendann bedenken Sie Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und auch Ihre Knochen lassen sich nicht täuschen! Mit diesen Körperteilen sind Sie auf ewig verbunden und im gleichen Alter.

Die Hauptursachen für Verletzungen und Rückschläge beim Training sind das Missverhältnis Zwischen aktueller Leistungs-Fähigkeit und Leistungs-Bereitschaft. Ab einem gewissen Alter, oder einer gesundheitlichen Einschränkung, sollten Sie sich darauf einstellen, dass Ihr Körper eine längere Zeit (ca.6-12 Monate) und eventuell auch andere und weitere Maßnahmen benötigt, um sich auf die Beanspruchung einer bestimmten Trainingsform und Leistungs- einzustellen.

Vermeiden Sie grundsätzlich größere Zeitabstände zwischen einzelnen Trainingseinheiten. Regelmäßigkeit (möglichst täglich) lautet die oberste Devise. Wenn Ihr Körper Sie durch Schmerz oder Ermüdung warnt, dann verändern Sie die Intensität oder hören auf!

Täglich nur 15 Minuten Training für ein langes Leben

Studienergebnisse der Deutschen Gesellschaft für Neurologie...... <u>Hier klicken ...</u>

... Für heute - und morgen beginnen Sie wieder vorsichtig von vorne!...

Bis hier verstehe ich meine Ausführungen ausschließlich im Sinne der Prävention! Vorsorge und Selbst-Fürsorge, bevor medizinische Rehabilitation im gesetzlichen Sinn notwendig wird, sollten Sie anstreben!



Bedeutung: Gesetzliche, medizinische Vorsorge und Rehabilitation

Medizinische Vorsorge soll Krankheiten verhüten. Unter Rehabilitationsleistungen sind alle medizinischen Leistungen zu verstehen, die der Abwendung, Beseitigung, Minderung oder dem Ausgleich einer Behinderung oder Pflegebedürftigkeit, der Verhütung ihrer Verschlimmerung oder Milderung ihrer Folgen dienen. Rehabilitations- und Vorsorgeleistungen können ambulant oder stationär erfolgen. Medizinische Vorsorge soll Krankheiten verhüten.

Das Thema medizinische Rehabilitation von A-Z Antragstellung, Maßnahmen bis Zuzahlung werden wir in der nächsten Ausgabe im Oktober zum "Welt-Osteoporose-Tag" ausführlich besprechen.





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 ihre 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 setzten 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 Johnt sich!





Köstliche Rezepte aus der Region



Rezept von: Frau Walburga Loock



Karamellisierte Kürbistaler mit Schafskäse für 4 Personen (Vorspeise)

Zutaten:

verschiedenen Kürbissorten z. B:

- 1 Butternut oder ½ Trompeta oder kleiner Trombolino
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe durchgepresst
- 2 EL Öl
- 2 EL Honig Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin 100 g Kürbiskerne, alternativ Pinienkerne 200 g Schafskäse, gewürfelt Salz, Pfeffer, Muskat

Nährwerte und Calcium pro Portion Kalorien: 476 kcal Kohlenhydrate: 36 g Eiweiß: 20 g Fett: 29 g

Calcium: 235 mg

- Zubereitung:
 - Samenende vom Kürbis abschneiden und entkernen.
- Kürbis ungeschält in ½ cm dicke Ringe/Scheiben schneiden.
- In einer Pfanne Kürbiskerne ohne Fett (alternativ Pinienkerne) anrösten. Kerne beiseitelegen.
- Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch sowie Kürbis (beidseitig) anbraten.
- Sobald die Kürbisscheiben goldbraun sind, Honig darauf verteilen. Salzen, pfeffern und mit den Kräutern würzen.
- Schafskäse darüber geben. Sobald dieser zerlaufen ist, mit Kürbis- bzw. Pinienkernen anrichten.



Rezepte + Übungen aller bisheriger Ausgaben



Hier klicken ...



Köstliche Rezepte aus der Region



Rezept von Frau Maria Kordes



Tafelspitz mit Meerrettichsoße für 4 Personen (Hauptgericht)

Zutaten: für den Tafelspitz:

- 2 Liter Wasser
- 1 kg Tafelspitz oder Rindfleisch aus der Hüfte
- ½ TL Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Pfefferkörner
- 2 große Zwiebeln
- 150 g Möhren
- 150 g Staudensellerie

Nährwerte und Calcium pro Portion Kalorien: 485 kcal Kohlenhydrate: 16 g Eiweiß: 54 g Fett: 22 g Calcium: 74 mg

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Zubereitung Tafelspitz:

- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Rindfleisch mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in das kochende Wasser geben und etwa 2 Std. mit Deckel gar ziehen lassen (nicht kochen, das Wasser soll sich nur leicht bewegen).
- Zwiebeln abziehen und würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen und in Scheiben schneiden. Porree waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden.
- Das vorbereitete Gemüse 20 Minuten vor Ende der Garzeit zu dem Fleisch geben und mit garen.
- Das gekochte Fleisch vor dem Schneiden etwa 10 Min. zugedeckt "ruhen" lassen, damit sich der Fleischsaft setzt.
- Die Brühe mit dem Gemüse durch ein Sieb geben, dabei die Brühe auffangen und 375 ml für die Soße abmessen. Das Gemüse zugedeckt warm stellen.

Für die Meerrettichsoße:

200 g Lauch

30 g Butter

25 g Mehl

375 ml Brühe, vom Tafelspitz

120 g Schlagsahne

20 g frisch geriebener Meerrettich

- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL gehackte Petersilie



Zubereitung Meerrettichsoße:

- Während das Fleisch ruht, für die Meerrettichsoße Butter oder Margarine in einem kleinen Topf zerlassen.
- Mehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist.
- Die abgemessene Tafelspitzbrühe und Sahne hinzugießen und mit einem Schneebesen gut durchschlagen.
 - Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Soße unter Rühren zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 5 Min. ohne Deckel kochen lassen, gelegentlich umrühren.
- Geriebenen Meerrettich unterrühren. Die Soße mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit etwas heißer Brühe übergießen und mit dem Gemüse und Petersilie garnieren. Die Soße zu dem Tafelspitz reichen.

Köstliche Rezepte aus der Region



Rezept von: Frau Maria Riepertinger



Quark-Rohrnudeln für 4 Personen

(Dessert)

Zutaten für die Rohrnudeln:

500 g Quark 20 % i.Tr. 1 Prise Salz 3 Eier 125 g Mehl

Zutaten für die Milch-Butter-Soße:

125 ml Milch 3 EL Butter 4 EL Zucker

Zubereitung:

- Die Zutaten für die Milch-Butter-Soße in eine große Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen kurz zerlassen.
- Die Zutaten für die Rohrnudeln miteinander verquirlen. Dann davon mit einem Löffel Quarknudeln abstechen und locker verteilt in die Milch-Butter-Soße geben.
- 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200°Cbacken.

TIPP: Sofort servieren.

Dazu passt Kompott oder Obstsalat.

Nährwerte und Calcium pro Portion

etwas Vanillezucker oder Zitronenschale

Kalorien: 440 kcal Kohlenhydrate: 44 g Eiweiß: 24 g Fett: 18 g

Calcium: 67 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 MINE

MIN		\sim T	\sim	
	Λ		7 1	
IVIIII	\rightarrow			

Jugendliche und Erwachsene	Energie Kcal M W		Flüssig - keit ml	Calcium mg	Magnesium mg M W		Eisen mg M W		Jod µg	Zink mg 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	Vitamin A mg		Vitamin D µg	Vitam E mg		Vitamin K µg		Folsäure µg
Erwachsene	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	Vitami m		1 Vitamin B 2 Vitamin B 6 mg			Vitamin B 12 µg	Vitamin C mg	
Erwachsene	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. Friztsche / W-Agin

KJ = Kilojoule

Kcal = Kilokalorie (1 Kcal = 4,184 Kilojoule) mg = Milligramm (1 mg = 0,001 g) μ g = Mikrogramm (1 μ g = 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 Jähren 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 Gerschäftsführer 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





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. ir Landfrauen! Neben Ihrer Arbeit auf den Betrieben setzten 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, Einzelund 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 // 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