

Meine Wohlfühlquellen...

...Vielfalt für meine Gesundheit

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

Thema des Monats

- ✓ **Wenn der Darm streikt: natürlich die Verdauung ankurbeln**
 von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Hätten Sie das gewusst?

- ✓ **Der Beckenboden - unscheinbar aber wichtig** von Karin G. Mertel

Gesunde Köstlichkeiten - Rezepte aus Württemberg-Baden

- ✓ **Vorspeise: Kräuterrolle auf Kressebeet** von Rotraud Mack
- ✓ **Hauptgericht: Brokkoli - Auflauf mit Lachs und Bandnudeln**
 von Marie-Luise Linckh
- ✓ **Dessert: Himbeertraum** von Renate Wolf

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

Rehabilitation

- ✓ **Video ...** Dr. Martin Gehlen – Chefarzt Klinik DER FÜRSTENHOF Bad Pyrmont

[Rehabilitation von Patient*innen mit Osteoporose](#)

[Hier klicken...](#)

- ✓ **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.



Wenn der Darm streikt: natürlich die Verdauung ankurbeln

von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Liebe Leserinnen und Leser,

psst, heute möchte ich ein Tabu-Thema behandeln, über das meistens nur hinter vorgehaltener Hand gesprochen wird. Dabei hat fast jeder schon erlebt, dass der Darm streikt und nichts mehr vorangeht. So eine Verstopfung drückt auf den Bauch und quält uns oft im Alltag. Doch die meisten Betroffenen leiden im Stillen und mögen sich niemandem anvertrauen. Deshalb möchte ich Ihnen einfache und wirkungsvolle Wege vorstellen, wie Sie den Darm auf natürliche Weise wieder in Schwung bringen.

Warum ist mein Darm „verstopft“?

Ist der Darm träge oder verstopft, kann das viele Ursachen haben. Zu wenig Flüssigkeit oder eine einseitige Ernährung mit wenigen Ballaststoffen machen dem Darm das Leben schwer. Auch Reisen oder ungewohnte Kost mag er oft nicht auf Anhieb verdauen. Wenn wir überwiegend sitzen und uns wenig bewegen, macht der Darm es sich ebenfalls gemütlich. Und auch mit dem Alter wird die Verdauung leider immer träger. Zudem können Arzneimittel, Probleme im Stoffwechsel oder Erkrankungen den Darm beeinträchtigen. Viele Menschen mit Reizdarmsyndrom klagen über einen trägen Darm.

Wie oft muss man müssen?

Doch was ist überhaupt normal bei der Verdauung? Wie oft man zur Toilette muss, ist recht unterschiedlich. Das „große Geschäft“ erledigen die meisten Menschen einmal am Tag. Aber dreimal am Tag oder dreimal in der Woche ist ebenso in Ordnung. Also machen Sie sich nicht so viele Gedanken, wie oft Sie zur Toilette gehen.



Viel wichtiger ist, dass die Konsistenz des Stuhls stimmt, der Toilettengang keine Schmerzen bereitet und Sie sich im Bauch wohlfühlen. Von einer Verstopfung sprechen Fachleute, wenn der Stuhl hart ist, man beim Toilettengang stark pressen muss oder ein Gefühl der Blockade hat. Wenn das häufig der Fall ist oder man ohne Abführmittel nicht auskommt, wird es Zeit, sich um seine Verdauung besser zu kümmern.

Natürlicher Schwung für die Verdauung

Wer unter Verstopfung oder einem trägen Darm leidet, sollte auf jeden Fall genug trinken, damit der Speisebrei im Darm weich bleibt und gut vorankommt. Da wäre es doch praktisch, wenn man beim Trinken den Darm zusätzlich ankurbeln könnte. Genau das haben viele Menschen bereits seit Urzeiten getan und Wasser aus sulfatreichen Heilquellen getrunken. Auch heute noch bieten sich natürliche Sulfat-Heilwässer als probates Mittel an, um die Verdauung in Schwung zu bringen. Ihre Wirkungen sind inzwischen durch Studien eindeutig belegt. Und Heilwässer mit mindesten 1.200 mg Sulfat pro Liter sind vom Bundesinstitut für Arzneimittel (BfArM) zum Anregen der Darmtätigkeit ausdrücklich zugelassen.

Sulfat regt den Darm an und macht den Stuhl weich

Warum die traditionsreiche Anwendung von sulfatreichen Heilwässern bei trägem Darm so gut funktioniert, ist inzwischen wissenschaftlich erklärt. Sulfat wird im Darm nur zu einem geringen Teil in den Körper aufgenommen. So bleibt es im Darm, wirkt dort osmotisch und zieht Wasser an. Dadurch wird der Stuhl weicher und voluminöser. Das höhere Volumen regt wiederum die Darmwände an, aktiv zu werden und den Speisebrei zügig weiterzuschieben. Zudem kurbelt Sulfat die Produktion von Verdauungssäften aus Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle an, was die Verdauung zusätzlich fördert. Durch die Kombination von Sulfat mit Magnesium und Calcium, wie sie in manchen Heilwässern wie z. B. Ensinger Schiller Quelle vorliegt, wird die abführende Wirkung noch verstärkt.

Sulfat-Heilwasser täglich oder als Kur

Sulfat-Heilwässer haben einige Vorteile gegenüber Abführsalzen. Die Wässer sind völlig natürlich und liefern zugleich die benötigte Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe. Da die Wirkstoffe nicht so stark konzentriert sind, lassen sich Heilwässer leichter dosieren. Zudem kann man Heilwässer auch in größeren Mengen täglich trinken, sofern auf dem Etikett keine Mengenbeschränkungen vermerkt sind. So kann das Sulfat-Heilwasser einen Teil der üblichen Getränke ersetzen. Wer zu einem trägen Darm neigt, verwendet das Sulfat-Heilwasser einfach als Alltagsgetränk. Bei akuten Beschwerden bietet sich auch eine gezielte Trinkkur mit sulfatreichem Heilwasser an.

Studien-Ergebnisse zu Sulfat-Wässern als Verdauungshilfe

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass sulfatreiche Wässer den Stuhl weicher machen, zu häufigeren Stuhlgängen und vollständigeren Entleerungen führen und die Darmpassage verkürzen. Zugleich berichteten die Studien-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer, dass sie weniger Schmerzen hatten und sich ihre Lebensqualität merklich gebessert hatte.

Weitere Untersuchungen ergaben, dass ein bis zwei Stunden nachdem ein Glas (0,3 l) Sulfat-Heilwasser getrunken wurde, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse mehr Verdauungssäfte produzierten. Die Gallenblase wurde kleiner und aktiver und schüttete mehr Galle aus. Dies belegt, wie das gesamte Verdauungssystem nachhaltig von sulfatreichem Heilwasser profitiert. Morgens auf nüchternen Magen getrunken, kann die Wirkung von Sulfat noch verstärkt werden. Auch ein hoher Magnesiumgehalt kann die abführende Wirkung unterstützen.



Darmgesund essen

- ✓ Ausgewogene, leichte Kost mit viel Gemüse, Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten essen.
- ✓ Zusätzliche Ballaststoffe aus Kleie oder Flohsamenschalen verwenden.
- ✓ Fermentierte Lebensmittel und probiotische Milchprodukte liefern dem Darm nützliche Bakterien.
- ✓ Gewürze wie Kümmel, Fenchel oder Ingwer unterstützen die Verdauung.
- ✓ Regelmäßig und in Ruhe essen und gut kauen.



Küchentipp: Ingwerwurzel

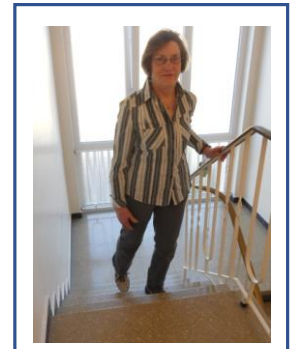
Ingwerwurzeln werden vor der weiteren Verarbeitung geschält. Danach wird es entweder gerieben, gehackt oder in hauchdünne Scheiben geschnitten den Speisen zugefügt. Je nach Alter der Wurzel ist die Würzkraft unterschiedlich stark. Deshalb vorsichtig dosieren und zwischendurch abschmecken.

Genug trinken

- ✓ Ausreichend trinken, damit es im Darm besser vorangeht.
- ✓ Heilwässer mit Sulfat (ab 1.200 mg pro Liter) kurbeln die Verdauung an.
- ✓ Auf Alkohol eher verzichten, denn er ist keine Verdauungshilfe.

Viel bewegen

- ✓ Moderate Bewegung bringt den Darm in Schwung. Gehen sie öfter mal zu Fuß und steigen Sie Treppen statt den Aufzug zu nehmen.
- ✓ Schwimmen oder Wassergymnastik massieren sanft den Darm.
- ✓ Sanfte Gymnastik kann Verstopfungen und Blähungen lösen. In Seiten- oder Rückenlage die Knie vorsichtig anziehen und wieder strecken.



Aufs Bauchgefühl achten

- ✓ Nehmen Sie sich regelmäßig und ausreichend Zeit für den Toilettengang.
- ✓ Leichte Bauchmassagen oder Wärmeanwendungen können den Bauch entspannen, den Darm anregen und Druckschmerz lindern.
- ✓ Singen macht nicht nur gute Laune, sondern lockert und massiert zugleich den Bauch.

Drei Broschüren zur
knochenstarken, calciumreichen
Ernährung finden Sie auf unserer
Web-Seite.

Jede einzelne Broschüre:
einfachHier Klicken

Natürlich täglich trinken

für eine gute Verdauung

mit 1.535 mg Sulfat
pro Liter



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

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Der Beckenboden – unscheinbar aber wichtig !

Das Thema des aktuellen Monats ist das Thema der „Verdauung“.

Was hat aber der Beckenboden mit Verdauung zu tun ?

Nun- weil er auch zur Darmgesundheit beiträgt !

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit. Die Beckenboden Muskelplatte erstreckt sich vom Schambeinknochen nach hinten bis zum Kreuz- und Steißbein, seitlich setzen die Muskeln an beiden Sitzbeinhöckern an. Für Enddarm, Harnröhre und Scheide führen Öffnungen durch die Muskelplatte hindurch. Bei Stuhlgang, Wasserlassen, bei Frauen beim Geschlechtsverkehr und einer Geburt entspannen sich die Beckenbodenmuskeln.

Der Beckenboden hat bestimmte Aufgaben:

- ✓ Er gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt.
- ✓ Er unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After.
- ✓ Er hält dem hohen Druck stand bei Lachen und Husten, bei körperlicher Belastung z. B: beim Heben und Tragen schwerer Gegenstände.

Beckenboden-Training

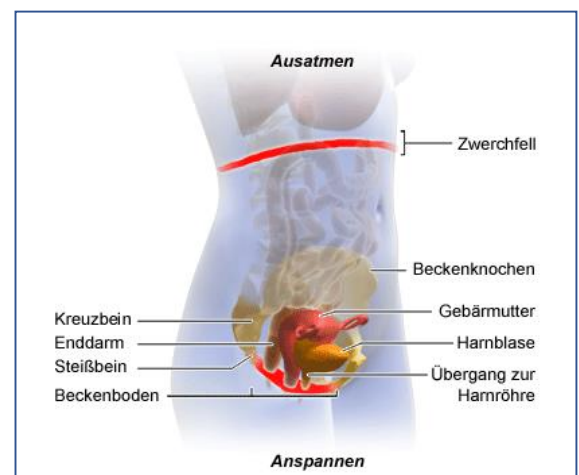
Der Weg zur gut funktionierenden Muskulatur können wir grundsätzlich trainieren. So auch die Muskulatur des Beckenbodens. Viele Menschen finden das Beckenbodentraining zu Beginn etwas schwierig, da es sich um Muskeln dreht die unsichtbar im Inneren des Körpers liegen. Volkshochschulen, Hebammenpraxen, Vereine und andere Institutionen bieten deshalb, eventuell auch an Ihrem Wohnort, entsprechende Kurse an. Fragen Sie einfach danach!

Beckenboden-Training ist individuell

Beim Beckenbodentraining wird der Beckenboden angespannt, die Spannung für eine gewisse Zeit gehalten und der Muskel dann wieder entspannt. Die Übungen werden in der Regel mehrmals wiederholt. Wichtig ist, dass Sie während des Trainings weiter geatmet wird. Die Übungen sollten idealerweise mit der Atmung kombiniert werden.

Beim Training kommt der Atemtechnik eine bedeutende Rolle zu, denn das Zwerchfell und der Beckenboden funktionieren eng miteinander. Ohne das Zusammenwirken von Atmung und Bewegung können sich die Muskeln des Beckenbodens nicht kraftvoll zusammenziehen und wieder ausreichend entspannen.

Beim Ein- und Ausatmen senkt und hebt sich das Zwerchfell, sodass die Bauchorgane nach unten gedrückt und wieder nach oben gezogen werden.



Entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre Atmung

Den Beckenboden wahrnehmen und trainieren

Wann ist ein Beckenbodentraining sinnvoll?

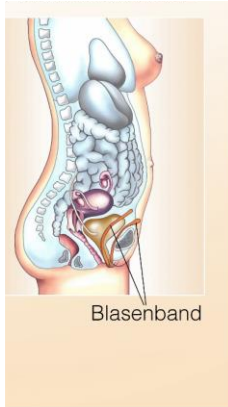
Eine schlechte Haltung, Übergewicht und viel Sitzen können mit der Zeit dem Beckenboden zusetzen und ihn schwächen. Bei Frauen werden die Muskeln durch Schwangerschaft und Geburt zusätzlich beansprucht.



Ein Beckenbodentraining kann vor allem hilfreich sein bei:

- ✓ Blasenschwäche
- ✓ Übergewicht
- ✓ Darmschwäche
- ✓ Haltungsschwächen

Ein gut trainierter Beckenboden schützt auch vor Harninkontinenz



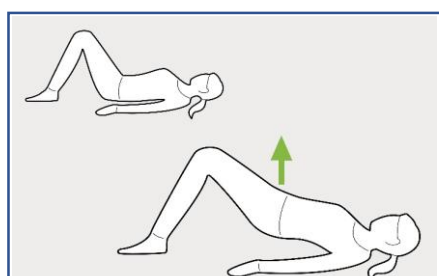
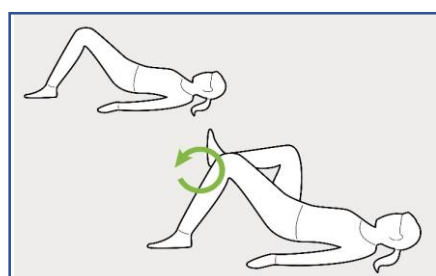
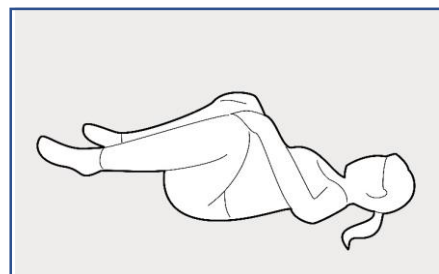
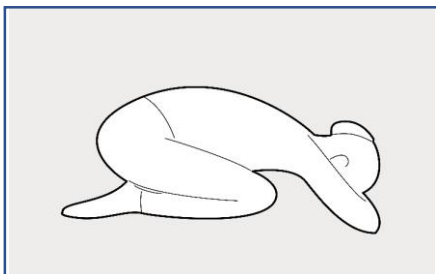
Bei Frauen zusätzlich:

- ✓ Vor und nach der Geburt
- ✓ Bei Bindegewebsschwäche durch Hormonveränderungen in den Wechseljahren
- ✓ Bei Gebärmutterabsenkung
- ✓ Nach Operationen im Beckenbereich

Bei Männern zusätzlich:

- ✓ Nach Operationen an der Prostata
- ✓ Bei Potenzproblemen

Es gibt sehr viele unterschiedliche Übungen um den Beckenboden zu trainieren. Entsprechende Übungen können sowohl im Stehen, im Sitzen oder Liegen sinnvoll und wirkungsvoll durchgeführt werden. Welche Übungen für Sie geeignet sind sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeut herausfinden. Auch Volkshochschulen, Hebammenpraxen und viele andere Institutionen bieten Kurse zum Beckenbodentraining an. Einige Grundübungen möchten wir Ihnen hier vorstellen.



Wichtige Tipps für den Alltag

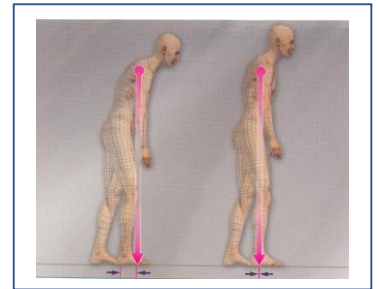
Ein gezieltes Training kann die Muskeln im Beckenboden wirksam stärken. Auch im Alltag können kleine Maßnahmen helfen, den Beckenboden nicht übermäßig zu beanspruchen. In erster Linie geht es darum, übermäßigen Druck auf den Beckenboden zu vermeiden.

Aufstehen aus liegender Position

Beim Aufstehen aus einer liegenden Position mit geradem Oberkörper drückt die so angespannte Bauchmuskulatur den Beckenboden massiv nach unten. Der Druck lässt sich reduzieren, indem Sie sich zuerst auf eine Seite drehen, sich dann mit Armen und Händen abstützt und erst dann den Oberkörper nach oben bringen.

Körperhaltung

Ein runder Rücken staucht durch verminderte Spannung die Bauchorgane zusammen, so dass sie nach unten auf den Beckenboden drücken. Wer sich beim Sitzen und Gehen aufrecht hält, verhindert, dass dies geschieht.



Heben und Tragen von Lasten

Gegenstände vom Boden anzuheben erfordert den Einsatz der Bein- und besonders der Oberschenkelmuskulatur. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper beim Anheben gerade bleibt. Die Gegenstände sollte Sie möglichst nahe am Körper halten und dabei zusätzlich den Beckenboden anspannen, kann sehr hilfreich sein.

Wer beim Heben schwerer Lasten die Luft anhält, verhindert die Zusammenarbeit von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln. Das Zusammenspiel funktioniert besser, wenn Sie bei Belastung gleichmäßig, im eigenen Rhythmus weiteratmen.

Übungen der Rückenschule empfehlen wir an dieser Stelle besonders gerne.

Husten und Niesen

Beim Husten oder Niesen erhöht sich plötzlich der Druck im Bauchraum. Dies kann bei vornüber gebeugtem Oberkörper den Beckenboden belasten. Der Druck kann ausglich werden, wenn Sie aufrecht stehend, wenn möglich, nach hinten über die Schulter schauend niesen oder husten.

Bauchmuskelübungen

Bei der Durchführung gezielter Bauchmuskel-Übungen, sitzend und kraftvoll, wird ein hoher Druck im Bauchraum erzeugt. Dies kann problematisch sein für Menschen mit einer schwachen Blase oder schwangeren Frauen und für Frauen, die erst vor wenigen Monaten entbunden haben. Eine Beratung mit Ihrem Arzt sollten Sie in Betracht ziehen in wie weit in solchen Fall Bauchmuskelübungen tatsächlich sinnvoll sind. Eventuell sollten vorerst weniger belastende Varianten durchgeführt werden.



Es geht mir gut –
ich habe alles im Griff !!

*Rehabilitation
....Zeit und Vielfalt
....für meine Gesundheit*

**Video ... Rehabilitation von
Patient*innen mit Osteoporose**

[Link zum Video](#)



**Dr. Martin Gehlen
Chefarzt - Klinik
DER FÜRSTENHOF**

**Klinisch-osteologisches Schwerpunktzentrum und
klinisch- osteologisches Forschungszentrum DVO –
Bad Pyrmont**



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

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 und Menüs.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Genuss und Freude beim Zubereiten.

Karin G. Mertel

Vorsitzende des Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn

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



Der LandFrauenverband

Württemberg-Baden e.V. stellt sich vor

LandFrauen – starke Frauen für den ländlichen Raum

Der LandFrauenverband Württemberg-Baden vereint in 24 Kreisverbänden und 594 Ortsvereinen rund 52.000 Mitglieder. Seit seiner Gründung am 30. April 1947 ist der Verband offen für alle Frauen im ländlichen Raum, überparteilich, überkonfessionell und unabhängig.

Mit seinem angeschlossenen Bildungs- und Sozialwerk zählt der LandFrauenverband Württemberg-Baden zum größten Bildungsträger im ländlichen Raum Baden-Württembergs. Über 6.000 ehrenamtliche Führungskräfte leisten die organisatorische und programmatische Landfrauenarbeit vor Ort und sind in ihren Gemeinden fest verankert.

Die Präsidentin, drei Vizepräsidentinnen und sechs Präsidiumsmitglieder sind ehrenamtlich aktiv. Sie entwickeln und führen allgemeine Themen und spezifische Frauenthemen in die landespolitische Diskussion. Denn LandFrauen gelten in den politischen und gesellschaftlichen Gremien als anerkannte Gesprächspartnerinnen mit Expertise für viele Fragen des ländlichen Raums. Insbesondere fünf Arbeitskreise bilden die Schwerpunkte des aktuellen Engagements ab: Frau, Familie und Gesellschaft, Agrarsoziales, Entwicklungspolitik, Kultur, Gesundheit und Bewegung.

Seit 1972 ist die Gesundheitsbildung ein wichtiges Thema. Heute sind in den Ortsvereinen der LandFrauen mehr als 600 Übungsleiterinnen aktiv, die sich regelmäßig fortbilden und ein vielfältiges Bewegungs- und Sportprogramm vor Ort anbieten. Grundsätzlich gilt bei den LandFrauen, dass es Angebote für alle Generationen gibt – von „Baby-fit“ bis Sitzgymnastik.

Innerhalb Baden-Württembergs ist der LandFrauenverband Württemberg-Baden mit den Schwestern, den Verbänden von Südbaden und Württemberg- Hohenzollern, seit 1984 eng verbunden. Miteinander bilden sie mit insgesamt 80.000 Mitgliedern ein starkes Sprachrohr für die Frauen und ihre Anliegen.

Köstliche Rezepte aus der Region



Rezept von Rotraud Mack
Vizepräsidentin des
LandFrauenverbandes
Württemberg-Baden



Kräuterlachsrolle auf Kressebeet für 6 Personen

Vorspeise

Zutaten:

1 Bund Petersilie
5 Eier
100 ml Milch
100 ml Mineralwasser
100 g Mehl
Salz und Pfeffer

Frischkäse-Masse

200 g Kräuterfrischkäse
Kresse, Tomaten
200 g Lachs (geräuchert)

Backpapier für das Blech



Zubereitung :

- ✓ Petersilie waschen und kleinschneiden
- ✓ Eier, Milch, Mineralwasser und Mehl zu einem glatten Teig verrühren
- ✓ mit Salz und Pfeffer würzen
- ✓ die kleingeschnittene Petersilie untermengen
- ✓ das Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf geben
- ✓ in den Ofen schieben, mittlere Schiene
- ✓ bei Temperatur 200 Grad mit Ober – und Unterhitze 15 - 20 Minuten backen
- ✓ Pfannkuchen herausnehmen und mit dem Papier vom Blech ziehen
- ✓ Backpapier abziehen und Pfannkuchen erkalten lassen
- ✓ mit Frischkäse-Masse bestreichen und mit Lachs belegen
- ✓ den Pfannkuchen von der langen Seite her aufrollen
- ✓ in Frischhaltefolie wickeln und 1-2 Stunden kaltstellen
- ✓ die Rolle in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden
- ✓ mit Kresse und Tomatenscheiben anrichten

Nährwerte und Calcium pro Portion:

Kalorien: 270 kcal
Kohlenhydrate: 15 g
Eiweiß: 15 g
Fett: 16 g
Calcium: 136 mg

Köstliche Rezepte aus der Region



Rezept von Marie-Luise Linckh
 Präsidentin des
 LandFrauenverbandes
 Württemberg-Baden



Brokkoli-Auflauf mit Lachs und Bandnudeln für 4 Personen:

Zutaten

350 g Nudeln
 750 g Brokkoli
 4 Portionen frischer Lachs
 2 Becher Sahne
 1/4l Gemüsebrühe
 150 g Parmesan
 Milch
 Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Dill



Zubereitung

- ✓ Nudeln nach Packungsanleitung abkochen
- ✓ Brokkoli putzen, in Röschen teilen und 5 Min. in Salzwasser blanchieren
- ✓ den Ofen auf 200 Grad vorheizen
- ✓ Lachs abrausen, trocken tupfen, grob würfeln und mit Zitronensaft beträufeln
- ✓ anschließend mit Salz und Pfeffer würzen

Sahnesoße

- ✓ Sahne mit geriebenem Parmesan (ein wenig Parmesan aufheben!) Gemüsebrühe, Dill, Salz und Pfeffer verquirlen (eventuell noch ein wenig Milch dazu)
- ✓ Eine große Auflaufform fetten und Nudeln hineingeben
- ✓ Brokkoli und Lachswürfel darauf verteilen und
- ✓ die Sahnesoße darüber gießen
- ✓ restlichen Parmesan darüber geben und
- ✓ ca. 30 min im Backofen überbacken

Nährwerte und Calcium pro Portion
 Kalorien: 972 kcal
 Kohlenhydrate: 46 g
 Eiweiß: 47 g
 Fett: 44 g
 Calcium: 561 mg

Guten Appetit!

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

Köstliche Rezepte aus der Region



Rezept von Renate Wolf
Präsidiumsmitglied des
LandFrauenverbandes
Württemberg-Baden



Himbeertraum für 4 Personen

Zutaten:

150 g Baiser
ca. 500 g Himbeeren (gefroren)
150 g Joghurt
250 g Quark
Zucker nach Belieben
400 g Sahne (schlagen)
brauner Zucker zum Bestreuen

Zubereitung:

- ✓ Baiser in kleine Stücke brechen
- ✓ Sahne schlagen, Joghurt, Quark und Zucker unterheben
- ✓ nun die Masse schichtweise in Dessertgläser füllen
- ✓ beginnend mit Baiser
- ✓ dann die gefrorenen Himbeeren und
- ✓ mit der Sahne-Joghurt Quarkmischung enden
- ✓ das Ganze kann evtl. wiederholt werden
- ✓ Zuletzt:
mit braunem Zucker bestreuen und
über Nacht in den Kühlschrank stellen.



Nährwerte und Calcium pro Portion
Kalorien: 972 kcal
Kohlenhydrate: 46 g
Eiweiß: 47 g
Fett: 44 g
Calcium: 561 mg

Tipp: Kann gut vorbereitet werden!
Viel Spaß bei der Zubereitung!

Rezepte + Übungen aller
bisheriger Ausgaben
[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.

LandFrauen – starke Frauen für den ländlichen Raum

Der LandFrauenverband Württemberg-Baden vereint in 24 Kreisverbänden und 594 Ortsvereinen rund 52.000 Mitglieder. Seit seiner Gründung am 30. April 1947 ist der Verband offen für alle Frauen im ländlichen Raum, überparteilich, überkonfessionell und unabhängig. Mit seinem angeschlossenen Bildungs- und Sozialwerk zählt der LandFrauenverband Württemberg-Baden zum größten Bildungsträger im ländlichen Raum Baden-Württembergs. Über 6.000 ehrenamtliche Führungskräfte leisten die organisatorische und programmatische LandFrauenarbeit vor Ort und sind in ihren Gemeinden fest verankert.



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, 187 Gründungen von lokalen Selbsthilfegruppen bundesweit, die sich unterschiedlichen Dachverbänden angeschlossen haben.

Seit 2001 bin ich lizenzierte Übungsleiterin für Rehabilitations-Sport. Im Rahmen der beiden Magazine bin ich für begleitenden/ergänzenden Informationen zur Ernährung-Bewegung, Balance, Rehabilitation sowie für das gesamte 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

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...](#)