

Meine WohlfühlquellenVielfalt für meine Gesundheit

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

Thema des Monats von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

- ✓ Mehr Magnesium fürs Herz
- ✓ Unser liebster Hochleistungsmotor: das Herz
- ✓ So schützt Magnesium Herz und Gefäße
- ✓ Natürlich kalorienfrei Magnesium tanken
- ✓ Mehr Magnesium, weniger Risiko fürs Herz

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

Hätten Sie das gewusst? von Karin G. Mertel

- ✓ Welche Lebensmittel enthalten wieviel Magnesium?
- ✓ Magnesiummangel: Symptome und Anzeichen
- ✓ Schnelle Selbsthilfe tut gut - Schmerzen lindern

Gesunde Köstlichkeiten - Rezepte aus Bad Pyrmont

- ✓ Vorspeise: Brokkolisalat Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.) Frau Lisa Gerß
- ✓ Hauptgericht: Vegetarische Quiche
- ✓ Dessert: Chia-Wintertraum

Rehabilitation

[Hier klicken...](#)

- ✓ Video ... Dr. Martin Gehlen – Chefarzt Klinik DER FÜRSTENHOF Bad Pyrmont
- Reha –Training ... Online

- ✓ 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 das 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.

*Wir wünschen allen Lesern ein erholsames
und besinnliches Weihnachtsfest !!*



Thema des Monats

Mehr Magnesium fürs Herz

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr



Liebe Leserinnen und Leser,

eine besinnliche und herzerwärmende Weihnachtszeit wünsche ich Ihnen. Kommen Sie gut ins neue Jahr, das Ihnen hoffentlich viele glückliche Tage bei bester Gesundheit schenken wird. Denn das wünschen wir uns doch alle von ganzem Herzen: ein langes gesundes Leben bei dem wir uns quicklebendig und pudelwohl in unserem Körper fühlen. Dafür wünsche ich Ihnen ein starkes Herz und verrate Ihnen, was Sie dafür selbst tun können.

Unser liebster Hochleistungsmotor: das Herz

Wer lange leben möchte, braucht ein gesundes Herz, einen gut funktionierenden Kreislauf und flexible Gefäße. Denn Herz und Gefäße erbringen unermüdlich Höchstleistungen für uns. Täglich pumpt der Herzmuskel 10.000 Liter Blut durch den Körper. Dafür muss die Pumpe schlagkräftig sein und die Gefäße durchlässig. Erschwert wird die herzensgute Arbeit, wenn sich Ablagerungen in den Gefäßen bilden, zum Beispiel durch Arteriosklerose. Dann steigt der Blutdruck und das Herz kann aus dem Takt geraten. Wird unser Herz tagtäglich übermäßig gefordert, kann es auf Dauer unter der Belastung schwächeln. Zum Glück kann man dagegen vorbeugen.

Gesund essen und viel bewegen

Was Sie tun können, um die Pumpe im Takt und den Kreislauf am Laufen zu halten? Achten Sie auf eine ausgewogene und vielfältige Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen sowie pflanzlichen Ölen. Das Essen sollte dem Körper alle notwendigen Nährstoffe bieten, aber nicht zu viele Kalorien. Denn Übergewicht belastet das Herz. Abspecken erleichtert also nicht nur Ihnen, sondern auch Ihrem Herzen den Alltag. Viel Bewegung hilft das Gewicht zu halten und trainiert zugleich Herz und Kreislauf. Wer nicht raucht und wenig Alkohol trinkt, tut Herz und Kreislauf ebenfalls einen großen Gefallen.

Mehr Magnesium, weniger Risiko fürs Herz

Eine wichtige Rolle für Herz und Kreislauf spielt auch der Mineralstoff Magnesium. Studien zeigen, dass Menschen, die mehr Magnesium aufnehmen, weniger Kalkablagerungen in den Gefäßen aufwiesen. Zudem wurden bei ihnen deutlich seltener ein zu hoher Blutdruck oder zu hohe Cholesterinwerte festgestellt. Verkalkte Gefäße, zu hoher Blutdruck und Cholesterinspiegel sind wesentliche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



So schützt Magnesium Herz und Gefäße

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Magnesium die Blutgefäße weiten und sie vor Ablagerungen schützen kann. Die Framington-Herzstudie fand heraus, dass die Teilnehmenden mit der höchsten Magnesiumaufnahme die geringsten Ablagerungen in den Gefäßen aufwiesen. **1**

Eine andere Studie zeigte, dass eine geringere Magnesiumzufuhr häufiger mit einem erhöhten Blutdruck einherging. **2** Dass ein Magnesiummangel öfter Herzrhythmusstörungen nach sich zieht, ergab eine weitere Studie. **3** Nicht zuletzt hilft Magnesium Entzündungen einzudämmen. Vor diesem Hintergrund überrascht es kaum, dass Menschen, die ausreichend mit Magnesium versorgt waren, in vielen Studien ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufwiesen.

Natürlich kalorienfrei Magnesium tanken

Wer Herz und Gefäße schützen möchte, sollte stets darauf achten, ausreichend Magnesium aufzunehmen. Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sowie einige grüne Gemüse sind reich an Magnesium. Ideale und zugleich kalorienfreie Quellen für den wichtigen Mineralstoff sind magnesiumreiche Mineral- oder Heilwässer.

Heilwässer gelten ab 100 mg Magnesium pro Liter als magnesiumreich. Damit deckt ein Liter Heilwasser mindestens ein Viertel des Tagesbedarfs an Magnesium, der für Frauen bei 300 und für Männer bei 350 mg liegt. Zudem ist das Magnesium aus dem Wasser gut und schnell verfügbar für unseren Körper.



7 Tipps, was Sie für Ihr Herz tun können

- ✓ Ausgewogen und vielseitig ernähren mit magnesiumreichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen und grünen Gemüsen.
- ✓ Täglich magnesiumreiches Mineral- oder Heilwasser trinken mit mindestens 100 mg Magnesium pro Liter.
- ✓ Ballaststoffreich essen mit vielen Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst.
- ✓ Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen und fettreichem Fisch aufnehmen.
- ✓ Auf eine ausgeglichen Kalorienbilanz achten und Übergewicht vermeiden.
- ✓ Für viel Bewegung sorgen und täglich aktiv sein.
- ✓ Am besten auf Rauchen verzichten und den Alkoholkonsum stark einschränken.



¹ Hruby et al., Magnesium Intake Is Inversely Associated With Coronary Artery Calcification: The Framingham Heart Study, JACC Cardiovasc Imaging, 2014

² Song Y, Sesso HD, Manson JE, et al. Dietary magnesium intake and risk of incident hypertension among middle-aged and older US women in a 10-year follow-up study. The American journal of cardiology 2006; 98: 1616-1621

³ Klevay LM, Milne DB. Low dietary magnesium increases supraventricular ectopy. The American journal of clinical nutrition 2002; 75: 550-554

Gesundheit schenken

Verschenken Sie natürliches Heilwasser mit vielen wertvollen Mineralstoffen und Dreifachwirkung für die Gesundheit!

- reich an Calcium und Magnesium
- stärkt die Knochen
- fördert die Verdauung

**Auch als
Abo!**

**Bequem
nach Hause
geliefert!**



Ensinger Schiller Quelle Heilwasser

Enthält 573 mg Calcium, 105 mg Magnesium und 1.535 mg Sulfat pro Liter.
Kann täglich auch in größeren Mengen getrunken werden.

Jetzt online oder telefonisch bestellen!

Online-Shop: www.ensinger24.de

Mail: servicecenter@ensinger.de

Telefon: 07042/2809777

Mehr Info: www.schillerquelle.de



Martina Decker

Rufen Sie mich an.
Ich berate Sie gerne!

Hätten Sie das gewusst?

Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Welche Lebensmittel enthalten wieviel Magnesium?

Magnesium ist in einer Vielzahl verschiedener Lebensmittel enthalten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit Magnesium auf abwechslungsreiche Weise und in ausreichender Menge, aufzunehmen. Überlegen Sie, anstatt vor dem Fernseher Chips oder sonstige Kalorien zu sich zu nehmen, ein paar Nüsse zu knabbern und / oder das Frühstückbrötchen durch ein Vollkornbrot ersetzen.

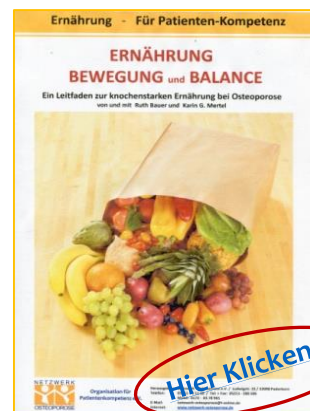
Ein mineralstoffreiches Wasser trägt ebenfalls dazu bei Ihre tägliche Ernährung ein wenig magnesiumreicher zu machen als zuvor.

Ein solches Wasser stellen wir Ihnen in unserem Magazin vor.

Magnesium in Lebensmitteln kann allerdings durch industrielle Verarbeitung, oder falsche Zubereitung gemindert werden. Die Gründe dafür können sein z. B: der Art der Zubereitung (zu lange Kochzeiten), falsche und zu lange Lagerung der Frischwaren, besonders bei grünen Gemüsesorten aber auch Obst.



Das bekannteste Nahrungsmittel, das eine große Menge des Mineralstoffs Magnesium enthält, ist vermutlich die Banane. Das ist nur bedingt richtig !! Damit brauchen Sie nicht zu befürchten sich ausschließlich von Bananen ernähren zu sollen. Es gibt viele weitere „Magnesium-Lieferanten“. Dazu zählt auch glücklicherweise die Bitterschokolade – es darf also ab und zu auch genascht werden. Einige Beispiele möchten wir Ihnen an die Hand geben z. B:



Magnesiumgehalt in mg - je 100 g - verzehrbarer Anteil : Seelachs 57 / Zander 50 /

Matjeshering 39 / Hühnerfleisch 38 / Heilbutt, Hering 31 / Forelle 26,5 / Schweinefleisch (Kotelett) 24 / Rindfleisch (Lende) 23 / Wiener 15 / Leberpastete 15 / Fleischwurst 13 / Salami 11 / Kürbiskerne 534 / Sonnenblumenkerne 420 / Reis 157 / Vollkorn Weizen 147 / Weiße Bohnen 140 / Haferflocken 137 / Linsen 129 / Vollkorn Roggen 120 / Erbsen (frisch) 116 / Mehrkornbrot 70 / Müsli 65 / Zwieback 16 / Vollkornnudeln 62 / Roggenmischbrot 40 / Erbsen (aus der Dose) 27 / Weißbrot 24 / Cornflakes 14 / Butterkäse 53 / Edamer 36 Emmentaler 35 / Gouda 28 / Mozzarella 23 / Camembert 17 / Buttermilch 14,5 / Magermilch 14 / Ei 13 / Margarine 13 / Speisequark 12 / Vollmilch 12 / Butter 3 / Marzipan 120 / Zartbitterschokolade 175 / Milkschokolade 86 / Nougat 65 / Butterkeks 23 / Fruchtmarmelade 7 / Honig 3 / Mandeln 170 / Erdnüsse 163 / Pistazien 158 / Haselnüsse 156 / Walnüsse 129 /

Auf Folgender Seite erhalten Sie weitere Informationen: Quelle: www.magnesium-ratgeber.de

Hätten Sie das gewusst ? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Wie entsteht ein Magnesiummangel?

Frau Dürr hat in Ihrem Artikel zuvor beschrieben wie hoch die tägliche Mindestaufnahme in mg sein sollte um ausreichend versorgt zu sein. (Tagesbedarfs für Frauen bei 300, Männer bei 350 mg) An Hand der Lebensmittel-Magnesiumtabelle auf der vorherigen Seite ist zu erkennen, dass es über die Ernährung, wenn auch mühsam aber möglich ist die erforderliche Menge Magnesium aufzunehmen. Sicher ist, wer sich über längere Zeit hinweg unerschwellig ernährt riskiert einen Magnesiummangel.

Darüber hinaus sollten Risikogruppen bedenken, dass der tägliche Bedarf an Magnesium erhöht auch sein kann. Zu Risikogruppen gehören z. B.:

- Stress geplagte Menschen
- Menschen mit einer Chronischen Erkrankung
- Menschen die sehr viel schwitzen
- heranwachsende Jugendliche
- schwangere oder stillende Frauen
- Sportler besonders Extremsportler

Magnesiummangel: Symptome und Anzeichen

Die Anzeichen für einen Magnesiummangel sind vielfältig. Innere Unruhe, Müdigkeit, körperlicher Leistungsverlust sowie Beeinträchtigungen des Herz-Kreislauf-Systems zählen bei Magnesiummangel zu den Symptomen.

Zu den bekanntesten Symptomen gehören Muskelkrämpfe die vorzugweise Nachts auftreten.

Nächtliche Wadenkrämpfe, Krämpfe in Füßen oder Zehen, Muskelverspannungen sowie kribbeln Taubheit in Fingern oder Füßen unterbrechen den nächtlichen Schlaf zu oft sehr unfreundlich und vor allen ohne Vorwarnung und überaus schmerzhaft.

**Achtung: länger anhaltende Muskelkrämpfe könnten auch andere Ursachen haben.
Ärztliche Abklärung wird empfohlen.**

Schnelle Selbsthilfe tut gut - Schmerzen lindern

- **Verkrampfte Muskulatur will gedehnt werden.** Versuchen Sie das betroffene Bein langsam auszustecken.
- **Versuchen Sie aufzustehen und laufen Sie etwas umher.** Dieser Versuch wird sicher sehr schmerzhaft sein – aber durch die Streckung und Bewegung wird der Muskel gelockert. Nach einiger Zeit wird sich auch die Verspannung lösen..
- **Massieren Sie die verkrampfte Stelle vorsichtig mit den Händen.** Damit wird die Durchblutung gefördert.
- **Wärmen tut dem Muskel gut.** Eine Wärmflasche leistet hier gute Dienste und lindert die Schmerzen.



Magnesiummangel - Vorbeugung bedeutet: bringen Sie Ihren Elektrolythaushalt in Ordnung. Dabei hilft Ihnen gezielte Versorgung mit Magnesium aus Lebensmitteln, da diese eine beste und schnellste BIO –Verfügbarkeit haben.

Mit einem gehaltvollem Mineralwasser wird Ihnen das gut und schnell gelingen.

RehabilitationZeit und Vielfaltfür meine Gesundheit

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.



Andreas Hypa
Geschäftsführer

**SPORT
REHA
KIEL**
GmbH



Fabian Hypa
Geschäftsführer DiHS



Besuchen Sie uns unter: DiHS Plattform www.dihs-online-therapie.de

Sport-REHA-Kiel GmbH www.sport-reha-kiel.de

Tel. 0431- 72 00 22 20 oder E-Mail: info@dihs-kiel.de

Video ... Rehabilitation von Patient*innen mit Osteoporose



Dr. Martin Gehlen
Chefarzt der Klinik
DER FÜRSTENHOF

Link zum Video
Hier klicken ...

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

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 ...](#)

Liebe Leser und Leserinnen,

hin und wieder gibt es bei den vorgestellten Rezepten und deren Zutatenlisten auch Zutaten die wir Ihnen gerne gesondert erläutern möchten .

Fragen wir die Verbraucherzentrale :

Was ist Chia?

Chia ist eine einjährige krautige Sommerpflanze aus der Familie der Lippenblütler. Ihr botanischer Name ist *Salvia hispanica* L. Die Samen der Pflanze, die ursprünglich aus Mexiko stammt und in vielen Ländern Lateinamerikas angepflanzt wird, können roh oder getrocknet verzehrt oder Getränken beigegeben werden. In den USA, Kanada und Australien werden sie seit einigen Jahren sowohl ganz, als auch gemahlen verwendet - etwa als Bestandteil von Brot und zur Herstellung von Öl. Durch die hohe Quellfähigkeit (bindet die 25-fache Menge an Wasser) dienen sie auch als Grundlage für veganen Pudding oder dickflüssige Smoothies und können als Ei- oder Fettersatz beim Backen verwendet werden.

Die Europäische Kommission hat erstmals im November 2009 maximal 5 % Chiasamen für Brot und Brötchen zugelassen. Inzwischen dürfen Chia-Samen auch als eigenständiges vorverpacktes Lebensmittel (Tagesportion 15 g), als Zutat in Backwaren, Getreidemüsli, Nuss- und Früchtemischungen (bis zu 10 %), Fruchtaufstrichen (bis 1 %), Joghurt (bis 1,3 g pro 100 g), Fertiggerichten (bis 5 %) sowie Fruchtsäften bzw. Fruchtsaftgetränken und Mischungen mit Gemüsesäften (bis 15 g/Tag) verkauft werden.

[Weitere Anträge](#) bei der EU auf Zulassung als [neuartiges Lebensmittel](#) laufen. Immer muss auf der Verpackung der Hinweis erfolgen, dass eine **tägliche Aufnahme von 15 g Chiasamen nicht überschritten werden darf**. Diese Menge gilt als gesundheitlich unbedenklich; allerdings fehlen noch Langzeituntersuchungen - beispielsweise auch zu möglichen allergischen Reaktionen.

Köstliche Rezepte aus der Region Bad Pyrmont



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



Brokkolisalat für 4 Personen (Vorspeise)

Zutaten

- 1 Brokkoli (ca. 500g)
- 4 Eier
- 3 getrocknete Tomaten
- 1 EL Walnusskerne
- 100 g Champignons
- 150 g Jogurt (Vollfett)
- 1 TL Senf
- 1 TL Walnussöl
- (1 Knoblauchzehe)
- Etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Eier hart kochen, schälen und dann in mundgerechte Stücke schneiden.
- Brokkoli und Tomaten schneiden und bissfest dünsten bzw. gerne dämpfen.
- Aus Jogurt und den Gewürzen ein Dressing herstellen.
- Champignons in Streifen schneiden und kurz mit 1 EL Rapsöl anbraten.
- Nun das Gemüse und die Eier mit dem Dressing vermengen und etwas ziehen lassen.
- Die Walnusskerne über den Salat streuen

Energie: 186 kcal
 Fett: 12 g
 Kohlenhydrate: 6,5 g
 Eiweiß: 13 g
 Ballaststoffe: 5 g
 Calcium: 216 mg

Rezepte + Übungen aller
 bisheriger Ausgaben

[Hier klicken ...](#)

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



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



Vegetarische Quiche für 4 Portionen (Hauptgericht)

Zutaten

Boden

- 250 g Vollkorndinkelmehl
- 60 ml Öl
- 80 ml Wasser
- 3 Tl Backpulver
- 1 Tl Salz

Füllung

- 450 g Gemüse der Saison
(z B. 100 g Paprika, 100 g Champions,
200 Zucchini, 50 g Zwiebel, oder
Erbsen, Brokkoli, Lauch,
Aubergine etc.)
- 1 El Rapsöl
- 150 g Feta
- 3 Eier
- 200 ml Sahne
- 3 Tl Senf
- Salz und Pfeffer



Foto: Lisa Gerß

Zubereitung

Für den Boden:

- alle Zutaten zunächst verrühren, dann verkneten, auf eine eingefettete Springform geben.

- Zwiebeln und Gemüse putzen und klein schneiden.
- Zwiebeln im Öl anbraten und das Gemüse hinzugeben und dünsten.
- Die Eier mit Sahne und Gewürzen mit einem Schneebesen verrühren. Feta würfeln.
- Alle Zutaten der Füllung zueinander geben, verrühren und in die vorbereitete Springform Boden geben.
- Bei 200 Grad 30-40 Min backen.

Fett: 45 g
Kohlenhydrate: 45 g
Eiweiß: 22,5 g
Ballaststoffe: 7,5 g
Calcium: 260 mg

Köstliche Rezepte aus der Region Bad Pyrmont



Rezept von:

Frau Lisa Gerß

Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
zuständig für Ernährungsberatung +
Gruppenkurse im Staatsbad Pyrmont



Chia-Wintertraum für 4 Portionen (Dessert)

Zutaten

Für den Pudding:

- 150 ml Kuhmilch (1,5% Fett)
(Alternativ mit Calcium angereicherter Pflanzendrink)
- 10 g Chiasamen
- 10 g Honig

Was ist Chiasamen?
Erläuterung dazu in der Rubrik
dieser Ausgabe
Köstliche Rezepte aus der Region

Für die Creme:

- 300 g Joghurt (3,5% Fett)
- 1 Pck. Vanille-Zucker

Für das Fruchtpüree:

- 200 g Apfelkompott + Zimt

Zubereitung

Für den Pudding:

- Chiasamen mindestens 2 Std. in der Pflanzenmilch ziehen lassen und dann den Honig unterheben.

Für die Creme:

- Vanillezucker unter den Joghurt rühren.

Für das Fruchtpüree :

- Heidelbeeren (gerne Tiefgekühlt-aufgetaut) und Banane pürieren.

Energie: 135 kcal

Fett: 4,5 g

Kohlenhydrate: 16 g

Eiweiß: 4,5 g

Ballaststoffe: 1,5 g

Calcium: 150 mg

In Dessertschälchen zunächst Chiapudding einfüllen, dann Creme und dann Obstpüree dazugeben und mit Zimt bestäuben.

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



Foto: Lisa Gerß

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

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 ...](#)

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 und im Rahmen des Magazins für begleitende, ergänzende Informationen zur Ernährung, Bewegung und Balance sowie für 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