

Meine Wohlfühlquellen Vielfalt für meine Gesundheit

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

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

- ✓ Leichter abnehmen und fasten
- ✓ Gefüllter Magen verhindert Hunger
- ✓ Pflege für den Darm
- ✓ Viel Calcium und vielfältigen Wirkungen

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

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

- ✓ Blutdruck sorgfältig und sicher messen
..... dazu gibt es einiges zu beachten!
- ✓ Die goldenen Regeln der Blutdruck-Messung !

Gesunde Köstlichkeiten - Rezepte aus dem

„Kochbuch 70 +“ Herausgeber Carstens Stiftung Natur und Medizin e.V.

- ✓ Vorspeise: Fenchelsuppe
- ✓ Hauptgericht: Szegediner Gulasch
- ✓ Dessert: Bratapfel mit kandiertem Ingwer und Joghurt

Rehabilitation

- ✓ „Täglich nur 15 Minuten Training für ein langes Leben“ [Hier klicken...](#)
Studienergebnisse der Deutschen Gesellschaft für Neurologie.....
- ✓ „Rehabilitation bei Osteoporose Patienten“ Video ... Dr. med. Martin Gehlen
Chefarzt Klinik DER FÜRSTENHOF Bad Pyrmont [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 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.

Allen Leserinnen und Leser wünschen wir einen guten Start in das neue Jahr!



Thema des Monats

Leichter abnehmen und fasten

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Liebe Leserinnen und Leser,



Foto NWO

alles Gute für das neue Jahr wünsche ich Ihnen. So ein Neustart ist ja auch immer eine gute Gelegenheit, etwas zu verändern und so zu gestalten, dass wir uns einfach wohler fühlen. Viele Menschen möchten gerne gesünder essen, ein paar Kilo abnehmen oder einige Tage fasten. Wenn es nur nicht so schwer wäre, das durchzuhalten. Deshalb möchte ich Ihnen heute ein paar Tipps verraten, wie es leichter klappt. Wer das Richtige trinkt, kann nämlich kalorienfrei wertvolle Mineralstoffe aufnehmen und zugleich das Abnehmen oder Fasten erleichtern.

Zum Abnehmen: weniger essen, mehr trinken

Bei einer Diät essen wir weniger, doch der Körper braucht trotzdem ausreichend Flüssigkeit. Das heißt, die Flüssigkeit, die sonst in der Nahrung steckt, müssen wir nun zusätzlich trinken. Zudem fehlen wichtige Mineralstoffe aus der Nahrung. Ein mineralstoffreiches Mineral- oder Heilwasser bietet hier die ideale Kombination aus naturreiner Flüssigkeit und einem hohen Gehalt an natürlichen Mineralstoffen. Und das ganz ohne Kalorien.

Gefüllter Magen verhindert Hunger

Wenn der Hunger an uns nagt, sind wir schnell geneigt, eine Diät oder Fastenkur abubrechen. Deshalb gilt es Hungerattacken zu vermeiden. Auch dabei kann Wasser helfen, denn es füllt den Magen. Durch die Dehnung des Magens signalisiert der Bauch dem Gehirn: Alles okay hier unten, Nahrungsaufnahme derzeit nicht erforderlich. Wer regelmäßig über den Tag verteilt Mineral- oder Heilwasser trinkt, tankt also nicht nur wertvolle Mineralstoffe, sondern schlägt auch dem Hungergefühl ein Schnippchen.

Pflege für den Darm

Diäten oder Fastenkuren bieten die Chance, den Darm zu entlasten und ihm etwas Gutes zu tun. Nicht umsonst werden Fastenkuren oft mit abführenden Mitteln eingeleitet. Eine angenehme, sanfte und natürliche Möglichkeit, den Darm anzuregen, durchzuspülen und quasi zu reinigen bietet z. B. Ensinger Schiller Quelle Heilwasser. Es enthält viel natürliches Sulfat. Das macht den Darminhalt geschmeidig, fördert die Produktion von Verdauungssäften und regt die Darmbewegungen an. Die Flüssigkeit unterstützt den Darm zusätzlich bei seiner Arbeit.

Viel Calcium und vielfältigen Wirkungen

So können natürliche Mineral- und Heilwässer auf erfrischende Weise beim Abnehmen helfen. Doch Heilwässer können sogar noch mehr, denn sie entfalten nachgewiesenermaßen vorbeugende, lindernde und heilende Wirkungen auf die Gesundheit.

Zum Beispiel können calciumreiche Heilwässer ab 250 mg Calcium pro Liter die Calciumversorgung erheblich verbessern. Studien (1) zeigen zudem, dass Übergewichtige, die zu wenig Calcium aufnehmen, häufiger unter Bluthochdruck leiden. Deshalb empfiehlt sich hier ein calciumreiches Wasser zum Abnehmen. Viele calciumreiche Heilwässer sind sogar explizit zur Vorbeugung und zur begleitenden Behandlung von Osteoporose zugelassen.



Mehr bewegen, mehr Magnesium

Am besten kombinieren Sie eine Diät mit Bewegung, damit Sie nicht nur beim Essen weniger Kalorien aufnehmen, sondern auch durch sportliche Aktivitäten mehr Kalorien verbrauchen. Wer neben dem Abnehmen mehr Muskeln aufbauen möchte, könnte vom hohen Magnesiumgehalt eines Mineral- oder Heilwassers profitieren. Eine britische Studie (2) hat gezeigt, dass eine magnesiumreiche Ernährung bei Frauen mit mehr Muskelmasse und Muskelkraft einherging und auch bei älteren Menschen die Alltagsfitness verbessert.

Als magnesiumreich gelten Heilwässer ab 100 mg Magnesium pro Liter, was etwa einem Drittel des täglichen Magnesiumbedarfs entspricht.



Tipp:

Suchen Sie sich ein natürliches Mineral- oder Heilwasser mit mindestens 250 mg Calcium, 100 mg Magnesium und mindestens 1.200 mg Sulfat. Das kann wie oben beschrieben das Abnehmen und Fasten unterstützen. Wenn das Heilwasser sich zum Dauergebrauch eignet, was Sie aus dem Etikett ersehen, können Sie es auch weiterhin täglich trinken, um eine gesunde Ernährung und ihr Wohlbefinden 365 Tage im Jahr zu unterstützen.

In diesem Sinne alles Gute für Ihre Gesundheit im neuen Jahr!

1 Chen et al., Calcium intake and hypertension among obese adults in United States: associations and implications explored, J Hum Hypertens, 2015 Sep

2 Welch et al., Dietary Magnesium Is Positively Associated With Skeletal Muscle Power and Indices of Muscle Mass and May Attenuate the Association Between Circulating C-Reactive Protein and Muscle Mass in Women, Journal of Bone and Mineral Research, Vol. 31, No. 2, 2016

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



www.schillerquelle.de

ENSINGER SCHILLER QUELLE HEILWASSER // ANWENDUNGSGEBIETE: Zur Besserung der Calciumversorgung und bei Calciummangelzuständen. Zur unterstützenden Behandlung bei Osteoporose. Zur Besserung der Magnesiumversorgung. Zur Anregung der Gallensekretion und der Darmaktivität. Zur unterstützenden Behandlung von Harnwegsinfekten. // Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Nutzen Sie unseren bequemen Lieferservice!

Wir liefern deutschlandweit.

- Lieferung per Paketdienst direkt an die Haustüre.
- Günstige Preise – große Auswahl an Produkten.
- Versandkosten nur 2,50 Euro pro Bestellung.

www.ensinger24.de



Telefon: 0 70 42 / 28 09 777, Fax: 0 70 42 / 28 09 599, Email: servicecenter@ensinger.de

Hätten Sie das gewusst ?

Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Blutdruck sorgfältig und sicher messen

..... dazu gibt es einiges zu beachten!

Ihr Blutdruck kann je nach Tageszeit, Umweltbedingungen und körperlicher Verfassung durchaus unterschiedlich sein. Blutdruckschwankungen sind also normal und können mehrmals täglich schwanken. Deshalb sind die Werte in Blutdruck-Einstufungen gemäß internationaler Richtlinien.

ESH (European Society of Hypertension), **AHA** (American Heart Association), **JSH** (Japan Scientists Association)

Angaben in mmHg : (Messeinheit "Millimeter Quecksilbersäule" abgekürzt mmHg).

Quelle:



Einstufung	Systole	Diastole	Empfehlung
Niedriger Blutdruck	< 100	< 60	Abklärung durch Ihren Arzt
Optimaler Blutdruck	< 120	< 80	Alles in Ordnung, kontrollieren Sie Ihren Blutdruck weiterhin, um um Veränderungen zu erkennen
Normaler Blutdruck	120 bis 129	80 bis 84	Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck weiterhin, um Veränderungen zu erkennen.
Hochnormaler Blutdruck	130 bis 139	85 bis 89	Abklärung durch Ihren Arzt empfohlen
Hypertonie Grad 1	140 bis 159	90 bis 99	Abklärung durch Ihren Arzt empfohlen
Hypertonie Grad 2	160 bis 179	100 bis 109	Abklärung durch Ihren Arzt empfohlen
Hypertonie Grad 3	> 180	> 110	Abklärung durch Ihren Arzt dringend empfohlen

Diese goldenen Regeln der Messung sollten Sie beachten !

- 1) **Messen Sie immer unter gleichem Bedingungen** und notieren Sie jedes mal Ihre Werte. Das verschafft Ihnen und Ihrem Arzt einen genauen Überblick. Messen Sie stets zur gleichen Zeit unter möglichst gleichen Bedingungen. Am besten zwischen 6+ 9 Uhr morgens und 18+21 Uhr abends. Mehrfachmessungen direkt hintereinander (mit dem gleichen oder unterschiedlichen Geräten) oder sehr viele Messungen über den Tag verteilt sind schwer miteinander vergleichbar bzw. nicht nötig.
- 2) **Führen Sie bis zu einer Stunde nach Mahlzeiten, Getränke- und/oder Tabakkonsum bzw. bis zu 20 Minuten nachdem Sie ein Bad genommen haben KEINE Messungen durch.** Starker Harndrang, frieren oder sehr schwitzen, können ebenfalls die Werte der Messung verfälschen. Ebenso kann starker Lärm in unmittelbarer Nähe Ihren Blutdruck beeinflussen.
 Wenn Sie **Medikamente** nehmen müssen, dokumentieren Sie am besten, ob die Einnahme an diesem Tag bereits erfolgt ist oder nicht (und wenn ja, um welche Uhrzeit).

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

3) Entspannung vor der Messung

Achten Sie darauf, vor jeder Messung **mindestens 5-10 Minuten zur Ruhe zu kommen** und jede Art von physischer oder psychischer Anstrengung zu vermeiden. Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein. Lehnen Sie sich zurück, stellen Sie Ihre Füße schulterbreit flach auf den Boden (Beine nicht überkreuzen) und denken Sie an etwas Schönes (auch psychische Erregung kann sich auf den Blutdruck auswirken).



4) Nutzen Sie immer den gleichen Arm für die Blutdruckmessung

Messen Sie stets am gleichen Arm. Eine Faustregel besagt, dass i.d.R. der am Herzen nähere Arm benutzt werden sollte. Sofern Sie von Ihrem Arzte keine andere Empfehlung haben, nutzen Sie also ihren linken Arm.

TIPP: Fragen Sie Ihren Arzt nach einer **Seitenvergleichsmessung**, (Messung an beiden Oberarmen) um Ihren individuellen Messarm sicher festzustellen, denn nicht bei jedem ist es tatsächlich der linke Arm. Es sollte dann der Arm genutzt werden, an dem bei Ihnen die höheren Blutdruckwerte gemessen werden.

5) Achten Sie auf Position und Sitz der Manschette

Die **richtige Größe** der Manschette ist entscheidend für eine korrekte Messung. Überprüfen Sie daher vorab, ob Ihre Manschettengröße für Ihren Oberarmumfang geeignet ist. Messen Sie an der dicksten Stelle Ihres Oberarmes und vergleichen Sie das Ergebnis mit der angegebenen Größe auf der Manschette. (siehe Aufdruck auf der Manschette oder Etikett an der Manschette oder der beigegebenen Bedienungsanleitung). Falls der angegebene Armumfang von Ihrem abweicht, tauschen Sie die Manschette gegen eine passende aus.

Achten Sie darauf, die Manschette am **nackten Oberarm** bzw. nur über dünner Kleidung anzulegen. Dicke Pullover, Jacken etc. sollten Sie zuvor ablegen, da diese die Messung negativ beeinflussen oder unmöglich machen können.

Vermeiden Sie auch das Hochkrempeln der Ärmel, denn dies kann die Arterie abschnüren und ebenfalls die Werte verfälschen.

Legen Sie die Manschette nicht zu eng/straff an.

Belassen Sie einen ca. fingerbreiten Spalt zwischen Arm und Manschette. Die Manschette muss ca. 2 cm von der Ellenbeuge entfernt anliegen.

Der Schlauch Ihrer Oberarmmanschette sollte zu Ihrer Ellenbeuge/zum Innenarm zeigen. Oberarmmanschetten haben meist eine Markierung für den richtigen Sitz der Manschette.

Legen Sie Ihren Unterarm bei einer Oberarmmanschette **auf einer festen Unterlage** ab. Am besten auf einen Tisch, denn so ist die Manschette automatisch auf der Höhe des Herzens positioniert.



Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Bei Handgelenk-Blutdruckmessgeräten gilt:

Überprüfen Sie ob die **Größe der Manschette für Ihren Handgelenksumfang** geeignet ist. Die Angabe finden Sie auf der Manschette selbst oder in der Gebrauchsanweisung zum Gerät. Bei abweichenden Werten kann es zur Verfälschung der Blutdruckwerte kommen.

Entfernen Sie vor der Messung Uhren und Schmuck vom Handgelenk. Die Handinnenfläche zeigt nach oben. Das **Messgerät bitte 1 cm unterhalb der Handwurzel am Handgelenk** anlegen. Das Gerät muss dabei zur Handinnenseite zeigen. Vermeiden Sie auf jeden Fall ein Abknicken des Handgelenks.

Achten Sie darauf, dass sich das Gerät am **Handgelenk ca. auf Herzhöhe befindet**, denn der Blutdruck kann bereits bei 1,5 cm Abweichung der Messposition um ca. 1 mmHG verfälscht werden. (Arm darf deshalb nicht auf dem Schoß gehalten werden.) Stützen Sie Ihren Unterarm am besten auf einem Kissen oder ähnlichem ab. So vermeiden sie auch direkt jede Art von Muskelanspannung die das Ergebnis verfälscht.



HINWEIS: Veränderungen der Gefäßstrukturen z.B. Arteriosklerose oder sehr tief liegende Arterien können bei Handgelenkmessungen Messabweichungen verursachen. Führen Sie daher am besten einmal zusammen mit Ihrem Arzt eine Vergleichsmessung mit einem Oberarmmessgerät durch, um abzuklären, ob die Messung am Handgelenk für Sie geeignet ist. Ist die Abweichung zwischen Oberarm- und Handgelenkmessung bei wiederholter Messung sehr deutlich ausgeprägt (über 10mmHG), sollten Sie die Oberarmmessung bevorzugen.

6) Vermeiden Sie während der Messung Bewegung jeglicher Art.

Während der Messung bitte nicht bewegen oder die Armmuskeln anspannen. Atmen Sie ganz normal und sprechen Sie nicht.

7) Vorsicht bei Anzeige von Herzrhythmusstörungen

Wenn während der Messung Pulsunregelmäßigkeiten auftreten, wird bei Blutdruckmessgeräten mit Arrhythmie-Erkennung nach der Messung ein entsprechendes Symbol im Display angezeigt. Das Blutdruckergebnis kann in diesem Fall von Ihrem normalen Blutdruck abweichen. Wiederholen Sie die Messung deshalb, bis Sie eine Messung ohne Arrhythmie erhalten.

8) Beachten Sie beim Arzt den „Weißkittel Effekt“

Abweichende Heimmesswerte im Vergleich zur Messung in der Arztpraxis sind völlig normal. Durch den „Weißkittel Effekt“ sind die Werte bei der Arztmessung höher (Aufregung bzw. Angst treiben den Blutdruck nach oben).

Es kommt aber auch vor dass die Werte in der Arztpraxis niedriger ausfallen, wenn Sie sich dort gut aufgehoben fühlen. In der Regel sind Ihre zuhause gemessenen Werte, und zwar die Durchschnittswerte mehrerer Heimmessungen über mehrere Tage unter vergleichbaren Bedingungen ermittelt (siehe Absatz 1), die realistischen Werte.

Rehabilitation....Zeit 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

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

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

Video ... Rehabilitation von Patient*innen mit Osteoporose



Dr. med. 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 ...](#)

Das 70 + Kochbuch Rezepte mit freundlicher Genehmigung des KVC Verlages Herausgeber Carstens-Stiftung Natur und Medizin e.V.

Die Rezepte wurden für den speziellen Bedarf von älteren Menschen etwas verändert und durch zahlreiche leichte und schmackhafte Rezepte ergänzt.

Eine Warenkunde mit gesunden Lebensmitteln und Speisepläne für vier Wochen im Anhang des Buches erleichtern Einkauf und Alltag.

Wann aber sollte die Ernährung im Alter angepasst werden? Hier ein paar Antworten:

- Der Stoffwechsel und die Verdauungsleistung verändern sich, z.B. wird Fett nicht mehr so gut vertragen.
- Der Bedarf an Eiweiß und Nährstoffen steigt.
- Die Verdauung muss angekurbelt werden.



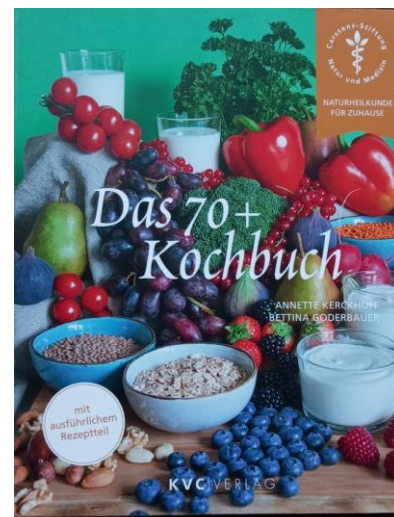
Im Buchhandel: KVC Verlag
ISBN 978-3-96562-058-2

Die Autorinnen unterstreichen die Bedeutung von Ernährung im Alter auf eine praktische Weise. Sie zeigen, wie sinnvoll und notwendig es ist, an den Schraubchen zu drehen, das eine oder andere Lebensmittel wegzulassen und neue in den Speiseplan aufzunehmen.

Denn eines ist sicher: Ernährung ist, neben der Bewegung die wichtigste Stütze für Wohlbefinden und Energie im Alter.

Köstliche Rezepte: „Das Kochbuch 70 +“ Herausgeber Carstens-Stiftung Natur und Medizin e.V.

von Annette Kerckhoff und
Bettina Goderbauer



Im Buchhandel :KVC Verlag
ISBN 978-3-96562-058-2

Fenchelsuppe für 2 Portionen (Vorspeise)

(Mit freundlicher Genehmigung des KVC Verlages)

Zutaten

- 1 Knolle Fenchel
- 1 Kartoffel, mehlig kochend
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 1 Schuss Schlagsahne
- ½ TL Fenchelfrüchte nach Geschmack (z.B. aus einem Teebeutel)
- 1 Schuss Weinessig
- ½ TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle



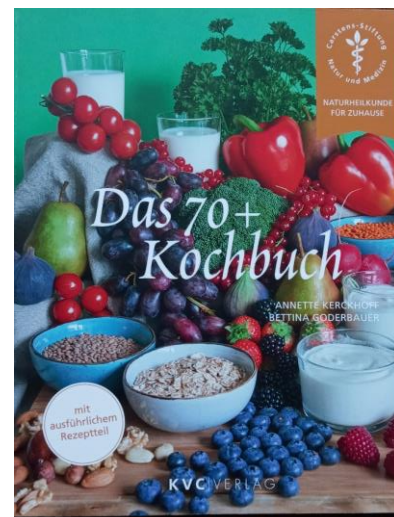
Zubereitung

- Fenchel waschen und putzen, das Grün abschneiden, kleinschneiden und zur Seite stellen.
- Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und mit dem Fenchel fein schneiden und im Öl goldgelb dünsten.
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen.
- Kartoffelwürfel, Fenchelfrüchte und Weißwein zugeben. 10 Minuten kochen.
- Sahne unterrühren.
- Weitere 10 Minuten köcheln lassen und pürieren.
- Anschließend mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Köstliche Rezepte: „Das Kochbuch 70 +“ Herausgeber Carstens-Stiftung Natur und Medizin e.V.

von Annette Kerckhoff und
Bettina Goderbauer



Im Buchhandel :KVC Verlag
ISBN 978-3-96562-058-2

Szegediner Gulasch für 2 Personen (Hauptgericht)

(Mit freundlicher Genehmigung des KVC Verlages)

Zutaten

- 200 g Schweinegulasch
- 1 - 2 EL Öl
- 1 TL Tomatenmark
- ½ kleine Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün (Karotten, Sellerie, Lauch)
- 1 Schuss Weißwein
- Etwas gekörnte Gemüsebrühe
- ½ Glas Sauerkraut
- 1 Prieser Zucker,
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprikapulver



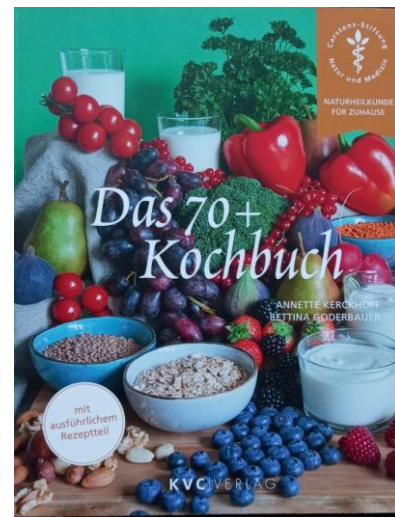
Zubereitung

- Gulasch im Öl scharf anbraten.
- Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, zum Fleisch geben und ebenfalls anbraten.
- Das Tomatenmark unterrühren.
- Das Suppengrün putzen, in Würfel schneiden und zum Gulasch geben.
- Mit Weißwein und Wasser ablöschen.
- Weiterköcheln lassen.
- Wenn das Fleisch nach ca. 1 Stunde gar ist, das Sauerkraut dazugeben und weitere 10 Minuten mitkochen lassen.
- Etwas Zucker und Gemüsebrühe dazugeben.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

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

Köstliche Rezepte: „Das Kochbuch 70 +“ Herausgeber Carstens-Stiftung Natur und Medizin e.V.

von Annette Kerckhoff und
Bettina Goderbauer



Im Buchhandel :KVC Verlag
ISBN 978-3-96562-058-2

Bratapfel mit kandiertem Ingwer und Joghurt für 2 Portionen

(Mit freundlicher Genehmigung des KVC Verlages)

Zutaten

- 2 mittelgroße Äpfel
- 1 TL Honig
- 1 Pries Zimt
- 1 TL gehackte Mandeln
- 1 TL Rosinen
- Kandierte Ingwerwürfel
- 2 Schuss Rum
- 1 TL Butter



Zubereitung

- Äpfel waschen, aber nicht schälen und das Kerngehäuse ausstechen.
- Honig mit Zimt, Mandeln, Rosinen, kleingeschnitten Ingwerstückchen und Rum verrühren.
- Füllung in die Höhlung des Apfels löffeln.
- Äpfel in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Butterflöckchen bestreuen.
- Bei 175 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen.
- Die Backzeit kann je nach Apfelsorte etwas variieren.

Tipp:

Zum Bratapfel passen saure Sahne, Dosenmilch, Dickmilch oder Joghurt.

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

Welche und wie viele Nährstoffe brauchen Menschen?

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

EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

MINERALSTOFFE

Jugendliche und Erwachsene	Energie Kcal		Flüssig - keit ml	Calcium mg	Magnesium mg		Eisen mg		Jod µg	Zink mg	
	M	W			M	W	M	W		M	W
15 bis unter 19 J.	2500	2000	2800	1200	400	350	12	15	200	10	7
19 bis unter 25 J.	2500	1900	2700	1000	400	310	10	15	200	10	7
25 bis unter 51 J.	2400	1900	2600	1000	350	300	10	15	200	10	7
51 bis unter 65 J.	2200	1800	2250	1000	350	300	10	10	180	10	7
Über 65 J.	2000	1600	2250	1000	350	300	10	10	180	10	7

EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

VITAMINE

Jugendliche und Erwachsene	Vitamin A mg		Vitamin D µg	Vitamin E mg		Vitamin K µg		Folsäure µg
	M	W		M	W	M	W	
15 bis unter 19 J.	1,1	0,9	5	15	12	70	60	400
25 bis unter 51 J.	1,0	0,8	5	14	12	70	60	400
51 bis unter 65 J.	1,0	0,8	5	13	12	80	65	400
Über 65 J.	1,0	0,8	10	12	11	80	65	400

Jugendliche und Erwachsene	Vitamin B1 mg		Vitamin B2 mg		Vitamin B6 mg		Vitamin B12 µg	Vitamin C mg
	M	W	M	W	M	W		
15 bis unter 19 J.	1,3	1,0	1,5	1,2	1,6	1,2	3,0	100
19 bis unter 25 J.	1,3	1,0	1,5	1,2	1,5	1,2	3,0	100
25 bis unter 51 J.	1,2	1,0	1,3	1,2	1,5	1,2	3,0	100
51 bis unter 65 J.	1,2	1,0	1,3	1,2	1,5	1,2	3,0	100
Über 65 J.	1,1	1,0	1,2	1,2	1,4	1,2	3,0	100

Quelle: DGE Prof. Dr. Elmadfa / Prof. Dr. Muskat / Dipl. Oec. Troph. D. Fritzsche / W-Agin

KJ = Kilojoule

Kcal = Kilokalorie (1 Kcal = 4,184 Kilojoule)

mg = Milligramm (1 mg = 0,001 g)

µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)

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

Dr. Annette Kerckhoff

BSc Komplementärmedizin und European Master of Health Promotion ist seit fast drei Jahrzehnten auf die laienverständliche Vermittlung von Gesundheitswissen und Selbsthilfemaßnahmen spezialisiert. Sie hat zahlreiche Ratgeber und Patienten-Informationen geschrieben und über die Pionierinnen der Naturheilkunde geforscht. An der DHGS (Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport) baut sie den Studiengang Medizinpädagogik auf.

Bettina Goderbauer

ist Heilpraktikerin und seit 2008 in eigener Praxis tätig. Nach vielen Jahren als Unternehmensberaterin im Finanzwesen folgte sie damit ihrer Leidenschaft in einer eigenen naturheilkundlichen Praxis. Dort arbeitet sie mit klassischen Naturheilverfahren und moderner biologischer Medizin. Ihre Expertise ist die körperbasierte orthomolekulare Therapie mit Mikronährstoffen sowie die Harmonisierung und Neuausrichtung der seelisch-geistigen Belastungen.



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