

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

- ✓ **So wird das Immunsystem natürlich stark**
- ✓ Wo sitzt das Immunsystem im Körper ?
- ✓ Was braucht man für ein starkes Immunsystem ?
- ✓ 10 Tipps, die das Immunsystem natürlich stärken

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

- ✓ **Lachen aktiviert das Immunsystem**
Lachen ist gesund Lachen ist die beste Medizin
- ✓ Kaum zu glauben aber wahr !
- ✓ Was hat es auf sich mit diesen Sprichwörtern ?

Gesunde Köstlichkeiten - Rezepte aus dem „Kochbuch 70 +“ Herausgeber Carstens Stiftung Natur und Medizin e.V.

- ✓ Vorspeise: Brokkolicremesuppe
- ✓ Hauptgericht: Gefüllte Pfannkuchen
- ✓ Dessert: Früchtebrot mit Honig

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.



Thema des Monats

So wird das Immunsystem natürlich stark

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Liebe Leserinnen und Leser,

eine starke Immunabwehr wünschen wir uns wohl alle – jetzt ganz besonders. Doch wo sitzt das Immunsystem eigentlich? Und was benötigt es, um optimal zu funktionieren?



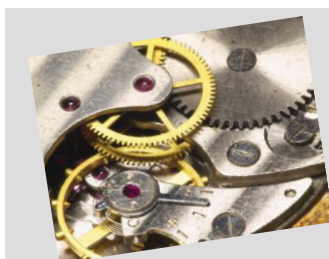
Zum Glück gibt es viele natürliche Möglichkeiten, um das Immunsystem zu unterstützen. Dafür braucht es normalerweise keine zusätzlichen Tabletten oder Nahrungsergänzungsmittel. Deshalb verrate ich Ihnen heute 10 natürliche Tipps für starke Abwehrkräfte.

Wo sitzt das Immunsystem im Körper?

Alle sprechen vom Immunsystem, doch die wenigsten wissen, wo die Immunabwehr im Körper sitzt. Die meisten Immunzellen befinden sich im Darm. Weil dort so viele Stoffe in unseren Körper geschleust werden, setzt unsere Immunabwehr jede Menge wachsame „Türsteher“ ein, um Krankheitserreger abzufangen und unschädlich zu machen. Aber auch die Schleimhäute z. B. in Mund und Nase spielen eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr. Gebildet werden die meisten Immunzellen im Knochenmark. Zum Abwehrsystem gehören zudem Organe wie Thymus, Milz, Mandeln, Lymphbahnen und Lymphknoten.

Was braucht man für ein starkes Immunsystem?

Da unsere Abwehrtruppen äußerst vielfältig sind und an verschiedenen Fronten im Körper kämpfen, gibt es nicht die eine Wunderwaffe, die alle stärkt. Das komplexe Immunsystem ist auf viele verschiedene Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe angewiesen. Eine vielfältige und ausgewogene Ernährung liefert der Abwehr alles, was sie braucht. Wichtige Helfer sind zudem nützliche Bakterien im Darm oder auf der Haut, die das Immunsystem trainieren und gefährliche Keime verdrängen. Nicht zuletzt können wir mit unserem Lebensstil die Arbeit der Immunabwehr erleichtern.



**Ein gesundes Immunsystem ist wie ein Uhrwerk
das ineinander greift und perfekt funktioniert!**

Thema des Monats

10 Tipps, die das Immunsystem natürlich stärken

1. Immunpower zum Essen:

Abwechslungsreiches und frisches Essen mit viel buntem Gemüse und Obst versorgt den Körper mit reichlich Vitamin A und C für die Immunabwehr. Ein Highlight ist Grünkohl, der zugleich noch Eisen und Selen liefert. Echte Powerpakete mit wichtigen Mineralstoffen sind zudem Nüsse und Saaten wie Chia, Sesam & Co. Fettreiche Fische steuern Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D bei.



2. Starke Pflanzenkost:

Reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte & Co. zu essen, hat viele Vorteile. Nicht zuletzt enthalten sie Ballaststoffe und wertvolle Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Polyphenole und Flavonoide, die als entzündungshemmend gelten und auch die Immunabwehr fördern.



3. Heilsames trinken:

Reichlich trinken ist im Winter angesagt, damit im Körper alles läuft wie geschmiert, Krankheitskeime ausgespült werden und die Schleimhäute nicht austrocknen. Mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag sind erforderlich. Wer ein mineralstoffreiches Mineral- oder Heilwasser trinkt, kann dabei zugleich kalorienfrei wertvolle Mineralstoffe tanken und natürlich die Gesundheit fördern.



4. Wunderbar würzen:

In der Würze liegt die Kraft. Denn Gewürze sind oft erstaunlich nährstoffreich. Viele grüne Kräuter enthalten reichlich Vitamin C. Und Ingwer werden entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkungen nachgesagt. Auf jeden Fall heizt die würzig-scharfe Knolle dem Körper ordentlich ein und fördert die Durchblutung.



5. Alles okay im Darm

Da ein Großteil der Immunabwehr im Darm sitzt, empfiehlt es sich, den Darm bei seiner Arbeit zu unterstützen. Ausreichend Flüssigkeit und probiotische Bakterien zum Beispiel aus Joghurt & Co. helfen dem Darm. Wenn es mit der Verdauung mal nicht so gut läuft, liefert ein sulfatreiches Heilwasser nicht nur viel Flüssigkeit, sondern auch natürliches Sulfat, das den Darm wieder in Schwung bringt.



Thema des Monats

10 Tipps, die das Immunsystem natürlich stärken

6. Hilfe von nützlichen Bakterien:

Es klingt erstaunlich, aber ohne Bakterien könnten wir nicht leben. Nützliche Bakterien schützen unsere Haut und Schleimhäute indem sie schädliche Bakterien verdrängen. Im Darm helfen sie nicht nur beim Verdauen, sondern auch beim Trainieren des Immunsystems. Deshalb lohnt es sich, fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Sauerkraut oder milchsauer eingelegtes Gemüse zu essen.

7. In der Ruhe liegt die Kraft:

Eine ausgeruhte Immunabwehr ist deutlich schlagkräftiger und bildet mehr Immunzellen, wie Studien zeigen. Daher hilft es, sich entspannt zurückzulehnen, Stress zu vermeiden und stets genug zu schlafen, um das Immunsystem zu stärken. Das ist doch nun wirklich einfach – oder?

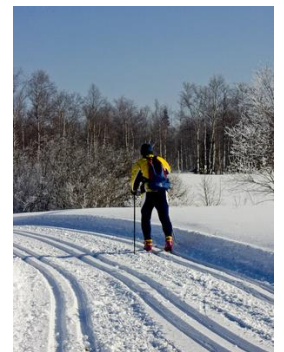


8. Abwehr auf Trab bringen:

Das Immunsystem möchte allerdings nicht nur ausruhen, sondern auch auf Trab gebracht werden. Wer sich viel bewegt, sorgt für bessere Durchblutung und regt auch die Bildung von Immunzellen an. Dabei sollte man zwar schwitzen, aber nicht übertreiben. Viel wichtiger ist es, regelmäßig aktiv zu sein.

9. Raus in die Kälte:

Dass Kälte krank macht, ist ein Irrglaube. Gerade im Winter lohnt es sich rauszugehen. Der Wechsel von Wärme und Kälte trainiert den Stoffwechsel und die Abwehr. Zudem wird durch Sonnenlicht Vitamin D im Körper gebildet, das für die Immunabwehr wichtig ist. Nicht zuletzt sind draußen viel weniger krankmachende Keime unterwegs. Warm anziehen sollte man sich natürlich schon.



10. Keine Chance für Krankheits-Erreger:

Krankmachende Keime werden vor allem durch Kontakt oder über die Atemluft weitergegeben. Deshalb sollte man sich möglichst nicht in schlecht gelüfteten und vollen Räumen aufhalten. Wenig anfassen, keine Hände schütteln und etwas Abstand halten, kann die Menge der Erreger reduzieren. Gründlich Hände waschen und sich nicht ins Gesicht fassen, verringert den Kontakt mit Keimen zusätzlich.



Wenn Sie diese Tipps beherzigen, können Sie Krankheitserregern besser Paroli bieten. In diesem Sinne: Alles Gute und bleiben Sie gesund!

**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

Lachen aktiviert das Immunsystem

Lachen ist gesund Lachen ist die beste Medizin



Kaum zu glauben aber wahr!

Was hat es auf sich mit diesen Sprichwörtern?

Die Gelotologie (die Lehre vom Lachen) untersucht die Auswirkungen des Lachens auf Körper und Geist. Der Begriff „gelos“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Gelächter“.

Schon seit Jahren erforscht der Pariser Neurologe Henri Rubinstein das Phänomen des Lachens. Das Lachen ist für ihn eine „unwillkürliche Körperreaktion auf eine als angenehm empfundene Emotion“. Für eine kurze Zeit werden wir von einer bestimmten Tätigkeit / Situation erlöst. Lachen ist zutiefst menschlich und natürlich.

Lachen ist in erster Linie ein soziales Signal. Es vermittelt dem Gegenüber den derzeitigen eigenen Gemütszustand. Lachen ist Ausdruck für Freude, gute Laune, vermittelt aber auch Vertrauen und Offenheit für das Gegenüber.

Der **Lachforscher William Fry, Stanford University**, hat in seinen Studien u.a. nachgewiesen, dass Babys in den ersten sechs Monaten ca. 30.000-mal lächeln. Kinder finden ständig einen Grund zum Lachen und das ca. 400-mal am Tag. Während Erwachsene sehr zurückhaltend sind in dem sie nur ca. 17 –mal am Tag lachen. Gibt es wirklich nichts zu lachen? Oder möchten Erwachsene nur nicht auffallen?

Ein Phänomen des Lachens ist, Menschen lachend zu sehen oder lachen zu hören veranlasst unser Gehirn, nach Erkenntnis des Lachforschers Robert Provine dazu die Gesichtsmuskeln zum Mitlachen vorzubereiten. Ganz ohne Grund werden wir angesteckt vom Lachen der Anderen.

Machen Sie einen Selbsttest!

Lachen / Lächeln auch ohne Grund

Nicht zu glauben aber wahr- lachen kann in sogenannten Lachgruppen (Lach-Yogagruppen) erlernt werden. Für alle Altersgruppen werden Kurse angeboten und sind heute keine Seltenheit mehr. Eventuell haben sich Menschen an Ihrem Wohnort bereits zusammengefunden. **Fragen Sie einfach nach!**



Ob wir mit Grund oder ohne Grund lachen kann unser Körper nicht voneinander unterscheiden. Beim Lachen oder auch nur beim Lächeln drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert.

Auch ein gekünsteltes Lächeln, mind. eine Minute lang, hat einen gesundheitlichen Effekt und heilsame Wirkung.

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Herzliches Lachen wirkt spontan und manchmal auch chaotisch, ist aber wissenschaftlich gesehen, ein äußerst koordinierter Prozess. Die unterschiedlichsten Muskeln (ca. 300) im ganzen Körper werden aktiviert. Wer herzhaft und ausdauernd lacht kann durchaus einen Muskelkater und eine gewisse Erschöpfung verspüren. Nicht umsonst drückt es der Volksmund so aus „ich lache mich schlapp“.



Wer laut lacht, atmet stoßweise, schnell aus und atmet schnell sehr tief ein. Auch die Gesichtsmimik z. B: hochgezogene Mundwinkel, zusammengekniffene Augen, lachen bis manchmal die Tränen kommen, sorgen für ein effizientes Training der 17 Gesichts- und 300 weitere Muskeln.

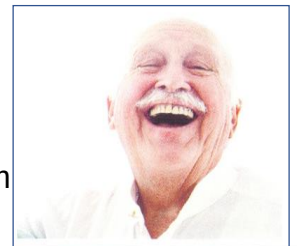
Lachen aktiviert das Immunsystem

Einer Studie aus dem **American Journal of the Medical Sciences** zufolge **erhöhen sich beim Lachen die Anzahl und Aktivität einiger Immunzellen und der natürlichen Killerzellen**. Die Aufgabe dieser Zellen ist: infizierte oder entartete Zellen zu erkennen und diese zu zerstören.

Ein **Anstieg von Antikörpern** der Immunglobulin-Klasse A wurde ebenfalls beobachtet. Diese Antikörper, die in den Schleimhäuten im Körper (wie Mund, Darm und Lunge) vorkommen sind einen Teil der Schutzbarriere gegen in den Körper eingedrungene Erreger. Selbst das sogenannte Gamma-Interferon, welches die Zellen im Normalfall zur Bekämpfung einer Virusinfektion benötigen, ist nach herzhaften Lachen im Blut nachweisbar.

Herzhaftes Lachen hat Auswirkungen auf die Atmung

Am stärksten profitiert durch herzhaftes Lachen das Atmungsorgan. Dadurch wird das Blut mit Sauerstoff versorgt. Darüber hinaus werden auch die Verbrennungsvorgänge des Körpers erhöht, was sich wiederum positiv auf Fettstoffwechsel und die Ausscheidung von Cholesterin auswirkt. Ähnlich wie beim Husten werden die oberen Luftwege durch starkes Lachen von störenden Sekreten befreit.



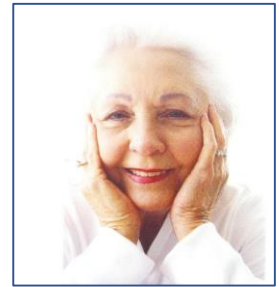
Ein weiter positiver Nebeneffekt der tiefen Lachatmung hat der Lachforscher William Fry von der Stanford University festgestellt. Demnach wird **etwa dreimal so viel Sauerstoff von der Lunge aufgenommen wie normalerweise im Ruhezustand**.

Zuerst erhöht sich der Puls, und der Blutdruck steigt. Nach der Lachattacke verlangsamt sich der Herzschlag wieder und bleibt auf einem niedrigen Niveau. Die Folge: die Muskulatur der Arterien entspannt und der Blutdruck sinkt.

Wie klinische Untersuchungen zeigen, soll intensives und häufiges Lachen sich dadurch auch **positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken**.

Lachen als Therapie

Dass Lachen glücklich macht, können auch finnische und britische Forscher bestätigen. Sie fanden heraus, dass Lachen nicht nur den Lachenden selbst glücklich macht sondern auch die anderen. Denn wer oft lacht, verbreitet Lebensfreude. Lachen ist eben ansteckend.



„Lachen ist die beste Medizin“ – in dieser Redensart steckt auf jeden Fall ein wahrer Kern. Lachen wird aufgrund der positiven Effekte auch immer häufiger als Therapie eingesetzt. Laut einer Studie aus der **Fachzeitschrift Social Science & Medicine** von zwei Forschern der britischen **Leeds-Universität** ist eine „Lachtherapie“ gerade bei **Depressionen** sehr **erfolgreich**. Die beiden fanden heraus, dass gestelltes / simuliertes Lachen effektiver ist als spontanes Lachen. Es gab außerdem Hinweise, dass Lachen angstlösend und stressmindernd sein kann und somit auch positive Auswirkungen auf eine Depression haben kann.

Stress - und Schmerzempfinden

Eine britische Studie der Oxford University bestätigt dies: Forscher konnten hier zeigen, dass durch 15-minütiges Lachen die eigene Schmerzempfindlichkeit abnimmt.

Die Erklärung: Da sich der Körper beim Lachen anstrengen muss, kommt es zur Freisetzung von sogenannten Endorphinen. Dabei handelt es sich um Botenstoffe, die nicht nur die Wirkung von Schmerz blockieren, sondern auch Glücksgefühle hervorrufen.

Schauen sich von Stress und Schmerz geplagte Patienten zum Beispiel lustige Videos an, verschiebt sich die Schmerzgrenze nach oben, so das Ergebnis von **Paul E. McGhee** einem Pionier der Lachforschung (Präsident von The Laughter Remedy).

Stress und Schmerzen können zu einer verspannten Muskulatur führen. Lachen kann deshalb in beiden Situationen in der Therapie von Bedeutung sein. Vor allem beim Lachvorgang ist die gesamte Skelettmuskulatur zunächst stark angespannt, um sich danach wieder zu lösen. Diese Wechselwirkung, so nehmen Mediziner an, ist der Grund, dass beim Lachen auch die Schmerzempfindlichkeit sinkt.

Schauen wir auf einige Kinderstationen der deutschen Krankenhäuser, dort nehmen immer häufiger Krankenhaus-Clowns ihre Arbeit auf - und das aus gutem Grund!



Lachen oder ein Lächeln haben Auswirkungen auf die Mitmenschen

Ein Lachen oder ein Lächeln überwindet schnell unsichtbare Barrieren. Mit einem lächelnden Gesicht drücken wir fast immer Vertrauen und Zuneigung aus. Lachen ist in manchen Situationen sogar pure Therapie, gesund und zum Vorteil für die emotionale Befindlichkeit.

Ein kleines Lächeln signalisiert Sympathie und macht die Beteiligten attraktiv.

Haben Sie heute schon gelacht?

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

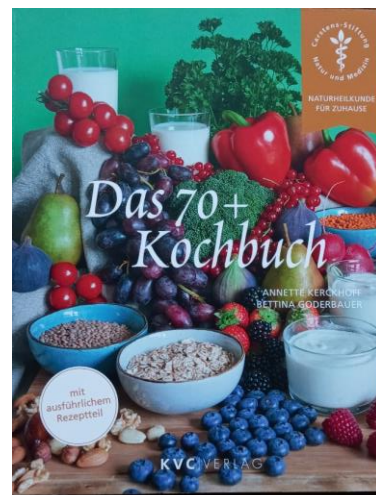
Die Autorinnen unterstreichen die Bedeutung von Ernährung im Alter auf eine praktische Weise. Sie zeigen, wie sinnvoll und notwendig es ist, an den Schraubchen zu drehen, das eine oder andere Lebensmittel wegzulassen und neue in den Speiseplan aufzunehmen.

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

(Mit freundlicher Genehmigung des KVC Verlages)



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

Brokkolicremesuppe für 2 Portionen (Vorspeise)

Zutaten

- 2 Handvoll Brokkoli-Röschen (TK)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 EL Haferflocken ½ Liter Gemüsebrühe
- 1 TL Crème fraîche
- Frisch geriebener Ingwer und Muskatnuss
- nach Geschmack
- Salz, weißer Pfeffer, Cayennepfeffer

Zubereitung

- Zwiebel in Würfel schneiden,
- Öl erhitzen, Zwiebel und Brokkoli dazugeben und anschwitzen,
- mit den Haferflocken bestreuen.
- Mit Gemüsebrühe angießen,
- Gewürze und Ingwer dazugeben und die Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Anschließend pürieren und
- vor dem Servieren Crème fraîche unterziehen.



Tipp:

Mit gerösteten Mandelblättchen und
Zitronenmelisse dekorieren.
Zur Brokkolisuppe passen auch
Räucherlachsstreifen.

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

von Annette Kerckhoff und
Bettina Goderbauer

(Mit freundlicher Genehmigung des KVC Verlages)



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

Gefüllte Pfannkuchen (Hauptgericht)

Zutaten Pfannkuchenteig

- 125 ml Milch
- 2 EL Mehl, am besten Vollkornmehl
- Salz, eine Prise Zucker
- 1 Ei

Zutaten für die Füllung 1:

- 3-4 Würfel Blattspinat (TK)
- ¼ Zwiebel, etwas Knoblauch
- Salz (Vorsicht, der Feta ist salzig),
- Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Muskat
- 50 g Feta
- 1 Handvoll Cocktailtomaten
- 1 EL Öl



Zutaten Füllung 2

- 200 g Gemüse (Sellerie, Lauch, Fenchel, Kohlrabi, Karotten)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 50 g geriebener Käse oder Bergkäse
- 1 EL Öl

Zubereitung

- Milch, Mehl, Salz und Zucker glattrühren, dann das Ei dazuschlagen und alles zu einem glatten Teig verrühren.
- Die Pfannkuchen in einer Pfanne in etwas Öl **nicht zu dick** ausbacken.

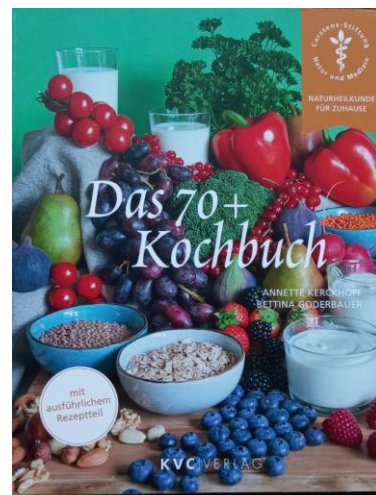
- Zwiebel schälen und kleinwürfeln,
- in einer Pfanne mit 1 EL Öl andünsten,
- den Spinat dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und etwas Muskat würzen.
- Gewaschene Cocktailtomaten dazugeben.
- Spinat und Tomaten bei geschlossenem Deckel **halb garen**.
- Die Pfannkuchen mit der abgekühlten Spinat-Tomatenmischung belegen,
- darauf die Feta-Würfel verteilen, zusammenrollen
- und in eine gebutterte Auflauffpfanne legen
- kurz überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

- Gemüse putzen, kleinschneiden und in der Pfanne mit Öl anschwitzen,
- mit Salz und Pfeffer würzen,
- bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten garen lassen.
- Und mit der Gemüsemischung (sollte nicht zu viel Flüssigkeit enthalten) belegen.
- Mit geriebenem Käse bestreuen.
- Zusammenrollen, in eine gebutterte Form legen
- und kurz überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

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

von Annette Kerckhoff und
Bettina Goderbauer

(Mit freundlicher Genehmigung des KVC Verlages)



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

Früchtebrot mit Honig (Dessert)

Zutaten

- 100 g Honig
- 3 große Eier
- 200 g Nüsse (z.B. je 100 g Mandeln und Haselnüsse, ruhig ganz lassen)
- 500 g Trockenfrüchte (am besten Soft-Obst, z.B. Trockenpflaumen, Rosinen,
- Aprikosen und Feigen, aber auch Cranberrys, Sultaninen, Äpfel, Birnen etc.)
- 150 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 1 geh. TL Backpulver
- 1 Schuss Rum, Sherry oder Kirschwasser (nach Geschmack)
- ½ TL Zimt, Vanille und andere Weihnachtsgewürze (nach Geschmack)
- ½ Glas Orangensaft

Zubereitung

- Trockenfrüchte mit Rum, Sherry oder Kirschwasser beträufeln,
- mit etwas Orangensaft tränken und vermischen, insbesondere wenn man kein Soft-Obst verwendet.
- Eier und Honig verrühren,
- Mehl + Backpulver dazugeben, gut vermischen,
- dann Trockenobst und Nüsse unterrühren.
- Mit Zimt, Vanille und anderen Weihnachtsgewürzen würzen.
- Alles umrühren und in eine gefettete Kastenform geben.
- Ca. 1 Std. bei 150 °C Umluft backen.



Tipp:

Dieses Früchtebrot ist ein wunderbarer Ersatz für Kuchen – es ist rundum gesund und strotzt vor guten Nährstoffen.
Ein schönes Mitbringsel in der Winterzeit.

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)

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

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