

Meine WohlfühlquellenVielfalt 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

✓ Die Top-Calciumquelle: natürlich, gesund, kalorien- und laktosefrei

- ✓ Calcium für stabile Knochen
- ✓ Widerstandsfähige Zähne durch Calcium
- ✓ Calcium für Muskeln, Herz und Blutgerinnung
- ✓ Bekomme ich genug Calcium?

Hätten Sie das gewusst? von Karin G. Mertel

✓ Ernährung und Energie - zwei starke Partner! Was haben diese Begriffe miteinander zu tun?

- ✓ Die richtige, persönliche Energiebilanz finden
- ✓ Hunger – Appetit und andere Störenfriede
- ✓ Gesunde Energiebilanz – was hat Wasser damit zu tun?
- ✓ Erfrischungsgetränke z. B: Energy-Drinks - wo wird es bedenklich?

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

- ✓ Vorspeise: Buchweizensuppe
- ✓ Hauptgericht: Fenchel-Süßkartoffel-Auflauf mit Schafskäse
- ✓ Dessert: Ingwer Brownies

Rehabilitation

- ✓ Allgemeine Ernährung und Osteoporose [Hier klicken...](#)
Video: Prof. Dr. Armin Zittermann - Universitätsklinikum Ruhr-Universität Bochum
- ✓ „Täglich nur 15 Minuten Training für ein langes Leben“
Studienergebnisse der Deutschen Gesellschaft für Neurologie... [Hier klicken...](#)
- ✓ Vitamine - Mineralien - Spurenelemente **Empfohlene Nährstofftabelle**
in welchen Lebensmitteln sind sie drin? [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 und Mitglieder unserer Selbsthilfegruppen 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

Die Top-Calciumquelle: natürlich, gesund, kalorien- und laktosefrei

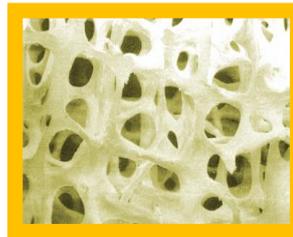
Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Liebe Leserinnen und Leser,

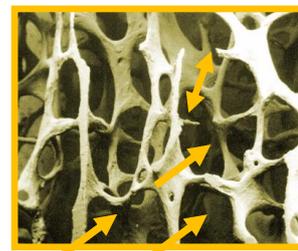
der Mineralstoff Calcium spielt in unserem Körper eine starke Rolle – auf ihn können und müssen wir bauen. Denn Calcium ist der Baustoff, der für die stabile Struktur unserer Knochen und Zähne sorgt. Deshalb ist es der mengenmäßig häufigste Mineralstoff: Ein ganzes Kilo Calcium steckt in unseren Knochen und Zähnen! Doch auch die so fest erscheinenden Knochen werden immer wieder umgebaut und die Zähne durch Calcium remineralisiert. Deshalb ist es so wichtig, dass wir von der Kindheit bis ins Alter immer genug Calcium aufnehmen. Zudem erfüllt Calcium weitere wichtige Aufgaben im Körper. Wo Calcium gebraucht wird und wie man genug davon bekommt, möchte ich heute erläutern.

Calcium für stabile Knochen

Die Stabilität unserer Knochen verdanken wir vor allem dem Mineralstoff Calcium. Da die Knochen leicht und trotzdem stark sein sollen, bestehen sie aus einem luftigen Kollagengerüst, das erst durch den Einbau von Calcium fest und stabil wird. Fehlt dem Körper Calcium, schwindet die Knochenmasse. Auf Dauer wird der Knochen porös und das Risiko für Knochenbrüche steigt. So entwickelt sich die Knochenerkrankung Osteoporose.



Gesunder Wirbelkörper
hoher Calciumgehalt
 im Innenraum und
 in äußerer
 Knochenrinde



Kranker Wirbelkörper
niedriger Calciumgehalt
 im Innenraum
 und in äußerer
 Knochenrinde

Große schwarze Löcher bedeuten Bruchgefahr

Widerstandsfähige Zähne durch Calcium

Unsere Zähne bestehen ebenfalls zum großen Teil aus Calcium. Das weichere Dentin, auch Zahnbein genannt, bildet die Hauptmasse des Zahnes und enthält etwas weniger Calcium.

Als dicke Schutzschicht um das Dentin herum dient der Zahnschmelz. Er ist die härteste und widerstandsfähigste Substanz in unserem ganzen Körper, wozu der hohe Calciumgehalt ganz entscheidend beiträgt. Zusätzliches Calcium aus Essen oder Getränken kann den Zahnschmelz übrigens remineralisieren und vor Schäden schützen.

Calcium für Muskeln, Herz und Blutgerinnung

Nur ein Prozent des Calciums in unserem Körper ist in Blut und anderen Geweben unterwegs. Doch auch dort übt es wichtige Funktionen aus. Calcium wird zum Beispiel gebraucht, um Nervensignale weiterzuleiten und unsere Muskeln zum Zusammenziehen zu bewegen. Ohne Calcium könnten wir also keine Muskelkraft ausüben. Zudem ist Calcium erforderlich, um unseren Herzschlag im Rhythmus zu halten. Und auch die Blutgerinnung funktioniert nur mit Hilfe von Calcium.

Thema des Monats

Die Top-Calciumquelle: natürlich, gesund, kalorien- und laktosefrei

Vorteile von calciumreichen Mineral- und Heilwässern

- ✓ **natürlich**
Mineral- und Heilwässer sind ursprünglich reine Wässer, die auf dem Weg durch tiefes Gestein natürliche Mineralstoffe aufnehmen. Sie werden nahezu unverändert von der Quelle abgefüllt.
- ✓ **calciumreich**
Mineralwasser muss mindestens 150 mg Calcium pro Liter enthalten, um als calciumreich zu gelten. Ein Heilwasser gilt sogar erst ab 250 mg Calcium als calciumreich. Einige Heilwässer wie z. B. Ensinger Schiller Quelle liefern sogar über 500 mg Calcium pro Liter und decken damit schon die Hälfte des Calciumbedarfs.
- ✓ **kalorienfrei**
Im Gegensatz zu Milch- und Milchprodukten versorgen calciumreiche Wässer den Körper mit dem wichtigen Mineralstoff ohne gleichzeitig Kalorien mitzubringen. Ein besonderer Vorteil für Menschen, die auf ihr Gewicht achten möchten.
- ✓ **gesund**
Mineral- und Heilwässer liefern zugleich viele weitere wertvolle Mineralstoffe. Natürliche Heilwässer besitzen zudem nachgewiesene Wirkungen für die Gesundheit.
- ✓ **gut verwertbar**
Aus Wässern können die Mineralstoffe gut und schnell aufgenommen werden, da sie bereits im Wasser gelöst vorliegen.
- ✓ **vegan**
Für alle, die sich vegan ernähren und auf Milch und Milchprodukte verzichten, eignen sich calciumreiche Mineral- und Heilwässer perfekt als natürliche und vegane Calciumquelle.
- ✓ **Milch- und Laktosefrei**
Wer Milch nicht mag oder nicht verträgt, findet in calciumreichen Mineral- und Heilwässern ebenfalls eine unkomplizierte Möglichkeit, seinen Calciumbedarf zu decken.
- ✓ **gut zu trinken**
Für Menschen mit Kauproblemen stellen mineralstoffreiche Mineral- und Heilwässer eine effiziente Mineralstoffquelle dar, die sich gut trinken lässt.
- ✓ **Durstlöscher**
Nicht zuletzt liefern Mineral- und Heilwässer die benötigte Flüssigkeit und löschen den Durst. Auch viele Heilwässer können täglich in größeren Mengen getrunken werden, sofern auf dem Etikett nichts Gegenteiliges vermerkt ist.



Mit 573 mg Calcium pro Liter

deckt die Hälfte des Tagesbedarfs

Ensinger Schiller Quelle
Heilwasser ist zugelassen
zur unterstützenden
Behandlung bei Osteoporose

Ensinger bringt's
Jetzt bestellen
und liefern lassen!
www.schillerquelle.de



Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Ernährung und Energie - zwei starke Partner



Was haben diese Begriffe miteinander zu tun?

Energie ist ein abstrakter Begriff aus der Physik. Die meisten Menschen haben eine eine genaue Vorstellung was der Begriff Energie bedeutet. Wir kennen z. B. unterschiedliche Energiebegriffe wie die Kernenergie, Solarenergie (Lichtenergie), Elektrische Energie, Thermische Energie, Chemische Energie und Kinetische Energie (Bewegungsenergie) um nur einige Begriffe zu nennen.

Eine zentrale Eigenschaft der unterschiedlichen Energieformen ist, dass diese verschiedenen Energieformen **gewandelt (Energieumwandlungen)** werden müssen, um den gewünschten Nutzen daraus ziehen zu können. Geht es darum erfolgreich das Licht anzumachen oder unser Auto im Bewegung zu setzten, dann ist uns bewusst, dass Strom (Lichtenergie), oder dass Benzin (Bewegungsenergie) die Energieumwandlung vollzogen hat und somit funktioniert. Darüber hinaus sogar zum späteren Gebrauch gespeichert werden kann. So funktioniert auch Ernährung.

Bei der Nahrungsaufnahmen sollten wir unseren Energiehaushalt im Blick haben

Unsere Nahrung ist Energie diese wird in Form von **chemischer Energie** im Körper gespeichert. Energieaufnahme mit der Nahrung und Energieverbrauch sollten sich die Waage halten. Die gute alte Personenwaage sollte regelmäßig zum Einsatz kommen. Zeigt die Waage immer in etwa (minus / plus 2 kg) das gleiche Gewicht an, entspricht die Energieaufnahme dem aktuellen Bedarf.



Die persönliche und richtige Energiebilanz finden

Schätzen sie Ihren Energiebedarf richtig ein und informieren Sie sich über den Brennwert der Lebensmittel die Sie verzehren. Starkes Unter- und Übergewicht sind ungesund. In beiden Fällen sollte das Normalgewicht langsam, angestrebt und dann auch gehalten werden.

Als grobe Faustregel für das Normalgewicht (in Kg) eines gesunden Erwachsenen gilt: Körpergröße cm / minus 100. Das Normalgewicht stellt nur einen Orientierungswert dar. Ein schwerer Knochenbau schlägt etwa mit 3 bis 6 kg zu Buche. Alles, was darüber hinausgeht, ist Übergewicht. Ist das Normalgewicht erreicht, sollten sich Energiezufuhr und Energieverbrauch die Waage halten.

Eine negative Energiebilanz bedeutet Gewichtsabnahme. Die mit der Nahrung aufgenommene Energie reicht nicht für den täglichen Bedarf aus. Der Körper muss auf seine Reserven zurückgreifen und schaltet auf Sparflamme. Sind die zur Deckung des Energiebedarfs notwendigen Reserven aufgebraucht, beginnt der Raubbau am Körper. Muskel- und Nervenkraft lassen nach. Lang anhaltende negative Energiebilanz macht ernsthaft krank.

Hätten Sie das gewusst? Ernährung und Energie - zwei starke Partner

Hunger – Appetit und andere Störenfriede

Unser Körper verfügt über ein ausgeklügeltes System die Nahrungsaufnahme zu steuern. Ständig werden die Energie- und Nährstoffvorräte im Körper kontrolliert und der aktuelle Bestand an das Gehirn gemeldet. Es wertet die Daten aus und sendet je nach Bestand Hunger- oder Sättigungssignale aus. Wir verspüren dann Hunger oder wir fühlen uns satt.

Das Wechselspiel zwischen Hunger und Sättigung ist kompliziert geregelt. Selbst die Wissenschaft kann bis heute nicht alle Einzelheiten erklären. Eins steht jedoch fest: An der Steuerung der Nahrungsaufnahme wirken mehrere Faktoren mit. Dazu zählen nicht nur Hunger und Sättigung, sondern auch Appetit, Gerüche, Gedanken an Lieblings Speisen und weitere Einflüsse, die mit der Energie- und Nährstoffversorgung nichts zu tun haben.

Gründe weshalb wir Hunger spüren

- ✓ Im Magen befinden sich **Fühler**, die messen ob der Magen leer oder gefüllt ist. Diese Botschaft empfinden wir als Hunger- und Sättigungsgefühl.
- ✓ Bei langen Esspausen zwischen den Mahlzeiten wird die Zuckermenge im Blut knapp. Der Zuckerspiegel sinkt. Nur die Nervenzellen, die ohne Glukose nicht arbeiten können, dürfen Zucker verwerten. Der Körper ergreift Sparmaßnahmen. Alle übrigen Zellen müssen ihren Betrieb auf den Brennstoff Fettsäure umstellen. Normalerweise transportiert das arterielle Blut viel Blutzucker, läßt ihn in den Zellen ab und enthält auf dem Rückweg entsprechend wenig Zucker. Diese Differenz signalisiert ein Hungergefühl.
- ✓ Wir werden hungrig, wenn Aminosäuren fehlen.
- ✓ Sind die Fettspeicher geplündert werden wir hungrig. Die Wissenschaft hat eine Vermutung die besagt, dass jeder ein individuelles, vorprogrammiertes Zielgewicht hat, dieses langfristig beibehält und auch nach Hungerkuren wieder anstrebt. Das Signal zum Essen geht vom Füllungszustand der Fettzellen aus.
- ✓ Hunger entsteht also, wenn Energie und Nährstoffe fehlen.

Aminosäuren bilden körpereigene Eiweiße (Proteine) und sind deren kleinste Bestandteile (sog. proteinogene Aminosäuren). Es gibt insgesamt 20 proteinogene Aminosäuren, die mit der Nahrung aufgenommen werden können. Sie gewährleisten die Grundversorgung für einen gesunden und intakten Organismus und sind verantwortlich für den Aufbau und Erhalt sämtlicher Körperfunktionen.

Appetit und andere Gelüste

Obwohl wir eigentlich keinen Hunger haben, essen wir. Das Steuersystem für Hunger und Sättigung wird dadurch durcheinander gebracht. Appetit kommt beim Essen - auch ohne Hunger.

Feste Essenszeiten haben wir innerlich programmiert und sie erinnern uns pünktlich ans Essen. Stress schlägt auf den Magen. Viele können bei Überlastung kaum etwas essen. Andere versuchen, ihre Probleme mit Essen zu lösen. Auch suchen einige Menschen Trost im Essen. Andererseits verführt auch gute Laune z. B. im Urlaub, zu unkontrolliertem Essen. Auch Erziehung unterdrückt die Körpersignale. Wer z. B. als Kind immer den Teller leer essen musste, hat verlernt, die Hunger- und Sättigungsgefühle zu verstehen und zu beachten.

Hätten Sie das gewusst?

Ernährung und Energie - zwei starke Partner

Energiebilanz – was hat Wasser damit zu tun ?

Wasser liefert weder Energie noch Vitamine, noch Ballaststoffe, ein gutes und gesundes Wasser liefert jedoch wichtige Mineralstoffe die für unseren Organismus und alle Lebensvorgänge unentbehrlich sind.

Wasser ist der Hauptbestandteil des menschlichen Körpers.

Ohne Wasser können wir nur wenige Tage überleben.

Kurz und knapp - ohne Wasser läuft nichts !

- Wasser als Bestandteil von Zellen und Gewebe formt es unseren Körper.
- Wasser hält Blut, Darmsaft und andere Körperflüssigkeiten flüssig.
- Ohne Wasser könnten die Nährstoffe nicht in die Zelle gelangen. Sie werden in Wasser gelöst und an ihr Ziel transportiert.
- Wasser befördert Abfallprodukte aus dem Körper.
- Wasser ist Kühlmittel. Bei großer Hitze und Muskelarbeit verhindert vermehrtes Schwitzen ein Ansteigen der Körpertemperatur. Wenn Schweiß verdunstet, wird Wärme verbraucht; die Haut kühlt ab.
- Wasser lässt Ballaststoffe quellen.

Der gesunde Wasserkreislauf

Die Hälfte des täglichen Wasserbedarfs erhält unser Körper Wasser von Getränken. Die andere Hälfte decken feste Nahrung wie z.B. Äpfel, Gemüse und Kartoffeln mit etwa 50 % Wasser.

Ununterbrochen fließt Wasser – meist in Form von Blut – durch unseren Körper. Immer wieder strömt es durch die Nieren. Diese arbeiten als Klärwerk, das pro Tag über 1.700 Liter Blut reinigt. Das gereinigte Blut fließt in den Körperkreislauf zurück.

Wertlose Schlacken/ Abfälle wie z. B: Arzneimittelrückstände, werden in Wasser gelöst und über den Harn, Scheiß, Stuhl und auch über Atmung abgeleitet.

Insgesamt verliert ein gesunder Erwachsene täglich rund zwei bis drei Liter Flüssigkeit (etwa 35 ml/kg je Körpergewicht). Bei Fieber und Durchfällen geht mehr Wasser verloren.

Da Säuglinge im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht eine größere Oberfläche haben als Erwachsene und ihre Nieren noch nicht genügend Wasser zurückgewinnen können, setzen sie täglich zwei- bis dreimal soviel Wasser um wie Erwachsene (etwa 100 ml/kg) Körpergewicht). Zusätzliche Wasserverluste durch Fieber oder Durchfälle kann den Wasserhaushalt eines Säuglings schnell aus dem Gleichgewicht bringen.

Hätten Sie das gewusst? Ernährung und Energie - zwei starke Partner

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen

Essen und Trinken sind weitaus mehr als nur die Versorgung mit Energie und Nährstoffen. Essen soll schmecken, wir sollen es genießen, Essen macht Freude, es findet häufig in geselliger Runde statt. Gehaltvolles Essen steigert unser Wohlbefinden.



„Wenn der große Durst kommt“

Unser Körper ist immer bestrebt Wasserverluste schnell zu ersetzen.

Durst ist ein eindeutiges Signal für ein Wasserdefizit, dem Rechnung zu tragen ratsam ist. Trotz großer Wasservorräte im Körper (etwa 42 Liter bei einem 70 kg schweren Menschen) ist bei einem gesunden Menschen kein Liter Flüssigkeit entbehrlich.

Kinder haben häufiger Durst. Sie müssen wegen ihres höheren Wasserumsatzes relativ mehr trinken als Erwachsene.

Sportler und Menschen die körperlich schwere Arbeiten verrichten sind in der Regel gut informiert was ihren persönlichen Flüssigkeitsbedarf angeht.

Bei **Menschen im höheren Alter** lässt das Durstgefühl erheblich nach. Deshalb trinken viele Menschen nicht genug. Zuwenig Flüssigkeit schadet den Nieren, die neben normalen Schadstoffen/Abfällen bei älteren Menschen oft reichlich Medikamentenreste abtransportieren müssen. Darüber hinaus wird das Blut dickflüssig. Damit wächst die Gefahr von Gefäßerkrankungen.

Erfrischungsgetränke z. B: Energy-Drinks - wo wird es bedenklich?

Die gesetzlichen Bestimmungen stehen in der Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkeverordnung. Danach handelt es sich bei Energy-Drinks um ein koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk, das maximal 320 Milligramm Koffein pro Liter enthalten darf. Bei mehr als 150 Milligramm Koffein pro Liter müssen Getränke den Hinweis tragen: „Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen“. Auch für andere Zutaten gelten Höchstgehalte. Nach einer Bewertung der Europäischen Lebensmittelsicherheitsbehörde (EFSA) liegt die Grenze, bis zu der Koffein gesundheitlich unbedenklich ist, für:

- gesunde Erwachsene bei einer Einzeldosis von 200 mg
(2-3 Tassen Kaffee oder 2,5 Dosen eines Energy-Drinks),
- gesunde Erwachsene bei einer Tagesdosis von 400 mg (ausgenommen Schwangere),
- Kinder und Jugendliche bei 3 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht (pro Tag).

Infos zum Forschungsprojekt: www.herzstiftung.de/energy-drinks

- Quellen:** - Bfr.bund.de: Stellungnahme Nr. 018/2019 des BfR vom 27. Mai 2019 „Kinder und Jugendliche: - Übermäßiger Konsum von Energy Drinks erhöht Gesundheitsrisiko für Herz und Kreislauf“: DOI 10.17590/20190527-103615 www.verbraucherzentrale.de
- Impact of High Volume Energy Drink Consumption on Electrocardiographic and Blood Pressure Parameters; Shah SA et al. J Am Heart Assoc 2019; 8: e011318
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). (2015). Scientific Opinion on the safety of caffeine. EFSA Journal, 13(5), 4102
- Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e.V. Bonn

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.

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



Andreas Hypa
Geschäftsführer

**SPORT
REHA
KIEL**
GmbH



Fabian Hypa
Geschäftsführer DiHS



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

**Studienergebnisse der Deutschen
Gesellschaft für Neurologie.....
Hier klicken ...**

Allgemeine Ernährung und Osteoporose

Prof. Dr. Armin Zittermann



**Leitung der Studienzentrale
 Herz- und Diabeteszentrum NRW
 Universitätsklinikum der
 Ruhr-Universität-Bochum
 Klinik für Thorax- und Kardiovaskularchirurgie
 Bad Oeynhausen**

**Link zum Video
 Hier klicken ...**

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

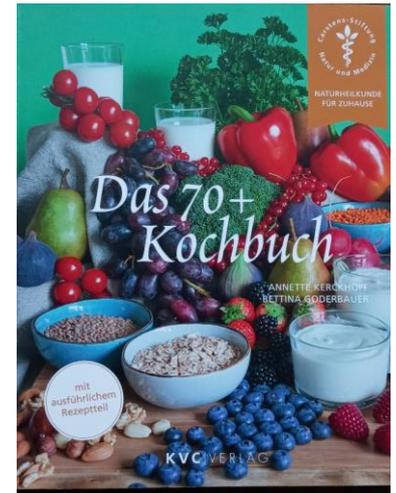
Die Autorinnen unterstreichen die Bedeutung von Ernährung im Alter auf eine praktische Weise. Sie zeigen, wie sinnvoll und notwendig es ist, an den Schrübchen zu drehen, das eine oder andere Lebensmittel wegzulassen und neue in den Speiseplan aufzunehmen.

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

Buchweizensuppe für 2 Personen (Vorspeise)

Zutaten

- 1 Bund Suppengrün
(Karotte, Sellerie, Lauch)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Öl
- 50 g Buchweizen
- ½ Liter Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Schnittlauch zum Bestreuen

Zubereitung

- Suppengemüse putzen und in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen, würfeln und in Fett glasig dünsten.
- Buchweizen waschen, abtropfen lassen, dazugeben und ebenfalls leicht anschwitzen (darf nicht dunkel werden).
- Mit der Brühe ablöschen.
- Das Suppengemüse dazugeben und etwa 20-30 Minuten köcheln dann pürieren.



Foto Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn 2022

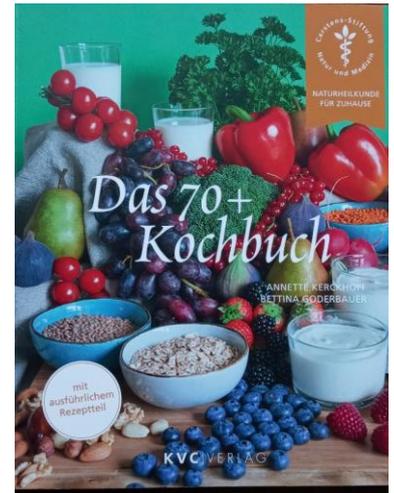
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit
Schnittlauch bestreuen.

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

(Mit freundlicher Genehmigung des KVC Verlages)



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

Fenchel-Süßkartoffel-Auflauf mit Schafskäse (Hauptgericht) für 2 Personen

Zutaten

- 1 Süßkartoffel
- 1 Kartoffel
- 2 Fenchelknolle mit Fenchelkraut
- Salz (Vorsicht, der Schafskäse ist salzig)
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ Schafskäse
- 1 Schuss
- Schlagsahne
- 1 EL
- Olivenöl



Foto Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn 2022

Zubereitung

- Fenchel waschen und putzen.
- Stängel und Kraut abschneiden.
- Kraut fein wiegen,
- Stängel in feine Ringe schneiden.
- Fenchelknolle in Stücke schneiden.
- Süßkartoffel schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
- 1 Kartoffel schälen und in kleinere Würfel schneiden.
- Fenchel, Süßkartoffel und Kartoffel in einer Schüssel mit Olivenöl gut mischen,
- in eine Auflaufform geben und 2 EL Wasser zu geben.
- Bei 180 °C Umluft ca. 45 Minuten backen.
- Schlagsahne über den Fenchel träufeln, gewürfelten Schafskäse darüber geben, pfeffern und evtl. etwas salzen und
- noch einmal 15 Minuten abgedeckt überbacken.

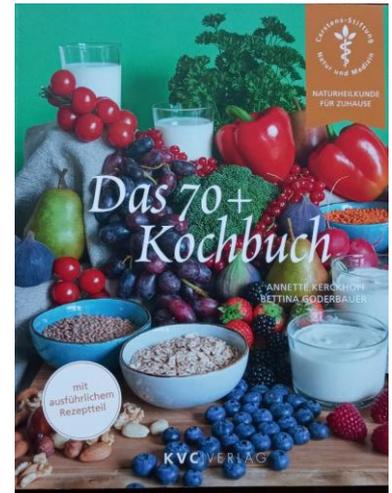
Mit Fenchelgrün dekorieren und servieren.

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

Ingwer Brownies (Dessert)

Zutaten

- 250 g Zartbitter Kuvertüre
- 200 g Butter
- 6 Eier
- 200 g Rohrzucker
- 2 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 Prise Meersalz
- 250 g Walnusskerne
- 250 g Weizenvollkornmehl
- 36 kleine kandierte Ingwerstücke



Zubereitung

- 175 g Kuvertüre und die Butter bei schwacher Hitze schmelzen und etwas abkühlen lassen.
- Eier, Zucker, Ingwer und Salz verrühren und in das Kuvertüre –Butter-Gemisch einrühren.
- Walnüsse hacken, mit dem Mehl mischen und zum Teig geben.
- Die Masse in ein gefettetes Backblech streichen
- bei 180 °C Ober-/Unterhitze oder 160 °C Umluft etwa 15 Minuten backen.
- Die restliche Kuvertüre grob hacken und im Wasserbad schmelzen.
- Brownies damit bestreichen und mit

Mit Ingwerstücken verzieren.

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		Flüssigkeit 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.

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