

# Meine Wohlfühlquellen ... ...Vielfalt für meine Gesundheit

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

## Themen des Monats

**Fit im Alter** von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

- ✓ Muskeln fit halten
- ✓ Magnesium stärkt die Muskeln
- ✓ Warum Magnesium gerade im Alter so wichtig ist
- ✓ Was brauchen wir noch für körperliche Fitness?
- ✓ Mentale Fitness

## Hätten Sie das gewusst?

Zusammenstellung von Karin G. Mertel

## Salutogenese – Kohärenz – Hardiness – Resilienz

- ✓ Was bedeuten diese Begriffe für unsere Gesundheit?

## Gesunde Köstlichkeiten - die besten Rezepte

Zusammengestellt von Mitgliedern des Netzwerk-Osteoporose e.V.

- ✓ Vorspeise: Frühlingssalat mit Hähnchen
- ✓ Hauptgericht: Avocado-Basilikum-Pasta
- ✓ Dessert: Mousse au chocolat – aus heller + dunkler Schokolade

## 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 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 Calcium- und Vitaminbilanz.

**Rezepte werden von Mitgliedern des Netzwerk-Osteoporose e.V.** für unsere Leser zu lukullischen Menüs zusammengestellt.

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

# Fit im Alter

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr



### Liebe Leserinnen und Leser,

in jedem Alter können wir uns fithalten. Viele tun das auch, und deshalb sind ältere Menschen heutzutage fitter denn je. Klar, mit zunehmendem Alter muss man auch Abstriche machen. Doch es geht ja nicht darum, Höchstleistungen zu erbringen. Viel wichtiger ist doch, dass wir uns wohlfühlen, agil bleiben und möglichst lange eigenständig und voller Freude leben können. Ein paar Tipps, was Sie dafür tun können, möchte ich Ihnen heute vermitteln.

### Muskeln fit halten

Wer sich sein Leben lang viel bewegt, hat auch im Alter beste Chancen fit und beweglich zu bleiben. Allerdings setzt ab etwa 50 Jahren ein schleichender Abbau von Muskelmasse ein. Warum das so ist, ist noch nicht ganz klar. Möglicherweise spielen dabei auch unterschwellige chronische Entzündungen eine Rolle. Aber glücklicherweise müssen wir dieser Entwicklung nicht tatenlos zusehen. Auch wenn der Trainingserfolg sich vielleicht nicht mehr ganz so schnell einstellt wie früher, lohnt es sich, regelmäßig zu trainieren, um dem Verlust an Muskelmasse etwas entgegenzusetzen. Das kann gezieltes Krafttraining im Fitnesscenter sein oder Ihr Lieblingssport. Suchen Sie sich etwas, was Ihnen Spaß macht, sei es Wandern, Gartenarbeit, Schwimmen, Tanzen, Tennis oder was auch immer – Hauptsache, Sie bleiben in Bewegung.



### Magnesium stärkt die Muskeln

Ein denkbar einfacher Tipp für die Fitness im Alter geben uns wissenschaftliche Studien. So hat beispielsweise eine britische Studie (1) an 2570 Frauen zwischen 18 und 79 Jahren gezeigt, dass die Frauen umso mehr Muskelmasse und Muskelkraft aufwiesen, je magnesiumreicher ihre Ernährung war. Das zeigte sich sogar bei den älteren Teilnehmerinnen noch deutlicher als bei den jüngeren. Die Forschenden zogen aus dieser Studie das Fazit, dass eine Ernährung mit ausreichend Magnesium in jedem Alter helfen kann, die Muskelkraft zu stärken und dem Muskelabbau im Alter entgegenzuwirken.

1 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

## Thema des Monats Fit im Alter

### Sicher aufstehen, gehen und Gleichgewicht halten

Selbst im höheren Alter kann man noch viel tun. Hier geht es ebenfalls darum, die Muskelmasse und -kraft bestmöglich zu erhalten, um mobil zu bleiben und sich sicher bewegen zu können. Dabei helfen gezielte und an die persönlichen Möglichkeiten angepasste Übungen z. B. in einem Gesundheitsstudio. Auch Gymnastik, Sturzprophylaxe und der tägliche Spaziergang erhalten die Muskulatur und erhöhen die Sicherheit.

Da Menschen im höheren Alter öfter einen Magnesiummangel aufweisen, lohnt es sich hier ganz besonders, auf ausreichend Magnesium zu achten. Denn eine Studie (2) in der Geriatrie der Universität Padua stellte fest, dass eine bessere Versorgung mit Magnesium die Fitness im Alter verbessern kann. Die älteren Herrschaften konnten besser freihändig von einem Stuhl aufstehen, schneller und sicherer gehen und wiesen ein besseres Gleichgewicht auf, nachdem sie zusätzliches Magnesium erhalten hatten.



Mehr Information zum  
Thema Sturzvermeidung  
[Hier klicken ...](#)

### Warum Magnesium gerade im Alter so wichtig ist

Magnesium gilt gemeinhin als Sportler-Mineralstoff. Doch für Ältere ist er mindestens ebenso wichtig. Zum einen spielt Magnesium eine wichtige Rolle beim Anspannen und Entspannen der Muskeln. Aber auch für das Funktionieren von Herz und Kreislauf ist Magnesium unverzichtbar, da es den Herzrhythmus im Takt hält. Für unser Nervenkostüm brauchen wir den Tausendsassa Magnesium ebenfalls, weil es dazu beiträgt Nervenimpulse weiterzuleiten. Nicht zuletzt belegen Studien eine Schutzwirkung von Magnesium bei unterschwelligem Entzündungen und Diabetes.

### Was brauchen wir noch für körperliche Fitness?

Es sind zwar die Muskeln mit deren Hilfe wir uns bewegen, doch um ihre Kraft umzusetzen, benötigen sie ein stabiles Gerüst, an dem sie andocken können. Das bieten unsere Knochen, an denen die Muskeln mit Hilfe von Sehnen befestigt sind. Deshalb ist es ebenso wichtig, die Knochen ein Leben lang zu stärken. Zum Glück trainieren wir mit Bewegung nicht nur die Muskeln, sondern regen auch die Knochen an, sich weiter zu festigen. Mit Hilfe von ausreichend Calcium, Magnesium und Vitamin D können sie dann ein stabiles Knochengerüst aufbauen und erhalten.

2 Veronese et al., effect of oral magnesium supplementation on physical performance in healthy elderly women involved in a weekly exercise program: a randomized controlled trial, Am J Clin Nutr. 2014

**Thema des Monats Fit im Alter**

**Mentale Fitness**

Damit wir uns im Alter rundum wohlfühlen, sollte in einem fitten Körper natürlich auch ein fitter Geist wohnen. Dazu trägt praktischerweise bereits unser körperliches Fitnessprogramm bei. Zudem gilt es, den Geist rege zu halten. Nur Kreuzworträtsel und Sudoku zu lösen, reicht da allerdings nicht aus. Bleiben Sie gesellschaftlich aufmerksam und aktiv. Lernen Sie Neues, treffen Sie Menschen und tauschen sich mit ihnen aus. Vielleicht können Sie in einem Ehrenamt neue Aufgaben übernehmen. Auch Singen, Spielen und Lachen erfrischen Geist und Seele.

**Mehr vom Leben durch geistige Fitness!**  
Vor allem – wenn's drauf ankommt!

- ✓ Wie fit sind Sie? Ein kurzer Check
- ✓ Falsche Einstellungen beseitigen
- ✓ Den Sportlern einiges abschauen
- ✓ Täglich mehrfach konzentriert zu sein, muss keine Schwierigkeiten bereiten
- ✓ Mit allen Mitteln schnell auf Schwung kommen
- ✓ Die (gewünschten) Nebenerscheinungen
- ✓ Was geschieht akut?
- ✓ Was geschieht langfristig?
- ✓ Ein Leben in geistiger Fitness führen

**NETZWERK - OSTEOPOROSE e. V.**

Herausgeber: Netzwerk - Osteoporose e.V. / Lohstraße 22 / 33089 Paderborn  
Telefon: 05231 - 21 09 / Fax: 05231 - 206 586 / Mobil: 0172 - 83 78 985  
E-Mail: netzwerk-osteoporose@t-online.de  
Internet: www.netzwerk-osteoporose.de  
Autor: Dr. Siegfried Lebel  
Präsident der Internationalen Gesellschaft für Gehirntherapie e.V. (IGG) / Oberberg  
Kontakt: Karin G. Merzfeld - Vorstand Netzwerk-Osteoporose e.V. / Paderborn  
Lay-out: Martin Herzigheim / Hainberg Copyright: 2013 Netzwerk Osteoporose e.V.

**Mehr Information zum Thema : Geistige Fitness**  
[Hier klicken ...](#)

**Kopf und Körper gut ernähren**

Eine zentrale Grundlage für unsere körperliche und mentale Fitness bildet eine ausgewogene Ernährung, die dem Körper alle wichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge bereitstellt. Achten Sie deshalb darauf, viel Gemüse und Obst, Vollkornbrot, Milchprodukte und andere Lebensmittel zu essen, die möglichst viele Nährstoffe, aber wenig Kalorien enthalten. Da wir im Alter weniger Kalorien brauchen, können natürliche mineralstoffreiche Wässer eine gute Idee sein, um viel Magnesium, Calcium und andere Mineralstoffe ganz ohne Kalorien aufzunehmen. Sie liefern zudem reichlich Flüssigkeit, die nötig ist, damit Körper und Gehirn beste Leistungen erbringen können. Gerade im Alter kommt es häufiger vor, dass zu wenig Flüssigkeit zu Leistungseinbußen führt. Also essen und trinken, trainieren und denken Sie sich fit. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und vor allem Spaß dabei!

**Mehr Information auch zu Übungen**

[Hier klicken ...](#)

**Ausgabe 1**  
**Magazin für ERNÄHRUNG-BEWEGUNG-BALANCE-**

**ERNÄHRUNG -**  
Der gesunde Dreierpack  
Welche & wie viele Nährstoffe brauchen Menschen täglich?  
Empfohlene Nährstoff-Tabelle  
Die richtige Auswahl der Lebensmittel – Was kaufe ich ein?  
Gemüse des Monats: Spargel – Das köstliche Gemüse  
Frucht des Monats: Aprikose – Die strahlende Süßholz mit Geschmack  
Kleine Küchertekende: Mezeretlich - Rucola  
Rezepte: Spargel-Mezeretlich-Rucola (siehe Link im Text)

**BEWEGUNG -**  
Körperliches Training & Lebensqualität (ab Seite 16)  
Prävention durch Training  
Welche Aktivitäten für Jugendliche & Kinder?  
Welche Aktivitäten für Sport-Einsteiger & Menschen mittleren/älterer Altersgruppen  
Das richtige Maß  
Übungen des Monats:  
Andrea Hopa - Sport - Rucka Kick  
Übungen für den Alltag (siehe Link im Text)

IMPRESSUM: Herausgeber: Netzwerk Osteoporose e.V. Organisation für Patientenkompetenz  
Lohstraße 22 / 33089 Paderborn  
Telefon: 05231 21 09  
E-Mail: netzwerk-osteoporose@t-online.de  
Internet: www.netzwerk-osteoporose.de  
Autor: Karin G. Merzfeld  
Lay-out: Martin Herzigheim  
© Copyright Netzwerk Osteoporose e.V. 2013

**Meine täglichen Vitamin- und Kalziumquellen**  
Täglich is(s)t gut, einfach und sicher!

**Günük**  
vitamin ve kalsiyum kaynaklarım  
Günük beslenme iyidir, kolaydır ve güvenlidir!

**Meine täglichen Mineralstoffquellen:**  
Stärklich Mineralwasser  
+ Obst (Äpfel, Banane, ...)  
+ Milchprodukte (Joghurt, Käse, ...)  
+ Getreide (Vollkornbrot, ...)  
+ Gemüse (Spinat, ...)  
+ Nüsse (Mandeln, ...)  
+ Mineralwasser (aus dem Hahn, ...)  
+ Wasser (aus dem Hahn, ...)

**NETZWERK - OSTEOPOROSE e. V.**

Herausgeber: Netzwerk - Osteoporose e.V. / Lohstraße 22 / 33089 Paderborn  
Telefon: 05231 - 21 09 / Fax: 05231 - 206 586 / Mobil: 0172 - 83 78 985  
E-Mail: netzwerk-osteoporose@t-online.de  
Internet: www.netzwerk-osteoporose.de  
Autor: Karin G. Merzfeld  
Präsident der Internationalen Gesellschaft für Gehirntherapie e.V. (IGG) / Oberberg  
Kontakt: Karin G. Merzfeld - Vorstand Netzwerk-Osteoporose e.V. / Paderborn  
Lay-out: Martin Herzigheim / Hainberg Copyright: 2013 Netzwerk Osteoporose e.V.

**Mehr Information zu Nährstoffen in verschiedenen Lebensmitteln**

[Hier klicken ...](#)

# DIE QUELLE DES WOHLBEFINDENS.

WIRKT.  
TÄGLICH.



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.



## Ensinger

Die Erfrischung deines Lebens

[www.schillerquelle.de](http://www.schillerquelle.de)

*Hätten Sie das gewusst?* Zusammenstellung von Karin G. Mertel

## Salutogenese – Kohärenz – Hardiness – Resilienz

### Was bedeuten diese Begriffe für unsere Gesundheit?

Für mentale und körperliche Fitness haben Aron Antonovsky (Professor für Soziologie) und seine Kollegin Suzanne Kobaza (Psychologin) Begriffe gefunden, die ich heute gerne beleuchten möchte. Die Eigenschaften dieser Begriffe und die Frage die dahinter steht ist: was befähigt uns mit den unterschiedlichsten Situationen, oft auch unter schwierigen Bedingungen, des Lebens fertig zu werden und relativ gesund zu bleiben?

### Salutogenese – ein individueller Entwicklungs- und Erholungsprozess von Gesundheit

In den 1970-er Jahren hat der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aron Antonovsky sein Konzept/ Modell der **Salutogene** in seinem Buch (**Health Stress and Coping 1979** (Gesundheitsstress und Bewältigung) vorgestellt.

Für den Medizinsoziologen standen Fragen im Vordergrund wie zum Beispiel: wie entsteht und was bedeutet Gesundheit, wie ist die Lehre der Entstehung von Krankheit (Pathogenese), wie lassen sich Krankheiten behandeln und die entscheidenden Frage: wie lässt sich in der Praxis die Gesundheit jedes einzelnen fördern? Für **Aaron Antonovsky war es auch** wichtig zu erforschen wie Menschen trotz äußerlicher Risiken Gesundheit erleben. Er hat ein sein Verständnis von Gesundheit In seinem Buch "[Health, Stress and Coping](#)" dargelegt. Für ihn war Gesundheit nie ein Zustand, sondern immer ein Prozess.

Menschen sind nicht einfach gesund oder krank, **sondern mehr oder weniger gesund**. Wo ein Mensch zwischen den beiden Polen "gesund" und "krank" zu verordnen ist, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Die Einflussfaktoren, die sich auf die Gesundheit des Einzelnen auswirken, können sowohl belastender oder risikoreicher als auch entlastender oder schützender Natur sein.

#### Aaron Antonovsky verdeutlichte seine Sichtweise mit folgender Metapher:

Das Leben ist ein gefährlicher Fluss, in dem wir alle schwimmen. Stromschnellen, Strudel und Windungen sorgen dafür, dass wir uns in einem ständig bedrohten gesundheitlichen Gleichgewicht befinden. Die meisten Menschen suchen nach einer Art Rettungsschwimmer, die uns aus dem Fluss ziehen. Allerdings sollten wir uns dessen bewusst sein, dass wir uns selbst von Natur aus gut über Wasser halten können und lediglich an unseren Schwimmtechniken arbeiten müssen.

Eine Metapher bedeutet (griech. *metaphorá* von *metá phérein* = anderswohin tragen) soviel wie Übertragung. Eine Metapher ist ein beliebtes, weit verbreitetes sprachliches Bild der deutschen Lyrik und Dramatik. Dabei geht es bei diesem *Stilmittel* um die bildliche Darstellung von Sachverhalten oder Gegebenheiten die durch besondere Eigenschaften miteinander in Verbindung stehen.

*Hätten Sie das gewusst?* Zusammenstellung von Karin G. Mertel

## Salutogenese – Kohärenz – Hardiness - Resilienz

### Was bedeuten diese Begriffe für unsere Gesundheit?

## Kohärenz ist ein zentraler Faktor für Gesundheit

Prof. Aron Antonovsky prägte den Begriff „**sense of coherence**“, das „**Kohärenzgefühl**“ (lat. cohaerere bedeutet „zusammenhängen“). Welche Zusammenhänge gibt es, um die anstehenden Anforderungen des Lebens bewältigen zu können? Er fand heraus, dass bestimmte Einstellungen zur Lebensorientierung, Vertrauen und Selbstvertrauen dazu beitragen, mit Herausforderungen und Stress besser umzugehen.

Ist das Kohärenzgefühl hoch, gelingt dies leichter, ist es niedrig, fällt es uns schwer, anstehende Anforderungen zu bewältigen. Krankheit kann, neben äußeren Anlässen, also auch dann entstehen, wenn wir uns von unserer inneren Kohärenz entfernen. Eine Störung oder Erkrankung ist als eine Art Warnsignal zu verstehen.

Zu verstehen warum uns etwas widerfährt, versetzt uns in die Lage uns damit auseinandersetzen. Setzen wir uns damit auseinander, je eher kommen wir damit klar und das Gefühl von Ohnmacht und Fremdbestimmung wird uns nicht zusätzlich belasten.

## Eigenschaften eines „guten Kohärenzgefühls“

### Verstehbarkeit

Das Kohärenzgefühl ist eine Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß eine Person ein dynamisches Gefühl darin hat, dass Ereignisse erklärbar sind. Die Fähigkeit wahrzunehmen und zu verstehen, dass Veränderungen, Krisen als Herausforderungen zum normalen Leben gehören.

### Handhabbarkeit

Ferner sind es die Möglichkeiten und Ressourcen, die zur Verfügung stehen, um widrigen Umständen zu begegnen auch einzusetzen.

### Zuversicht,

mit den Herausforderungen des Lebens fertig zu werden, aus eigener Kraft oder mit Hilfe des Umfelds (Handhabbarkeit).

### Sinnhaftigkeit

Zuletzt sollen es Herausforderungen sein, worin die Anstrengung, diese zu bewältigen, sinnvoll und lohnend ist.

### Vertrauen, Verbundenheit

Der Glaube, dass das Leben einen Sinn hat und unser Tun wertvoll ist.

Das Kohärenzgefühl ist ein Gefühl von Vertrauen, Verbundenheit und Stimmigkeit. Dies kann entweder nach innen auf sich selbst gerichtet sein, oder nach außen auf das unmittelbare Umfeld. Kohärenzgefühl entsteht, wenn wir von uns selbst und den Mitmenschen positive Resonanz auf unser Dasein erhalten.



*Hätten Sie das gewusst?* Zusammenstellung von Karin G. Mertel

**Salutogenese – Kohärenz – Hardiness - Resilienz**

**Was bedeuten diese Begriffe für unsere Gesundheit?**



## Hardiness

Bevor Antonovsky Anfang 1979 das Buch „*Health, Stress and Coping*“ veröffentlichte, entwickelte die amerikanische Psychologin Suzanne Kobasa das **Konzept der Widerstandsfähigkeit (hardiness) beschreibt eine innere Haltung.**

Um aus innerer Überzeugung heraus Ereignisse beeinflussen zu können, entwickeln Menschen mit Hardiness ein hohes Maß an Widerstandsfähigkeit. Ganz im Bewusstsein ihrer eigenen Verantwortlichkeit gestalten sie ihr Leben eigenständig und sinngebend. Dabei geht es auch um Selbstkontrolle und Kontrolle.

Im Umgang mit Belastungen, Situationen, Veränderungen und Krisen sind Menschen mit Hardiness Herausforderungen bereit zu akzeptieren, dass diese zum Leben gehören. Sie ziehen Nutzen daraus ihre persönlichen Erfahrungen in Entscheidungsprozessen mit einzubinden.

Unterstützend sehen sie, dass ein Gefühl von Verbundenheit, Nähe und Glauben hilfreich ist mit Veränderungen und stressigen Situationen besser umzugehen.

## Resilienz

Resilienz stammt vom lateinischen “resilio” („abprallen“, „zurückspringen“)

Widerstandsfähigkeit ist auch ein Aspekt von Resilienz. Mit diesem Begriff, der ursprünglich aus der Material- und Energiewissenschaft stammt, wird die Fähigkeit eines Materials oder Systems bezeichnet, nach erfolgter Störung oder Deformation in seinen Ausgangszustand zurückzukehren. Resilienz ist die Fähigkeit angesichts widriger Bedingungen zu gedeihen. Ganz allgemein geht es darum, mit Belastungen oder schwierigen Lebenssituationen umgehen und die psychische Gesundheit wieder herstellen zu können. Die Fähigkeit eines Menschen, angesichts widriger Lebensumstände gesund zu bleiben oder sogar eine neue Qualität von Gesundheit zu erlangen, ist trainier- und lernbar.

### Eines von vielen Resilienzmodell: Die 7 Säulen der Resilienz Akademie

Das Modell, das in der Resilienz Akademie verwendet wird, ist angelehnt an das Modell von Dr. Franziska Wiebel. Sie überarbeitete das Modell der sieben Säulen und ergänzte eine wertvolle Unterteilung. Denn dieses Modell lässt sich in vier Grundhaltungen und drei Praktiken unterteilen, was eine Übertragung in die Praxis zum Stärken der eigenen Resilienz vereinfacht.



### Das sieben Säulen Resilienzmodell:

Foto Adobe Stock

- ✓ Akzeptanz
- ✓ Bindung
- ✓ Lösungsorientierung
- ✓ Gesunder Optimismus
- ✓ Selbstwahrnehmung
- ✓ Selbstreflexion
- ✓ Selbstwirksamkeit

Möchten sie mehr wissen...  
[https://resilienz-akademie](https://resilienz-akademie.de)  
 Hier klicken

## Köstliche Rezepte von Mitgliedern des Netzwerk - Osteoporose e. V.

Esskultur und Traditionen unterschiedlicher Regionen Deutschlands, spiegeln sich in der Vielfalt der Rezepte und Speisen der teilnehmenden Mitglieder im Wohlfühlmagazin der nächsten Monate wieder. Wir wünschen guten Appetit !

**Mein Name ist Adelheid Winkelschlader. Ich bin gelernte und leidenschaftliche Köchin. Ich wünsche Ihnen guten Appetit !**

### Vorspeise: Frühlingsalat mit Hähnchen für 4 Personen



#### Zutaten

- ✓ 125 g Blattsalat Mix
  - ✓ 2 Salatherzen
  - ✓ ca.8 Radieschen
  - ✓ 1/2 Salatgurke
  - ✓ 2 Möhren
  - ✓ eine Hand voll Rucola
  
  - ✓ 200 g Hähnchenbrustfilets
  - ✓ 200 g Feta
- Dressing**
- ✓ 2 EL Sojasauce
  - ✓ 2 EL heller Balsamicoessig
  - ✓ 2 EL Honig
  - ✓ 4 EL Sonnenblumenöl
  - ✓ Pfeffer
  - ✓ Salz
  - ✓ 1 TL Paprikapulver, edelsüß

#### Zubereitung

- ✓ Salatherzen + Blattsalate + Rucola putzen, waschen , trockenschleudern.
- ✓ Radieschen putzen, waschen, schneiden
- ✓ Salatgurke waschen, schälen, halbieren + in Scheiben schneiden.
- ✓ Möhren waschen, schälen, grob raspeln.
  
- ✓ Hähnchenbrustfilets in große Stücke schneiden.
- ✓ Nach Geschmack würzen, anbraten,
- ✓ 1 EL Honig zufügen, karamellisieren und
- ✓ ca. 5 Minuten garen.

#### Dressing herstellen

- ✓ Sojasauce, Balsamicoessig, Honig , Öl verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.
- ✓ Blattsalat und Dressing mischen + anrichten

Hähnchenwürfel und Feta auf den Salat geben und mit Baguette servieren.

#### Nährwerte pro Portion

##### D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	443 kcal
Fett	24 mg
Eiweiß	45 g
Vitamin	7,5 mg
Vitamin B2	0,4 mg
Vitamin C	20 mg
Calcium	199 mg

##### Was bedeuten die D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sind die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Sie benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen. Mit einer Zufuhr in Höhe der Referenzwerte werden lebenswichtige Funktionen sichergestellt. Der Begriff „D-A-CH“ steht für die drei Länder Deutschland ( D ), Österreich(A) und Schweiz (CH), deren Ernährungsfachgesellschaften diese Referenzwerte gemeinsam herausgeben. Vergleichbare Referenzwerte gibt es auch von internationalen Organisationen, z.B. : [WHO/FAO](#), [EESA](#), [The Nordic Nutrition Recommendations](#) (NNR) und [Institute of Medicine](#).

## Köstliche Rezepte von Mitgliedern des Netzwerk - Osteoporose e. V.

Esskultur und Traditionen unterschiedlicher Regionen Deutschlands, spiegeln sich in der Vielfalt der Rezepte und Speisen der teilnehmenden Mitglieder im Wohlfühlmagazin der nächsten Monate wieder. Wir wünschen guten Appetit !

Mein Name ist Adelheid Winkelschlader. Ich bin gelernte und leidenschaftliche Köchin. Ich wünsche Ihnen guten Appetit !



### Hauptspeise: Avocado-Basilikum-Pasta für 4 Personen

#### Zutaten

- ✓ 250 gr Kirschtomaten
- ✓ 2 Zehen Knoblauch
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 400 g Spaghetti
- ✓ 2 reife Avocados
- ✓ frische Basilikumblätter
- ✓ 80 ml Olivenöl
- ✓ Pfeffer
- ✓ Salz
- ✓ 4 EL gehobelter Parmesan

#### Zubereitung

- ✓ Tomaten waschen und halbieren,
- ✓ Knoblauch schälen und halbieren,
- ✓ Zitrone auspressen.
- ✓ Avocados schälen, entkernen und vierteln.
- ✓ Basilikum waschen + trocken tupfen.
- ✓ Spaghetti nach Packungsanleitung bissfest kochen.
- ✓ Avocados mit Basilikum + Knoblauch +
- ✓ 2 EL Zitronensaft + Olivenöl pürieren.
- ✓ Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken
- ✓ Spaghetti abgießen,  
etwas Restwasser im Topf lassen
- ✓ Avocado-creme und heiße Nudeln vermengen,
- ✓ Tomaten dazugeben und sofort servieren.
- ✓ Mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

#### D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	736 kcal
Fett	40,1 mg
Eiweiß	19,6 g
Kohlenhydrate	40 g
Vitamin E	6 mg
Vitamin B 12	1,2 µg
Calcium	185 mg

#### Nährwerte pro Portion

#### Was bedeuten die D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sind die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Sie benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen. Mit einer Zufuhr in Höhe der Referenzwerte werden lebenswichtige Funktionen sichergestellt. Der Begriff „D-A-CH“ steht für die drei Länder Deutschland ( D ), Österreich(A) und Schweiz (CH), deren Ernährungsfachgesellschaften diese Referenzwerte gemeinsam herausgeben. Vergleichbare Referenzwerte gibt es auch von internationalen Organisationen z B:

[WHO/FAO](#), [EFSA](#), [The Nordic Nutrition Recommendations](#) (NNR) und [Institute of Medicine](#).

## Köstliche Rezepte von Mitgliedern des Netzwerk - Osteoporose e. V.

Esskultur und Traditionen unterschiedlicher Regionen Deutschlands, spiegeln sich in der Vielfalt der Rezepte und Speisen der teilnehmenden Mitglieder im Wohlfühlmagazin der nächsten Monate wieder. Wir wünschen guten Appetit !

**Mein Name ist Adelheid Winkelschlader. Ich bin gelernte und leidenschaftliche Köchin. Ich wünsche Ihnen guten Appetit**

### Mousse au chocolat – aus heller + dunkler Schokolade für 4 Personen

#### Zutaten

- ✓ 150 ml Sahne
  - ✓ ½ TL Zimt
  - ✓ 4 Eier
  - ✓ 50 g Zucker
  
  - ✓ 250 g weiße Schokolade
  - ✓ 50 ml Milch
  - ✓ 1 EL Rum
- Dekoration**
- ✓ Obst, Mandeln, Pistazien usw.

#### Zubereitung

- ✓ Sahne mit Zimt steif schlagen + kühl stellen
- ✓ Eier trennen
- ✓ Eiweiß mit Zucker sehr steif schlagen + kühl stellen
  
- ✓ Schokolade mit Milch schmelzen (nicht kochen)
- ✓ Leicht abkühlen lassen
- ✓ Eigelbe und Rum unterrühren
- ✓ Eischnee + Sahne vorsichtig unterheben
- ✓ Mousse ca. 3 Stunden kühl stellen

#### Nährwerte pro Portion

##### D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	645 kcal
Fett	38,7 mg
Folat	53,6 µg
Eiweiß	12,4 g
Kohlenhydrate	60,9 g
Vitamin D	2,3 mg
Magnesium	31,3 mg
Calcium	218 mg



#### Was bedeuten die D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sind die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Sie benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen. Mit einer Zufuhr in Höhe der Referenzwerte werden lebenswichtige Funktionen sichergestellt. Der Begriff „D-A-CH“ steht für die drei Länder Deutschland ( D ), Österreich(A) und Schweiz (CH), deren Ernährungsfachgesellschaften diese Referenzwerte gemeinsam herausgeben. Vergleichbare Referenzwerte gibt es auch von internationalen Organisationen.

Z.B. [WHO/FAO](#), [EFSA](#), [The Nordic Nutrition Recommendations](#) (NNR) und [Institute of Medicine](#).

## Rehabilitation.... ....Zeit und Vielfalt ....für 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](http://www.dihs-online-therapie.de)

Sport-REHA-Kiel GmbH [www.sport-reha-kiel.de](http://www.sport-reha-kiel.de)

Tel. 0431- 72 00 22 20 oder E-Mail: [info@dihs-kiel.de](mailto: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 ...**

## 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.

## Mitglieder des Netzwerk-Osteoporose e. V. stellen Rezepte zu köstlichen Menüs vor.

Mein Name ist Adelheid Winkelschlader. Ich bin gelernte und leidenschaftliche Köchin. Ich arbeitete seit zehn Jahren als Köchin in der Küche einer Gaststätte im Saarland. Ich freue mich einige meiner Lieblingsgerichte vorstellen zu dürfen.



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](mailto:Netzwerk-Osteoporose@t-online.de) // Homepage: [www.Netzwerk-Osteoporose.de](http://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