

Meine WohlfühlquellenVielfalt für meine Gesundheit

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

Themen des Monats

Diabetes-Risiko senken mit Magnesium von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

- ✓ Gesunde mit Magnesiummangel zeigen erste Diabeteszeichen
- ✓ Magnesium als natürliches „Anti-Diabetikum“
- ✓ Magnesium reguliert den Zuckerstoffwechsel
- ✓ Die 4-Top-Tipps, wie Sie Diabetes vorbeugen

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Folat - das Vitamin und die Farbe „Grün“

- ✓ Was ist Folat - was ist Folsäure - was ist der Unterschied ?
- ✓ Wie wichtig ist die Versorgung mit Folat ?
- ✓ Vitamin-B-Mangel - wer hat ein erhöhtes Risiko?
- ✓ Vitamin-B-Mangel bei Senioren

Gesunde Köstlichkeiten - die besten Rezepte

Zusammengestellt von Mitgliedern des Netzwerk-Osteoporose e.V.

- ✓ Vorspeise: Zucchini - Puffer mit Feta
- ✓ Hauptgericht: Tomatensuppe mit Hähnchenspießen
- ✓ Dessert: Zuckerarmer Rhabarber auf Couscous

Rehabilitation

- ✓ **Zeit für Gesundheit** [Hier klicken...](#)
Leitfaden für Rehabilitation - Prof. Dr. Diethard Usinger
- ✓ **„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

Diabetes-Risiko senken mit Magnesium



Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Diabetes hat viele Ursachen und betrifft immer mehr Menschen, zunehmend auch Jüngere. Für das Entstehen von Diabetes mellitus Typ 2 spielen neben einer genetischen Veranlagung vor allem Ernährung, Bewegung und Übergewicht eine Rolle. Außerdem kann ein Mangel an Magnesium das Diabetes-Risiko erhöhen, wie Studien zeigen. Was die Wissenschaft herausgefunden hat und wie Sie Diabetes vorbeugen können, möchte ich heute beleuchten.

Gesunde mit Magnesiummangel zeigen erste Diabeteszeichen

Zahlreiche Studien fanden einen Zusammenhang zwischen der Zufuhr an Magnesium, und der Entwicklung von Diabetes. Sogar bei gesunden, normalgewichtigen Menschen, die zu wenig Magnesium aufnahmen, wurden bereits Vorstufen von Diabetes festgestellt.(1) Ihre Zellen reagierten nicht mehr so gut auf Insulin. Das Hormon Insulin regelt die Aufnahme von Zucker in die Zellen und senkt den Blutzuckerspiegel. Reagieren die Zellen schwächer auf Insulin, muss der Körper umso mehr Insulin herstellen. Bei Diabetikern reagieren die Zellen kaum noch auf Insulin und am Ende wird oft kein Insulin mehr produziert. Eine chinesische Studie fand heraus, dass das Insulin umso besser wirkte, je mehr Magnesium die Menschen mit der Nahrung aufgenommen hatten.(2)

Magnesium als natürliches „Anti-Diabetikum“

Wiederholt wurde festgestellt, dass Menschen mit Diabetes oft niedrigere Magnesiumspiegel aufweisen als Gesunde. Zusätzliches Magnesium kann die Wirkung des Insulins unterstützen und somit helfen, den Blutzuckerspiegel zu senken, wie eine weitere Studie ergab.(3) Vor diesem Hintergrund ist es kaum erstaunlich, dass mehrere große Studien einen klaren Zusammenhang zwischen Magnesium-Aufnahme und Diabetes-Häufigkeit fanden: Je mehr Magnesium die Menschen aufgenommen hatten, desto geringer war ihr Risiko, an Diabetes zu erkranken.(4+5) Ausreichend Magnesium kann jedoch nicht nur die Entwicklung von Diabetes vermeiden oder verzögern, sondern auch das Risiko für Folgeerkrankungen senken. So traten bei Diabetikern, die nicht ausreichend mit Magnesium versorgt waren, häufiger Schäden an der Netzhaut(6) und an den Nieren(7) sowie höhere Entzündungswerte und mehr Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf.



Thema des Monats: Diabetes-Risiko senken mit Magnesium

Magnesium reguliert den Zuckerstoffwechsel

Doch warum hat Magnesium Einfluss auf die Entwicklung von Diabetes? Der Mineralstoff Magnesium ist ein wahrer Tausendsassa und übt zahlreiche Funktionen im Körper aus, denn er dient als wichtiger Bestandteil von über 300 Enzymen. So sorgt Magnesium beispielsweise dafür, dass unsere Muskeln arbeiten und hält auch den Herzmuskel im Takt. Im Kohlenhydratstoffwechsel wird Magnesium ebenfalls gebraucht. Es hilft dabei, die Zuckerbausteine in unsere Zellen zu schleusen. Wenn es an Magnesium mangelt, wird umso mehr Insulin benötigt, um die Zuckerbausteine zu transportieren.

Auf ausreichend Magnesium achten

Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse sind ein Grund mehr, stets auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr zu achten. Das ist schon wegen der vielfältigen Aufgaben von Magnesium in unserem Körper sinnvoll. Und natürlich weil Magnesium, wie die genannten Studien zeigen, die Wirkung von Insulin unterstützen, zum Schutz vor Diabetes beitragen und zudem helfen soll, Entzündungsprozesse einzudämmen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE e. V. empfiehlt 350 mg Magnesium pro Tag für Frauen und 400 mg für Männer.

Viel Magnesium steckt zum Beispiel in Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten, in Nüssen und Saaten. Auch einige Gemüsesorten, Fische, Fleisch und Milchprodukte liefern Magnesium. Als ideale Quelle bieten sich magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer an. Denn sie liefern viele Mineralstoffe, aber keine Kalorien. Das ist vorteilhaft, um Übergewicht zu vermeiden, das ebenfalls einen Risikofaktor für Diabetes darstellt.



Mehr Information
Hier klicken ...

Die 4-Top-Tipps, wie Sie Diabetes vorbeugen

1. Bevorzugen Sie abwechslungsreiche und **leichte Kost mit vielen Ballaststoffen** aus Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten und guten pflanzlichen Ölen.
2. Achten Sie auf **ausreichend Magnesium**, am besten kalorienfrei aus magnesiumreichen Mineral- und Heilwässern.
3. Versuchen Sie **Übergewicht abzubauen**.
4. Sorgen Sie für **regelmäßige Bewegung**, bei der Sie möglichst auch aus der Puste kommen. Ideal sind mindestens 30 Minuten täglich.

(1) Akter et al., [Association of dietary and serum magnesium with glucose metabolism markers: The Furukawa Nutrition and Health Study](#). Clin Nutr ESPEN. 2018 Apr;24:71-77. doi: 10.1016/j.clnesp.2018.01.011. Epub 2018 Feb 9

(2) Yang et al., [Reduced Insulin Resistance partly mediated the Association of high dietary Magnesium intake with less Metabolic Syndrome](#). Diabetes Metab Syndr Obes. 2020 Jul 17;13:2541-2550

(3) Simental-Mendía et al. [A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials on the effects of magnesium supplementation on insulin sensitivity and glucose control](#) Pharmacol Res. 2016 Jun 18

(4) Larson et al. [Magnesium intake and risk of type 3 diabetes: a meta-analysis](#). Journal of Internal Medicine 2007, 262/2, 208-214

(5) Zhao et al. [Association of Magnesium consumption with type 3 diabetes and glucose metabolism: A systematic review and pooled study with trial sequential analysis](#). Diabetes/Metabolism Research and Reviews 2019, 36/3

(6) Shivakumar et al. [Serum Magnesium in diabetic retinopathy](#). Ther Adv Ophthalmol. 2021 Dec 5;13:25158414211056385

(7) Pham et al. [Lower serum magnesium levels are associated with more rapid decline of renal function in patients with diabetes mellitus type 2](#). Clin Nephrol 2005; 63: 429-436

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

Hätten Sie das gewusst ? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Folat - das Vitamin und die Farbe „Grün“

Was ist Folat - was ist Folsäure - was ist der Unterschied ?

Folat und Folsäure unterscheiden sich durch ihren Ursprung.

Folat - gehört zu den wasserlöslichen B-Vitaminen und ist natürlichen Ursprungs und wurde 1941 entdeckt. Der Name ist abgeleitet vom lateinisch folium und bedeutet „Blatt“ . (wegen des in größeren Mengen Vorkommens in grünen Blattgemüsen).

Folsäure - ist ein reines Laborprodukt, das als solches in der Natur nicht existiert. Sie wird als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen.

Folsäure ist die industriell hergestellte Form des Vitamins Folat. Viele Lebensmittel und Präparate werden mit Folsäure angereichert. Das natürlich vorkommende Folat gehört zur Gruppe der B-Vitamine (B9) und ist wasserlöslich. Das macht eine Versorgung mit Folsäure schwierig. Da Vitamin B9 Licht- und Wärme empfindlich ist, muss bei Lagerung der Lebensmittel und Zubereitung der Speisen auf besondere Sorgfalt geachtet werden.

Über die Hälfte des Folats in Lebensmitteln geht bei der Lagerung und beim Kochen verloren.

Wie wichtig ist die Versorgung mit Folat ?

Folat ist für Gesundheit und Wohlbefinden unverzichtbar. Doch nur etwa ein Viertel der Bevölkerung ist ausreichend mit diesem Nährstoff aus der Gruppe der B-Vitamine versorgt . Folat ist an vielen lebenswichtigen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Der Organismus braucht diese Folat-Verbindungen für die Zellteilung und Neubildung von Zellen für ein gesundes Wachstum. Folat wird für einen gesunden, aktiven Stoffwechsel benötigt, welcher täglich und lebenslang stattfindet.

Für die Entwicklung des embryonalen Nervensystems ist Folat essenziell (lebensnotwendig), um Fehlbildungen zu verhindern. Im Eiweißstoffwechsel ist das B-Vitamin für die Entgiftung zuständig.

Achtung Schlaganfall !

Doch nicht nur Schwangere – sondern alle Menschen benötigen eine gewisse Menge des lebenswichtigen Vitamins. Zusammen mit den Vitaminen B12 und B6 bewirkt Folat den Abbau des Stoffes Homocystein, der in Verdacht steht, Blutgefäße schädigen zu können. Ein niedriger Folsäurespiegel, in Kombination mit einer schlechten Versorgung mit Vitamin B12, steigert das Risiko für Durchblutungsstörungen und Schlaganfälle.

Die natürlicherweise in der Nahrung vorkommende Folsäure wird als Folat bezeichnet.

Nennenswerte Mengen davon finden sich in Blattsalat und fast allen grünen Gemüsesorten, zudem in Sauerkraut, Vollkornprodukten, Zitrusfrüchten, Milch, Weichkäse, Hefe, Nüssen, Weizenkeimen und Weizenkleie sowie in der Leber. Doch obwohl viele Lebensmittel Folat enthalten, erreichen die meisten Menschen die empfohlene tägliche Menge von 400 Mikrogramm nicht. Um die Versorgung zu verbessern, wird derzeit über eine Anreicherung von Folsäure in Grundnahrungsmitteln diskutiert. In einigen Ländern (USA, Kanada Australien, Neuseeland) wird die bereits praktiziert.

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Welche Personen haben ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-B-Mangel ?

- ✓ Veganer/innen (Vitamin B12 kommt fast ausschließlich in tierischen Produkten vor)
- ✓ Patienten die häufig Reduktionsdiäten durchführen
(Einschränkung von Kalorien zur [Gewichtsabnahme](#)) oder an [Magersucht](#) leiden.

Vitamin-B-Mangel durch Lebensumstände

- ✓ Frauen während Schwangerschaft und Stillzeit (erhöhter Vitamin-B-Bedarf)
- ✓ Alkoholiker (Alkohol kann den Darm beeinträchtigen und damit die Aufnahmefähigkeit herabsetzen),
- ✓ Starke Raucher (Stoffwechsel des Vitamin B12 wird gestört)

Vitamin-B-Mangel bei Senioren

Insbesondere ältere Menschen haben ein **erhöhtes Risiko für einen Vitamin-B-Mangel**.

Laut dem Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist z. B: jeder zehnte Pflegeheimbewohner in Deutschland ab 65 Jahren ist chronisch [mangelernährt](#).



Zu den wichtigsten Ursachen eines erhöhten Risikos für einen Vitamin-B-Mangel gehören:

Z.B: bei Senioren

- ✓ Körperlich bedingte Veränderungen (z. B: Verdauungsschwäche)
- ✓ Einnahme von Medikamenten gegen typische Alterserkrankungen
(z. B. [Gicht](#), [Morbus Parkinson](#), [Typ-2-Diabetes](#)),
- ✓ Langfristige Einnahme von **Protonenpumpenhemmern** (Magensäureblockern) **Antazida** (Medikament gegen Sodbrennen) sowie Arzneimittel zur Neutralisierung von Nahrungsmittel, oder Antihistaminika
- ✓ Verminderte Nahrungsaufnahme durch [Kau- oder Schluckprobleme](#)
- ✓ Mangel an Vitaminen, durch einseitige Ernährung und zu kleine Portionen
- ✓ Tumorerkrankungen und Medikamenteneinnahmen, die z.B.: den Appetit verringern oder die Aufnahme von Nährstoffen negativ beeinflussen und behindern.

Zu den Risikogruppen für einen Vitamin-B-Mangel gehören vorrangig ältere Personen. Hauptursache ist eine verschlechterte Aufnahme von Vitamin B12 infolge von Medikamenten wie z.B. Magensäureblockern

Eine **frühzeitige Diagnostik** eines Vitamin-B-Mangels ermöglicht es, geeignete Maßnahmen zu finden, um die Symptome effektiv zu lindern und Spätfolgen (z.B. [Wundheilungsstörungen](#), Entzündungen, [Lähmungen](#) usw.) zu vermeiden. Patienten, die einer bestimmten Risikogruppe angehören, sollten daher rechtzeitig eine Blutuntersuchung beim Arzt durchführen lassen.

Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [Ausgewählte Fragen und Antworten zu Folat](#)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [Referenzwerte für die Zufuhr von Folat aktualisiert](#)
- EFSA: [Folsäure: aktualisierte Informationen zur wissenschaftlichen Entwicklung](#)

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 Veronika Gabalier. Ich lebe in Österreich.
Kochen ist meine Berufung. Es gab für mich nur einen Weg,
Kochen zu meinem Beruf zu machen. Hier meine Empfehlung.**

Vorspeise: Tomatensuppe mit Hähnchenspieß für 4 Personen



Zutaten

- ✓ 1.5 kg Tomaten
- ✓ 3 -4 Knoblauchzehen
- ✓ 2 EL Zucker
- ✓ 4 EL Öl
- ✓ 1 Gemüsezwiebel
- ✓ 600 ml Gemüsebrühe
- ✓ Salz, Pfeffer + evtl. Curry
- ✓ 200 g körniger Frischkäse
- ✓ 4 TL grünes Pesto

Hähnchenspieße

- ✓ 320 g Hähnchenbrustfilet
- ✓ Paprika (frisch, grün, gelb)
- ✓ 0.5 Bund Basilikum

Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	363 kcal
Fett	16,2 g
Eiweiß	29,6 g
Kohlenhydrate	25,8 g
Vitamin E	9,9 mg
Vitamin A	470 µg
Calcium	131 mg
Folat	144,6 µg
Ballaststoffe	5,4 g

Zubereitung

- ✓ Tomaten waschen, putzen
- ✓ Knoblauch + Zwiebeln schälen, zerkleinern + andünsten
- ✓ Zucker + 2 EL Öl dazugeben
- ✓ Tomaten zugeben
- ✓ Brühe zugießen + ca. 10 Minuten köcheln
dann grob pürieren + mit Salz + Pfeffer würzen
- ✓ Frischkäse mit Pesto vermischen
- ✓ und in die Suppe geben
- ✓ Hähnchen in Würfel schneiden
- ✓ Abwechselnd mit Paprika auf Spieße stecken
- ✓ goldbraun braten
- ✓ mit Salz und Pfeffer würzen

Suppe mit etwas Frischkäse und Spießen
anrichten + mit Basilikum bestreuen.

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 Veronika Gabalier. Ich lebe in Österreich.
Kochen ist meine Berufung. Es gab für mich nur einen Weg,
Kochen zu meinem Beruf zu machen. Hier meine Empfehlung.**



Hauptspeise: Zucchini - Puffer mit Feta für 4 Personen

Zutaten

- ✓ 2 große Zucchini (ca. 400 g)
- ✓ 1 Möhre (mittel groß)
- ✓ 1 mittlere Zwiebel
- ✓ (sehr fein geschnitten)
- ✓ 50 g Schinkenwürfel
- ✓ Salz + Pfeffer
- ✓ 1 Ei (Größe L)
- ✓ 4 EL Mehl (evtl. Haferflocken)
- ✓ 130 g Feta
- ✓ 3 EL Rapsöl

Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	252 kcal
Fett	17,5 mg
Eiweiß	11,2 g
Kohlenhydrate	13,1 g
Vitamin E	2,8 mg
Vitamin B 2	0,3 µg
Calcium	131 mg
Niacin	3,5 mg

Zubereitung

- ✓ Zucchini waschen + grob reiben
- ✓ leicht salzen + 5 Minuten stehen lassen
- ✓ geriebene Zucchini sehr gut ausdrücken + Flüssigkeit abgießen
- ✓ Möhre, Ei, Mehl , Zwiebel, Salz + Pfeffer hinzufügen
- ✓ Feta krümeln + Schinkenwürfel untermischen
- ✓ Sollte die Gemüsemasse noch zu dünn sein können Sie entweder noch etwas Mehl oder Haferflocken hinzufügen

- ✓ Öl in einer großen Pfanne erhitzen + nach und nach Puffer in beliebiger Größe ausbacken
- ✓ mehrmals wenden und heiß servieren

Dazu schmeckt Kräuter dip oder ein köstlicher Salat

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 Veronika Gabalier. Ich lebe in Österreich.
Kochen ist meine Berufung. Es gab für mich nur einen Weg,
Kochen zu meinem Beruf zu machen. Hier meine Empfehlung.**



Dessert: für 4 Personen Rhabarber- Kompott auf Milchreis

Zutaten

- ✓ 600 g Rhabarber
- ✓ 1 Vanille -Schote
- ✓ 100 g Ahornsirup
- ✓ 2 Messerspitzen Natron
- ✓ 400 ml Hafermilch
- ✓ etwas Zimt
- ✓ 10 Tropfen Butter-Vanille Aroma
- ✓ 200 g Milchreis
- ✓ Früchte der Saison

Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	371 kcal
Fett	6,9 g
Folat	77,5 µg
Eiweiß	10,2 g
Kohlenhydrate	69,9 g
Vitamin D	2,3 mg
Magnesium	31,3 mg
Calcium	201 mg
Magnesium	209 mg
Ballaststoffe	9,9 g

Zubereitung

- ✓ Rhabarber waschen, putzen + in 1cm Stücke schneiden
- ✓ Vanilleschote aufschneiden + das Mark herauskratzen
- ✓ 1/2 Vanillemark mit Ahornsirup + Natron mischen
- ✓ Rhabarber zugeben + alles mischen
- ✓ Mischung in einer feuerfesten Form im vorgeheizten Backofen bei 190 °C ca. 25 Minuten garen
- ✓ Milchreis, Hafermilch, Zimt + restliches Vanillemark kurz aufkochen , ca. 20 Minuten quellen lassen + zwischendurch etwas auflockern + in Portionen aufteilen
- ✓ Rhabarber aus dem Ofen nehmen + auf oder neben dem Milchreis anrichten
- ✓ Mit Früchten dekorieren

**Milchreis warm oder kalt servieren,
ganz wie es beliebt!!**

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](#).

RehabilitationZeit und Vielfaltfür meine Gesundheit

Die Sport-REHA-Kiel GmbH und die DiHS GmbH stellt Ihnen mit ihrem erfahrenen Team aus TherapeutInnen, TrainerInnen und Coaches moderne und individuelle Programme auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse zusammen. Wir unterstützen Sie mit Bewegungsprogrammen und Ernährungsberatung Ihre Gesundheit zu erhalten und langfristig zu verbessern. Studien zeigen: eine rechtzeitige Gesundheitsvorsorge hilft, Alltags- und Altersbeschwerden vorzubeugen.

Sie erleben Trainings- und Therapieeinheiten im bekannt hohen Standard – zu Hause in den eigenen 4 Wänden. Unsere Therapeuten sind Ihnen per Video zugeschaltet, um Sie mit Bild und Stimme anzuleiten und zu unterstützen. Sie benötigen keine Vorerfahrung im Umgang mit Kameras oder besonderen Anwendungen – wir beraten Sie umfassend und erklären Ihnen alles, was Sie wissen müssen.

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 ...](#)**

ZEIT für GESUNDHEIT
Leitfaden zur Rehabilitation



**NETZWERK
OSTEOPOROSE**
Organisation für
Patienten-Kompetenz e.V.

Netzwerk-Osteoporose e.V. Organisation für Patientenkompetenz (NWO)
33098 Paderborn - Ludwigstrasse 22 Tel: 05251 - 21120 Mobil: 0172 / 83 78 965
www.Netzwerk-Osteoporose.de
Konzept und Redaktion: Karin G. Mertel - Paderborn
Layout : Martin Hayrapetian - Hamburg
Copyright: 2022 Netzwerk - Osteoporose e.V.
Wir bedanken uns für die Unterstützung bei den beteiligten Personen, Kliniken und Firmen

ZEIT für GESUNDHEIT

Leitfaden zur Rehabilitation

**Link zur Broschüre
[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 Veronika Gabalier. Ich lebe in Österreich.
 Kochen ist meine Berufung. Es gab für mich nur einen Weg,
 kochen zu meinem Beruf zu machen. Hier meine Empfehlungen.**



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