

Meine Wohlfühlquellen Vielfalt für meine Gesundheit

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

Thema des Monats Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Kopfschmerzen und Migräne – was hilft natürlich?

- ✓ Vielleicht fehlen Flüssigkeit und Mineralstoffe?
- ✓ Magnesium-Mangel häufig bei Migräne
- ✓ Auch Calcium spielt eine Rolle
- ✓ Wie Kopfschmerzen und Magnesiummangel zusammenhängen
- ✓ Natürliche und kalorienfreie Magnesiumquellen
- ✓ Natürliche Hilfe gegen Kopfschmerzen und Migräne

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung Karin G. Mertel

Was bedeutet „Evidenzbasierte Medizin“? (EbM)

- ✓ Was besagt das Patientenrechtgesetz?
- ✓ Fragen wir das IQWiG - Was macht das IQWiG?
- ✓ Ziel der „Evidenzbasierten Medizin“
- ✓ Was bedeutet „komplementäre Behandlungs-Verfahren“



Rehabilitation Zusammenstellung Karin G. Mertel

Die Europäische Charta der Patientenrechte

- ✓ Was versteht man unter einer Charta?
- ✓ Ihre Rechte als Schmerzpatient
- ✓ Patientenrechte auf einen Blick – Zusammenfassung

[Rehabilitation bei Osteoporose](#)
[Hier klicken...](#)

Gesunde Köstlichkeiten - die besten Rezepte unserer Mitglieder

- ✓ Vorspeise: Feine Zwiebelsuppe
- ✓ Hauptgericht: Kohlrabi - Möhren - Puffer mit Lachs und Kräutercreme
- ✓ Dessert: Blätterteig-Pastetchen mit Preiselbeercreme

- ✓ „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 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

Kopfschmerzen und Migräne – was hilft natürlich?

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Liebe Leserinnen und Leser,

sicher brummt Ihnen auch manchmal der Kopf oder pocht oder schmerzt. Die Ursache zu finden, ist oft nicht leicht, da Kopfschmerzen und Migräne vielfältige Auslöser haben können. Manchmal kann es aber auch ganz einfach sein. Ich möchte Ihnen heute ein paar simple und natürliche Lösungen vorstellen, die Sie problemlos ausprobieren können.



**Mehr Information
zu Nährstoffen
und Mineralstoffen
in verschiedenen
Lebensmitteln**

[Hier klicken ...](#)

Vielleicht fehlen Flüssigkeit und Mineralstoffe?

Oft genug entstehen Kopfschmerzen ganz simpel dadurch, dass man zu wenig trinkt. Neben einem Flüssigkeitsdefizit kann auch ein Mangel an bestimmten Mineralstoffen das Auftreten von Kopfschmerzen oder Migräne begünstigen, wie Studien zeigen. In diesem Fall ist die Lösung recht einfach: Trinken Sie regelmäßig ein mineralstoffreiches Mineral- und Heilwasser, das Ihnen völlig natürlich und kalorienfrei Flüssigkeit und wertvolle Mineralstoffe liefert.

Magnesium-Mangel häufig bei Migräne

Spannungskopfschmerzen und Migräne sind die häufigsten Kopfschmerzarten. Dabei ergaben Studien, dass Menschen mit Migräne oft weniger Magnesium aufnehmen und häufiger einen Magnesiummangel aufweisen. Teilweise konnte sogar ein linearer Zusammenhang festgestellt werden: Je weniger Magnesium die Personen aufnahmen, desto häufiger kamen Migräneanfälle vor. Einige Studien zeigten zudem, dass die Häufigkeit und Schwere von Migräneattacken durch zusätzliches Magnesium gesenkt werden konnte.

Auch Calcium spielt eine Rolle

Dass neben Magnesium auch Calcium eine Rolle spielt, fand eine aktuelle umfangreiche Studie heraus. Wirksam waren nicht nur beide Mineralstoffe gemeinsam, sondern auch jeder für sich. Diese Erkenntnis ist eigentlich nicht so überraschend, da Magnesium und Calcium bei vielen Funktionen im Körper eng miteinander verknüpft sind. Das Ergebnis der Studie lautete: Je mehr Magnesium und Calcium die TeilnehmerInnen zu sich nahmen, desto seltener traten starke Kopfschmerzen auf. Daraus folgt für Menschen mit Kopfschmerzen oder Migräne der einfache Tipp, stets auf genügend Magnesium und Calcium zu achten.

Thema des Monats Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Wie Kopfschmerzen und Magnesiummangel zusammenhängen

Wie kommt es eigentlich, dass Magnesium das Auftreten von Kopfschmerzen reduzieren kann? Magnesium ist ein wahrer Tausendsassa. Es wird praktisch überall im Körper gebraucht, denn Magnesium aktiviert über 300 Enzyme. So regelt der wichtige Mineralstoff unter anderem die Arbeit unserer Muskeln und leitet Nervenreize weiter. Forschende vermuten, dass ein Magnesiummangel dazu führen könnte, dass sich Gefäße im Gehirn verengen und die Nervenzellen empfindlicher auf Botenstoffe reagieren. Da Magnesium und Calcium auch das Anspannen und Entspannen der Muskeln regulieren, könnte ein Mangel zudem Muskelverspannungen begünstigen, die zu Spannungskopfschmerzen führen können.

Natürliche und kalorienfreie Magnesiumquellen

Experten empfehlen mehr Magnesium als einfache, kostengünstige und nebenwirkungsarme Maßnahme, um Kopfschmerzen und Migräne vorzubeugen. Gute Magnesiumlieferanten sind Vollkornbrot und andere Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse, aber auch Bananen und einige grüne Gemüsesorten. Die ideale kalorienfreie Magnesiumquelle ist natürliches Mineral- oder Heilwasser mit mindestens 100 mg Magnesium. Calciumreiche Heilwässer enthalten darüber hinaus mindestens 250 mg Calcium. Zugleich liefern die natürlichen Wässer reichlich Flüssigkeit, die zur Vorbeugung von Kopfschmerzen ebenfalls wichtig ist.

Natürliche Hilfe gegen Kopfschmerzen und Migräne

- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter, am besten mineralstoffreiche Wässer.
- Achten Sie auf genügend Magnesium. Gute Magnesiumquellen sind neben Vollkornbrot, Hülsenfrüchten, Nüssen und Bananen vor allem magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer mit mindestens 100 mg Magnesium pro Liter.
- Nehmen Sie zudem genug Calcium auf. Milch und Milchprodukte, Samen und Nüsse sowie einige grüne Gemüse sind calciumreich. Als Top-Calciumquelle ohne Kalorien bieten sich calciumreiche Mineral und Heilwässer mit mindestens 250 mg Calcium pro Liter an.
- Kopfschmerztabletten und Migränemedikamente helfen, sollten aber maximal 10 Tage pro Monat eingenommen werden.
- Versuchen Sie Stress und Anspannung zu reduzieren.
- Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung oder Biofeedback können beim Loslassen und Entspannen helfen.
- Bewegen Sie sich möglichst regelmäßig. Ideal ist moderater Ausdauersport.
- Ausreichend und regelmäßig Schlafen hilft ebenfalls, Kopfschmerzen vorzubeugen.
- Regelmäßige Mahlzeiten versorgen den Körper gleichmäßig mit Nährstoffen und vermeiden Blutzuckerspitzen. Auch der Koffeinkonsum sollte nicht zu stark schwanken. Denn Unregelmäßigkeiten können Kopfschmerzen triggern.
- Beobachten Sie z. B. mit einem Kopfschmerztagebuch wann bei Ihnen Kopfschmerzen auftreten und finden Sie Ihre persönlichen Trigger heraus.

DIE QUELLE DES WOHLBEFINDENS.

VERBESSERT DIE CALCIUMVERSORGUNG

Z.B. bei veganer Ernährung oder Laktoseintoleranz.

UNTERSTÜTZT BEI OSTEOPOROSE

Enthält viel Calcium – für starke Knochen und Zähne.

VERBESSERT DIE MAGNESIUMVERSORGUNG

Z.B. bei Sport, im Wachstum, während der Schwangerschaft.

FÖRDERT DIE VERDAUUNG

Ideal für Ihr tägliches Wohlbefinden.

WIRKT.

TÄGLICH.



Ensinger

Die Erfrischung deines Lebens

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

www.schillerquelle.de

Hätten Sie das gewusst ? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Was bedeutet „Evidenzbasierte Medizin“ (EbM)

Fragen wir das IQWiG ! Was macht das IQWiG ?

Die Arbeit des im Jahr 2004 gegründeten [Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen \(IQWiG\)](#) stärkt den Stellenwert der evidenzbasierten Medizin maßgeblich. Eine der wesentlichen Aufgaben des Instituts – neben der wissenschaftlichen Bewertung des Nutzens von Arzneimitteln oder medizinischen Behandlungsmethoden – ist die Zusammenstellung und Bewertung von wissenschaftlichen Leitlinien für wichtige Versorgungsbereiche.

Unter »evidenzbasierter Medizin« (EbM) versteht man die beste Patientenbehandlung auf der Grundlage der vorhandenen wissenschaftlichen Untersuchungen. Dabei werden bisherige, allgemein anerkannte Untersuchungs- und Behandlungsverfahren neu bewertet (evaluiert) ggf. durch solche ersetzt, die wirksamer, genauer und sicherer sind. Diese Ergebnisse werden im Bundesanzeiger vom IQWiG veröffentlicht.

Unter Anwendung der evidenzbasierten Medizin lässt sich ein höherer Qualitätsanspruch sicherstellen. Denn die Wirksamkeit eines Arzneimittels oder einer Therapieform muss durch Belege, das heißt durch eine ausreichende „Evidenz“ in Form von wissenschaftlichen Untersuchungen, nachgewiesen sein. Es sollen also in erster Linie solche Arzneimittel und Therapien angewendet werden, deren Wirksamkeit, Nutzen und Wirtschaftlichkeit durch geeignete Studien nachvollziehbar belegt sind.

Ein Mediziner, der nach EbM Behandlungen durchführt, stellt Diagnosen und macht dem Patienten Vorschläge für eine notwendige medizinische Therapie seiner aktuellen Erkrankung. Er tut dies in der Regel nach bestem Wissen und Gewissen, seine Urteilskraft über die Richtigkeit seines Tuns basiert dabei unter anderem auch auf eigenen und allgemeinen Erfahrungen aus der medizinischen Praxis.

Evidenzbasierte Medizin hat zum Ziel: die ärztlichen Entscheidungsgrundlagen zu verbessern und die Qualität bei Diagnose und Therapie zu erhöhen. In der Praxis soll dies durch eine bessere Verzahnung von ärztlich-klinischer Erfahrung einerseits und dem bestmöglichen Einsatz medizinischen Wissens aus der Forschung andererseits erfolgen.

Der Begriff der Erfahrungsmedizin sollte jedoch nicht ins Abseits gestellt werden. Viele Methoden und Medikamente, die in der Praxis erfolgreich eingesetzt werden, können durch das Raster fallen, wenn sie in großen Studien nicht geprüft werden. Genauso kann es modernen Verfahren ergehen, deren Wirksamkeit noch nicht durch entsprechende Studien belegt ist.

Was bedeutet Komplementärmedizin ?

Komplementärmedizin ist ein Sammelbegriff für verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Diese betrachten und behandeln Krankheiten jeweils unterschiedlich und auch anders als die Schulmedizin. Komplementär bedeutet ergänzend und dies ist auch Ziel: Die schulmedizinische Therapie soll ergänzend begleitet werden.

Rehabilitation

Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Schmerz lass nach - endlich abschalten !

Chronische Schmerzpatienten sind oft in einer besonders dramatischen Situation. Ganz gleich welchen Alters, befinden sich chronische Schmerzpatienten in einem Ausnahmezustand.

„Es ist der tägliche Tanz auf dem Seil“, so beschrieb es uns eine chronische Schmerzpatientin sehr eindrucksvoll.

Auch Angehörige leiden mit – obwohl sie keine Schmerzen erleiden.



Da inzwischen die Flut an medizinischem Wissen so groß geworden ist, dass es dem einzelnen Arzt nicht mehr möglich ist, aus dem Überangebot eine bessere Behandlungsart herauszufinden, haben wissenschaftliche medizinische Gesellschaften die Aufgabe übernommen, die jeweils besten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu suchen, auf ihre Wirksamkeit zu prüfen und in Empfehlungen für Behandlungen öffentlich zugänglich zu machen. Kriterien, die dabei zu Grunde gelegt werden, sind z. B. Studiengröße und Studienqualität.

Leider gibt es auf dem Gesundheits-Markt eine große Anzahl von Anbietern zweifelhafter Methoden deren Empfehlungen ernsthaft hinterfragt werden müssen.. Die Krankenkassen sind hier zu Recht sehr vorsichtig und übernehmen keine Kosten von Verfahren, deren wissenschaftlicher Nachweis der Wirksamkeit noch aussteht.



Verzweifelte Schmerzpatienten wenden sich oft zweifelhaften Methoden zu und sind bereit, auch hohe Summen dafür zu bezahlen. Bevor Schmerzpatienten zu einem dieser »Rettungsanker« greifen, weil Ihnen bisher kein Arzt helfen konnte, empfehlen wir, sich an die

Deutsche Schmerzliga e.V. <https://schmerzliga.de> zu wenden.

Sie nennt Ihnen Schmerztherapeuten in Ihrer Nähe.

Schmerzpatienten sind immer gut beraten, wenn sie Kontakt mit Selbsthilfegruppen aufnehmen. Über Selbsthilfegruppen erhalten Sie auch Adressen von erfahrenen Schmerztherapeuten in Ihrer Nähe und außerdem Hilfe, wenn es um Konflikte mit der Krankenkasse, Rentenanträge o. ä. geht.

Was besagt das Patientenrechtegesetz ?

Seit 2013 ist das [Patientenrechtegesetz](#) in Kraft.

Für die Betroffenen soll es mehr Transparenz ins Versorgungsgeschehen bringen.

Denn: Nur wer seine Rechte kennt, kann sie auch durchsetzen. Überlegungen für eine Weiterentwicklung des Gesetzes sind angedacht.



Rehabilitation

Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Schmerz lass nach - endlich abschalten !

Die Europäische Charta der Patientenrechte

Was versteht man unter einer Charta?

Die Charta beschreibt in verständlicher Sprache die Rechte der Patienten auf Beratung, ärztliche Versorgung, Information und Aufklärung. Sie macht das geltende Medizinrecht transparenter. Sie geht auf Erwartungen, Rechte und Pflichten von Patienten und Ärzten ein und macht so die differenzierten Regelungen des Arztrechts für Patienten transparent.

Bereits 2002 hat das **Active Citizenship Network (ACN)** gemeinsam mit 15 Partnerorganisationen auf nationaler und europäischer Ebene eine Europäische Charta der Patientenrechte erarbeitet. Die wichtigsten Ziele der Charta sind die Stärkung und eine größere Sensibilisierung der Patienten für Ihre Rechte. Diese Ziele sind leider gegenwärtig in allen EU-Ländern noch nicht vollständig und zufriedenstellend umgesetzt.

Beteiligt waren:

Apovita (Portugal), Cittadinanzattiva (Italien), Confederacion de Consumidores y Usuarios (Spanien), dänischer Verbraucherrat (Dänemark), Deutsche Gesellschaft Versicherte und Patienten e. V. (Deutschland), Fédération Belge contre le Cancer (Belgien), Internationale Neurotrauma Forschungsorganisation (Österreich), irische Patient-Vereinigung LtdKe. P.K.A. (Griechenland), Nederlandse Patienten Consumenten Federatie (Niederlande), Die Patient-Vereinigung (das Vereinigte Königreich), Vereniging Samenwerkende Ouderen Patientenorganisaties (Niederlande), sowie eine Organisation aus Irland.

Ihre Rechte als Schmerzpatient

Jeder Mensch der Schmerzen erleidet hat das Recht auf eine angemessene Schmerztherapie.

Keine vernünftige Schmerztherapie einzusetzen bedeutet unterlassene Hilfeleistung und letztlich sogar Körperverletzung.

Bestehen Sie auf Ihrem Recht und lassen Sie sich nicht abspeisen mit Worten wie »da kann man nichts machen«. Es gibt genügend Therapiemöglichkeiten, die sinnvoll kombiniert eingesetzt, zumindest eine Schmerzlinderung bringen, so dass das Leben wieder lebenswert wird. Bleiben Sie hartnäckig!

Lassen Sie sich von niemanden, auch nicht von Ihrer Krankenkasse, mit dem Hinweis auf die Kosten der Behandlung und das Budget dazu überreden, auf eine sinnvolle Therapie zu verzichten. Ihr Problem ist der Schmerz, und Sie haben das Recht auf eine Schmerzlinderung durch eine adäquate Schmerztherapie.



Rehabilitation bei Osteoporose
[Hier klicken...](#)

Rehabilitation Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Patientenrechte auf einen Blick – Zusammenfassung

- ✓ Freie Arzt- und Krankenhauswahl.
- ✓ Das Recht auf eine ärztliche Zweitmeinung.
- ✓ Ärztliche Behandlung muss sorgfältig nach den anerkannten Regeln der ärztlichen Kunst erfolgen.
- ✓ Eingesetzte Arzneimittel müssen die gesetzlich vorgeschriebenen Qualitäts- und Sicherheitsanforderungen erfüllen.
- ✓ Der Patient kann selbst bestimmen, ob und in welchem Umfang er behandelt wird unabhängig davon, ob er sich damit selber schadet. Erfolgt ein Eingriff, muss seine Einwilligung vorliegen.
- ✓ Lebensverkürzende Maßnahmen sind verboten, doch können Patienten lebenserhaltende oder verlängernde Maßnahmen ablehnen. Eine solche Entscheidung kann bereits im Voraus im Rahmen einer Patientenverfügung erfolgen.
- ✓ Der Arzt muss den Patienten rechtzeitig vor der Behandlung und grundsätzlich in einem persönlichen Gespräch über Art und Umfang der Maßnahmen und den damit verbundenen gesundheitlichen Risiken aufklären.
- ✓ Bei Behandlungen, deren Wirksamkeit und Sicherheit wissenschaftlich noch nicht abgesichert ist, muss der Patient umfassend über die Durchführungsbedingungen, über Nutzen und Risiken sowie über Behandlungsalternativen aufgeklärt werden. Er hat das Recht, Versuchsbehandlungen abzulehnen, ohne dass ihm daraus Nachteile bei der medizinischen Versorgung erwachsen.
- ✓ Die wichtigsten diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen und Verlaufsdaten müssen dokumentiert werden.
- ✓ Der Patient oder eine von ihm beauftragte Person seines Vertrauens kann grundsätzlich alle Unterlagen einsehen und Kopien verlangen. Ausgenommen hiervon sind Aufzeichnungen mit subjektiven Einschätzungen und Eindrücken des behandelnden Arztes.
- ✓ Informationen über einen Patienten dürfen von Ärzten, Pflegepersonal, Krankenhäusern und Krankenversicherern an niemanden ohne Einwilligung des Betroffenen herausgegeben werden.
- ✓ Sollte es zu Fehldiagnosen und Behandlungsfehlern kommen, stehen dem Patienten Schadensersatz- und Schmerzensgeldansprüche zu.
- ✓ Mit Beschwerden kann sich der Patient an die Ärzte- oder Zahnärztekammer, Krankenkassen oder an freie Patientenberatungs- und Patientenbeschwerdestellen, Verbraucherzentralen und Selbsthilfeorganisationen wenden.
- ✓ Streitfälle können vor den Ärzte- und Zahnärztekammern eingerichteten Gutachter- und Schlichtungsstellen außergerichtlich beigelegt werden. Auf Wunsch des Versicherten beraten und unterstützen die gesetzlichen Krankenkassen kostenlos ihre Versicherten bei der Durchsetzung möglicher Schadensersatzansprüche.
- ✓ Informationen von Patientenberatungs- und Patientenbeschwerdestellen und die Geltendmachung von Ansprüchen bei den Gutachter- und Schlichtungsstellen sind regelmäßig kostenlos. Bei einer rechtsanwaltlichen Beratung oder gerichtlichen Geltendmachung von Ansprüchen entstehen jedoch Kosten.

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

Mein Name ist Ida Guttman. Mein Vater betreibt eine seit zwei Generationen eine im Familienbesitz befindliche kleine, feine Gaststätte im schönen Harz. Ich selbst lebe mit meiner Familie in Essen. Ich habe sehr viele Rezepte von meinem Vater übernommen. Drei davon möchte ich Ihnen heute vorstellen. Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Feine Zwiebelsuppe mit Kräuter

Vorspeise für 4 Personen



Zutaten

- ✓ 1 Kräuter- Baguette
- ✓ 600g Gemüsezwiebeln
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ Pfeffer+ Salz + Paprikapulver
je nach Geschmack
- ✓ 2 Zweige Thymian
- ✓ 1 Lorbeerblatt
- ✓ 150 ml Weißwein
- ✓ 850 ml Gemüsebrühe
- ✓ 200g Gouda Käse

Probieren Sie statt Weizen-Baguette
auch Vollkorn- Baguette

Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	400 kcl
Eiweiß	14 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	27 g
Vitamin E	4,1 mg
Folat	112 µg
Vitamin B12	0,8 µg
Calcium	368,8 mg
Jod	26 µg

Zubereitung

- ✓ Zwiebeln in dünne Streifenschnitten
- ✓ Knoblauch sehr fein klein hacken
- ✓ Zwiebeln und Knoblauch goldbraun anbraten
- ✓ Thymian, Lorbeer hinzufügen
- ✓ mit Weißwein und Brühe ablöschen
ca. 30 Minuten köcheln lassen bis die Zwiebeln
sehr weich sind
- ✓ **Backofen auf 200 Grad vorheizen**
- ✓ Baguette in Scheiben schneiden
und **rösten** oder kräftig **toasten**
- ✓ Zwiebelsuppe anrichten
- ✓ geröstetes Brot auflegen und mit
geriebenen Käse bestreuen

5- 10 Minuten überbacken bis der Käse geschmolzen
ist und sofort servieren

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.

Mein Name ist Ida Guttman. Mein Vater betreibt eine seit zwei Generationen eine im Familienbesitz befindliche kleine, feine Gaststätte im schönen Harz. Ich selbst lebe mit meiner Familie in Essen. Ich habe sehr viele Rezepte von meinem Vater übernommen. Drei davon möchte ich Ihnen heute vorstellen. Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Kohlrabi-Möhrenpuffer mit Räucherlachs und Kräutercreme

Hauptspeise für 4 Personen

Zutaten

- ✓ 2 mittelgroße Kohlrabi
- ✓ 500 g Möhren
- ✓ 2 Eier
- ✓ 2 Esslöffel Frischkäse
- ✓ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ✓ Salz, Pfeffer, Muskat
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 3 Esslöffel Paniermehl
- ✓ 400 g geräucherten Lachs

Zutaten für die Kräuter Creme

- ✓ 3 Radieschen
- ✓ Petersilie, Dill Schnittlauch
- ✓ 150g Joghurt 10 % Fett
- ✓ 2 Becher Schmand
- ✓ Pfeffer, Salz, Muskat



Zubereitung

- ✓ Kohlrabi, Möhren fein Raspeln
- ✓ würzen, ziehen lassen + gut ausdrücken
(Gemüsesaft auffangen + der Creme zufügen)
- ✓ Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden
- ✓ Frischkäse mit Paniermehl glattrühren
- ✓ Eier + Gemüseraspel + Lauchzwiebeln mischen
- ✓ Puffer formen + goldgelb ausbacken
- ✓ Kräuter, Gewürze + Gemüsesaft
zur Creme verrühren
- ✓ Puffer mit Lachs und Creme servieren

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	351 kcl
Eiweiß	18,8 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	32,7g
Ballaststoffe	6,8 mg
Folat	148 g
Calcium	253 mg
Eisen	2,6 g

Nährwerte pro Portion

Wer die Creme etwas luftiger möchte:
fügt noch etwas sehr
steif geschlagene Sahne dazu

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.

Mein Name ist Ida Guttmann. Mein Vater betreibt eine seit zwei Generationen eine im Familienbesitz befindliche kleine, feine Gaststätte im schönen Harz. Ich selbst lebe mit meiner Familie in Essen. Ich habe sehr viele Rezepte von meinem Vater übernommen. Drei davon möchte ich Ihnen heute vorstellen. Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Blätterteig mit Preiselbeer-Sahnecreme

Dessert für 4 Personen



Zutaten

- ✓ 450g Blätterteig (tiefgekühlt)
- ✓ 1 Becher Frischkäse
- ✓ 1 Becher Mascarpone
- ✓ 2 Päckchen Vanillinzucker
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 1 Glas Preiselbeeren oder mehr
(-je nach Geschmack
- in fester Konsistenz)



Zubereitung

Backofen auf 210 Grad vorheizen

- ✓ Blätterteig auftauen und in
- ✓ 10x10 m große Quadrate scheiden
- ✓ nach eigener Fantasie falten
- ✓ ca. 12-15 Minuten goldbraun backen
und auskühlen lassen

Zubereitung Creme

- ✓ Frischkäse, Mascarpone, Zitrone, Salz,
Vanillinzucker und Preiselbeeren
cremig verrühren
- ✓ Blätterteigförmchen damit füllen
und Garnieren

Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	400 kcl
Eiweiß	14 g
Fett	30g
Kohlenhydrate	27 g
Vitamin E	4,1 mg
Folat	112 µg
Calcium	368,8 mg

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

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](#).

Welche und wie viele Nährstoffe brauchen Menschen?

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

EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

MINERALSTOFFE

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

EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

VITAMINE

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

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

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

KJ = Kilojoule

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

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

µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)

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

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 ...](#)**

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 ...](#)**

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 arbeite 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 Paderborn
Neue Postadresse : Torfweg 44 // 21614 Buxtehude // Tel: 04161- 6007355

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