

Meine Wohlfühlquellen Vielfalt für meine Gesundheit

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

Themen des Monats

Infos und Tipps zum Thema Trinken von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

- ✓ Warum brauchen wir überhaupt so viel Flüssigkeit?
- ✓ Wie viel muss man trinken?
- ✓ Was passiert, wenn Flüssigkeit fehlt?
- ✓ Woran Sie erkennen, dass Sie zu wenig trinken?
- ✓ Zu viel trinken ist kaum möglich
- ✓ Reicht es, auf den Durst zu warten?
- ✓ So bekommen Sie genug Flüssigkeit

Hätten Sie das gewusst?

Das Wetter und Klima beeinflussen unsere Gesundheit

- ✓ Was verstehen wir unter Wetter + Klima ?
- ✓ Hitze macht dem Herz besonders zu schaffen – was ist zu tun?
- ✓ Achten Sie auf die „guten“ und die „schlechten“ Durstlöscher
- ✓ Warum schmeckt Schweiß salzig?
- ✓ Hitzetipps für Herzranke
- ✓ Zusätzlicher Flüssigkeitsverlust durch Entwässerungsmittel
- ✓ Was uns sonst noch helfen kann

Gesunde Köstlichkeiten - die besten Rezepte

- ✓ Vorspeise: Avocado einmal anders
- ✓ Hauptgericht: Gefüllte Paprika mit frischer Tomatensoße
- ✓ Dessert: Himbeeren auf Bananen - Mandelcreme

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 Gesundheitsthemen 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

Infos und Tipps zum Thema Trinken

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr



Liebe Leserinnen und Leser,

natürlich wissen Sie, dass es wichtig ist, genug zu trinken. Dennoch fällt es vielen Menschen schwer. Warum Sie trotzdem alles dransetzen sollten, genug Flüssigkeit aufzunehmen, wie viel überhaupt „genug“ ist und mit welchen Tricks Sie Ihr Trinkpensum erreichen, das verrate ich Ihnen heute.

Warum brauchen wir überhaupt so viel Flüssigkeit?

Flüssigkeit ist lebenswichtig weil unser Körper zu mehr als der Hälfte aus Wasser besteht, unser Gehirn sogar zu 80 Prozent. Wir brauchen Flüssigkeit, damit das Blut richtig fließen kann und um Verdauungssäfte und Lymphe zu bilden. Wasser ist wichtig, um Nährstoffe zu transportieren und Abfallstoffe auszuscheiden. Auch unsere Körpertemperatur wird mit Hilfe von Wasser geregelt.

Wie viel muss man trinken?

Unser Körper verliert täglich etwa 2,5 Liter Flüssigkeit über Urin und Schweiß sowie mit der Atmung und dem Stuhl. Das müssen wir jeden Tag wieder ersetzen. Über die Nahrung nehmen wir etwa einen Liter Flüssigkeit am Tag zu uns. So bleiben noch etwa **1,5 Liter**, die wir mindestens jeden Tag trinken sollten. Die genaue Menge hängt aber von weiteren Faktoren ab. Wenn es heiß ist oder man viel schwitzt, können schon mal locker drei Liter am Tag nötig sein. Erkrankungen, Fieber oder entwässernde Medikamente können den Flüssigkeitsbedarf ebenfalls erhöhen.

Was passiert, wenn Flüssigkeit fehlt?

Wenn nur zwei Prozent unseres Körpergewichts an Flüssigkeit fehlen, machen sich bereits erste Anzeichen eines Flüssigkeitsmangels bemerkbar. Dann sind wir weniger leistungsfähig und werden schneller müde und unkonzentriert. Auch Kopfschmerzen können durch zu wenig Flüssigkeit verursacht werden. Fehlt noch mehr Flüssigkeit, dickt das Blut zunehmend ein und die Haut wird trocken. Irgendwann sackt der Blutdruck ab, es kommt zu Mattigkeit und Schwindel. Irgendwann kann der Körper sich nicht mehr kühlen und fiebert. Im schlimmsten Fall droht Herzversagen.



Thema des Monats: Infos und Tipps zum Thema Trinken

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Woran Sie erkennen, dass Sie zu wenig trinken?

Durst ist das erste Zeichen, dass der Körper Wasser braucht. Die Lippen und der Mund werden trocken, auch die Haut kann spannen. Wer schlapp ist, sich schlecht konzentrieren kann oder Kopfschmerzen hat, sollte sich auch fragen, ob das an zu wenig Flüssigkeit im Körper liegen könnte und einfach mal etwas trinken. Ein untrügliches Zeichen für zu wenig Flüssigkeit ist zudem die Farbe des Urins. Ist er sehr dunkel, heißt die Devise: mehr trinken. Zumindest einmal am Tag sollte der Urin richtig hell sein.

Der optimale Tagesbedarf wird selten erreicht - Beispiel



Reicht es, auf den Durst zu warten?

Klar ist: Wer Durst verspürt, sollte auf jeden Fall etwas trinken. Denn Durst ist ein eindeutiges Warnsignal, dass dem Körper Wasser fehlt. Allerdings bemerken wir in der Hektik des Alltags den Durst oft nicht, interpretieren ihn als Hunger oder haben uns das Trinken abgewöhnt. Bei älteren Menschen nimmt zudem das Durstempfinden ab. Um stets ausreichend versorgt zu sein, gewöhnt man sich deshalb besser an, regelmäßig zu trinken.

Zu viel trinken ist kaum möglich

Keine Sorge, zu viel zu trinken, dürfte Ihnen schwer fallen – zumindest wenn Ihre Niere gesund ist. Denn eine gesunde Niere ist in der Lage, zehn Liter am Tag zu verarbeiten. Wichtig ist allerdings, beim Trinken auf ausreichend Mineralstoffe zu achten. Wenn man zu viel Wasser ohne Mineralstoffe trinkt, werden den Körperzellen Mineralstoffe entzogen. Zudem sorgt Natrium im Wasser dafür, dass der Körper das Wasser besser hält und sich schneller regeneriert.

Ideale Getränke sind mineralstoffreiche Wässer

Der beste Durstlöcher ist Wasser, da es reine Flüssigkeit ganz ohne Kalorien liefert. Mineral- und Heilwässer versorgen den Körper zudem kalorienfrei mit wichtigen Mineralstoffen. Natürliches Ensinger Schiller Quelle Heilwasser zum Beispiel deckt mit 573 mg Calcium pro Liter über die Hälfte des täglichen Calciumbedarfs. Mit 105 mg Magnesium ist bereits ein Drittel des Tagesbedarfs an Magnesium erledigt. Und das ganz locker beim Durstlöschen. Die Mineralstoffe aus Wässern werden übrigens ebenso gut aufgenommen wie aus Mineralstofftabletten, wie Studien zeigen.

Thema des Monats: Infos und Tipps zum Thema Trinken

So bekommen Sie genug Flüssigkeit

1. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter, bei Hitze eher 2-3 Liter.
2. Stellen Sie Ihre gesamte Trinkration für den Tag bereits morgens bereit. Diese sollte bis zum Abend geleert sein.
3. Um sich zum Trinken zu animieren, positionieren Sie Getränke und Gläser griffbereit an allen Orten, an denen Sie sich häufig aufhalten oder oft vorbeikommen.
4. Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser. Gewöhnen Sie sich Trinkrituale an; z. B. ein Glas Wasser morgens nach dem Aufstehen oder wenn Sie nach Hause zurückkehren.
5. Wenn es Ihnen schwer fällt, an das Trinken zu denken, verwenden Sie einen Wecker, der Sie regelmäßig daran erinnert oder installieren Sie eine Trink-App fürs Smartphone.
6. Trinken Sie besser regelmäßig über den Tag verteilt kleinere Portionen statt zu große Portionen auf einmal. Dann kann der Körper die Flüssigkeit besser aufnehmen und halten.
7. Bei Hitze das Wasser besser nicht eiskalt trinken, sondern eher zimmerwarm oder nur leicht gekühlt.
8. Achten Sie darauf, auch die ausgeschwitzten Mineralstoffe zu ersetzen. Ideale Quellen für Flüssigkeit und Mineralstoffe sind mineralstoffreiche natürliche Mineral- und Heilwässer.
9. Wasser pur ist Ihnen manchmal zu langweilig? Geben Sie etwas Zitrone, Beeren oder Gurkenscheiben hinein. Kräuter wie Minze oder Basilikum oder Gewürze wie Ingwer sorgen ebenfalls für mehr Geschmack. Auch ein farbiges Glas erhöht für manche Menschen die Freude am Trinken.
10. Ergänzend zum Trinken spenden wasserreiche Lebensmittel wie Salatgurken, Tomaten, Blattsalate, Wassermelonen, Ananas oder Pfirsiche erfrischende Flüssigkeit. Auch Suppen, Joghurt, Buttermilch, Smoothies und Ähnliches versorgen Sie mit zusätzlicher Flüssigkeit.

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

Das Wetter und Klima beeinflussen unsere Gesundheit

Stärkere Schwankungen des Luftdrucks und Temperaturen kann für wetterfähige Menschen durchaus ein Problem für die Gesundheit darstellen. Die Folgen einer sprichwörtlichen „Wetterfühligkeit“ mit ihren vielfältigen Beschwerden wird oft unterschätzt.

Frauen reagieren tatsächlich sensibler als Männer auf die Kapriolen des Wetters und des Klimas. Vielen Menschen ist der Zusammenhang zwischen Wetter, Klima und ihrem persönlichen Beschwerden nicht bewusst.



Fotolia 2014

Was verstehen wir unter Wetter?

Das Wetter beschreibt den **physikalischen Zustand der Atmosphäre zu einem bestimmten Zeitpunkt an einem bestimmten Ort.** Es zeigt uns, ob es gegenwärtig heiß oder kalt, sonnig, bewölkt oder regnerisch, trocken oder feucht und windig oder windstill ist, sodass wir beispielsweise unseren Tag planen und uns dementsprechend kleiden und vorbereiten können.

Wetterberichte ermöglichen es uns außerdem, uns auf die kalkulierten Wetterbedingungen der Folgetage einzustellen. Von den besseren Planungsmöglichkeiten profitieren einzelne Privatpersonen, aber beispielsweise auch Landwirte, Logistik- und Straßenbauunternehmen.

Was verstehen wir unter Klima?

Die *Weltorganisation für Meteorologie (World Meteorological Organization, WMO)* beschreibt das Klima als **durchschnittliche Wetterbedingungen an einem bestimmten Ort über einen langen Zeitraum hinweg.** Die Zeitspanne für Messungen muss lang genug sein, um diese statistischen Eigenschaften auch sicher bestimmen zu können.

Deshalb empfiehlt die WMO auch charakteristische Merkmale des Klimas, wie Häufigkeiten, Dauer oder Mittel- und Extremwerte meteorologischer Kennzahlen über mindestens 30 Jahre zu betrachten. Häufig werden sogar Statistiken über Zeiträume von mehreren Jahrhunderten oder Jahrtausenden ausgewertet. Klimaforscher versuchen durch die Berücksichtigung von Extremwerten, die Wahrscheinlichkeit für Abweichungen von Mittelwerten anzugeben. Klimazonen lassen sich schlussendlich über die Jahresdurchschnittswerte von Temperatur und Niederschlag einteilen. Das Klima lässt sich hinsichtlich seiner betrachteten Orte und Gebiete außerdem in folgende Kategorien unterteilen:

- ✓ **Mikroklima** (betrachtet sehr kleines Gebiet)
- ✓ **Mesoklima** (betrachtet eine bestimmte Region)
- ✓ **Makroklima**
(betrachtet große Teile der Erde oder die gesamte Erde)



World Meteorological Organization: Österreich

Rehabilitation

Hitze macht dem Herz besonders zu schaffen – was ist zu tun?

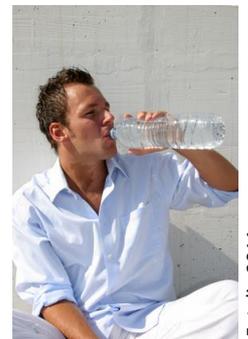


Fotolia 2014

Hitze macht allen Lebewesen, der Botanik, Flüssen und Weltmeeren zu schaffen. Viele Menschen leiden unter wetterbedingten Einflüssen wie Schwindelattacken und Kreislaufproblemen. Daraus entwickeln sich oft Folgeerkrankungen wie z. B. Unfälle durch Stürze, Herzschwäche und Blutdruckabfall.

Sommerhitze mit hohen Temperaturen von 30 Grad und höher, über mehrere Tage hinweg, ist besonders für herzkranken Menschen und Patienten mit Bluthochdruck gefährlich. Mögliche Folgen der hohen Temperaturen sind Müdigkeit und **Schwindel** sowie Blutdruckabfall bis hin zum Kreislaufkollaps, außerdem Herzrhythmusstörungen oder auch Muskelkrämpfe. Diesen möglichen Folgen können Betroffene vorbeugen indem sie mit ihrem behandelnden Arzt Vorsichtsmaßnahmen besprechen, die je nach Erkrankung unterschiedlich sein können.

Das sind unter anderem kleine Anpassungen schon hilfreich wie z.B. Kontrollen der täglichen Trinkmenge oder notwendige Dosierungsänderung der Medikamente, betont der Herzspezialist Prof. Dr. Dietrich Andresen, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Wichtige Hitzetipps für Herzkranken hat die Herzstiftung in einem Beitrag zusammengefasst und kann kostenfrei heruntergeladen werden kann.



Fotolia 2014

Wenn der große der Durst kommt - das ist gut so! --- Aber !! Achten Sie auf die "guten" und die „schlechten“ Durstlöcher

Es ist wichtig, zu erkennen, welche Qualität die Durstlöcher uns liefern. Das ist insofern wichtig, da Wasser ein wertvolles Lebensmittel ist und uns bei der Versorgung mit lebenswichtigen Mineralien auch dazu beiträgt uns gesund zu ernähren. Um die täglichen Wasserverluste vollständig zu ersetzen, müssen wir pro Tag etwa 1,5 – 2 Liter trinken. Bei heißen Tagen oder bei übermäßigem Verlust an Schweiß dürfen es auch bis zu 3 Liter sein.

- ✓ **Trinkwasser** aus der Leitung sowie ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees löschen zwar ebenfalls gut den Durst. Allerdings liefern sie uns keine Mineralien.
- ✓ **Limonaden und Cola-Getränke** sind überdimensioniert gezuckert und deshalb äußerst ungünstig, da sie nichts als **leere Kalorien** liefern.
- ✓ **Alkohol** ist als Durstlöcher überhaupt nicht geeignet. Er steigt leicht zu Kopf und kann bei regelmäßigem Konsum Gehirn und Leber schädigen und süchtig machen. Achtung: alkoholische Getränke ziehen mehr Wasser aus dem Körper heraus als sie selbst liefern. Dafür ist am nächsten Morgen ist der Durst umso größer.
- ✓ **Mineralwässer** dagegen löschen den Durst und liefern lebensnotwendige Mineralstoffe

Rehabilitation Zusammenstellung von Karin G. Mertel

„Ich habe Durst“

Trotz riesiger Wasservorräte im Körper (etwa 42 Liter bei einem 70 kg schweren Menschen) ist beim Gesunden kein Liter überflüssig. Unser Körper ist immer bestrebt, Wasserverluste schnell zu ersetzen. Er setzt ein Signal, den Durst.

Kinder haben häufig Durst. Sie müssen wegen ihres höheren Wasserumsatzes relativ mehr trinken als Erwachsene. Da im Alter das Durstgefühl oft nachlässt, trinken viele Erwachsene nicht genug. Zuwenig Flüssigkeit schadet den Nieren, die neben normalen Abfällen bei älteren Menschen oft reichlich Medikamentenreste fortschaffen müssen. Außerdem wird das Blut dickflüssig. Damit wächst die Gefahr von Gefäßerkrankungen.

Der Schweiß schmeckt salzig – weshalb ist das so?

Wenn die ausgeschwitzten Salze nicht ausreichend ersetzt werden, fehlen am Ende des Tages dem Körper die Mineralstoffe, diese schmeckt man auf der Haut. Deshalb kann es zu Beschwerden kommen wie z.B. Kopfschmerzen, allgemeine Müdigkeit, Muskelkrämpfen und unter Umständen sogar Herzrhythmusstörungen. Ältere Menschen und Patienten mit einer Herzschwäche müssen daher an heißen Tagen unbedingt genügend trinken. Allerdings: „Genügend“ heißt aber auch: nicht zu viel! Denn eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr kann bei herzkranken Patienten zur Verschlechterung Herzleistung führen“, so Prof. Andresen. „Deshalb sollten herzkranken Patienten ihre Trinkmenge, aber auch die [Medikamenteneinnahme](#), mit ihrem betreuenden Arzt abstimmen“.



Fotolia 2014

„Gesunde Menschen trinken bei Durst automatisch so viel, wie sie zum Ausgleich brauchen. Aber bei älteren oder herzkranken Menschen könnte das Durstgefühl nicht richtig intakt sein, sodass sie nicht ausreichend trinken und der Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen wird“, warnt Prof. Andresen. „Wenn in einer solchen Situation durch eine zusätzliche Einnahme wassertreibender Medikamente ein stärkerer Flüssigkeitsverlust entsteht, nimmt das Blutvolumen in den Gefäßen ab: Der **Blutdruck sinkt** und es kann vor allem beim Aufstehen aus liegender oder sitzender Position zu Kreislaufkollaps mit kurzzeitiger Bewusstlosigkeit kommen.“

Hitzetipps für Herzranke

Menschen mit Herzschwäche sollten sich jeden Morgen vor dem Frühstück und vor dem Schlafen gehen wiegen. So lässt sich die Flüssigkeitsbilanz des vergangenen Tages grob einschätzen. Ist das Körpergewicht um mehr als ein Pfund am Ende des Tages angestiegen, könnte die Trinkmenge zu hoch sein.

Wer als Herzschwächepatient trotz Flüssigkeitszufuhr abgenommen hat, sollte – nur in Abstimmung mit dem Arzt – die Dosierung der Entwässerungsmittel herabsetzen.



Rehabilitation Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Zusätzlicher Flüssigkeitsverlust durch Entwässerungsmittel

Wenn wir schwitzen gibt der Körper Wärme ab und verliert dabei Flüssigkeit. Mineralsalze wie Natrium, Kalium und Magnesium gehen dabei ebenfalls verloren. Bis zu zwei Liter Flüssigkeit täglich können dadurch verloren gehen.

Bei der Einnahmen von Mittel zur Entwässerung ist es unerlässlich das Thema Ausgleich des Flüssigkeits- und Salzverlusts im Gespräch mit dem behandelnden Arzt zu besprechen.

Heilpflanzen können wirksam helfen

Heilpflanzen wie zum Beispiel die Melisse können sich beruhigend und ausgleichend auf das vegetative Nervensystem auswirken. Die ätherischen Öle der traditionellen Naturarznei können speziell die charakteristischen Beschwerden wetterfühligere Menschen lindern und bei Nervosität Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden und Schlafstörungen helfen. Probieren Sie es aus!



Fotolia 2014

Abhärtung trainiert die Anpassungsfähigkeit

Darüber hinaus trägt eine Reihe von Maßnahmen dazu bei, um sich gegen Wetterfühligkeit zu wappnen. Wirksam gilt vor allem eine allgemeine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems – regelmäßiges **Ausdauertraining** an der frischen Luft verringert die Sensibilität für Schwankungen des Luftdrucks.

Am meisten betroffen von Wetterfühligkeit zeigen sich häufig bei Menschen, die sich hauptsächlich in klimatisierten Büros und geheizten Räumen aufhalten. Ihrem Organismus fehlt der enge Kontakt zur Witterung – er weiß nicht, wie er mit atmosphärischen Veränderungen umgehen soll. Wer Wind und Wetter nicht scheut und auch bei Regen, Kälte oder Nebel vor die Tür geht, trainiert die Anpassungsfähigkeit des Körpers.

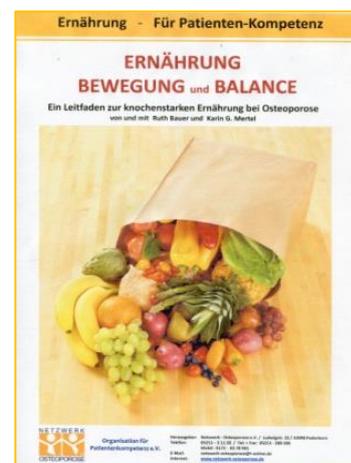
Vollwertige Ernährung und gezielte Entspannung

Wechselduschen, kalte Güsse und Kneipp-Bäder, also gezielte Kältereize, stärken die Widerstandskraft bei Wetterumschwüngen.

Gesunde Ernährung mit leichter, vollwertiger Kost und ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist überaus hilfreich.

Gezielte Entspannung gilt darüber hinaus als hilfreich. Yoga, Qigong oder autogenes Training stärken das seelische Gleichgewicht und verringern die Sensibilität für Klima-Kapriolen.

Kleidung aus naturbelassenen Materialien verhilft dem Körper zum besseren Temperatur-Ausgleich (Temperatur-Regelung)



Quellenangaben:

¹ Bibliographisches Institut GmbH; Dudenverlag: Wetter, abrufbar unter https://www.duden.de/rechtschreibung/Wetter_Zustand_Klima_Gewitter_Gas. [03.08.2021].

² Deutscher Wetterdienst: Witterung, abrufbar unter <https://www.dwd.de/DE/service/lexikon/Functions/glossar.html?lv2=102936&lv3=103212>. [03.08.2021].

³ World Meteorological Organization (WMO): Climate, abrufbar unter <https://public.wmo.int/en/about-us/frequently-asked-questions/climate>. [03.08.2021].

⁴ Friederike Otto (2020): Wütendes Wetter, Ullstein Verlag, München, 1. Auflage, August 2020, S.13.

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

In der Familie Westfechtel wurde schon immer gern gekocht und gut gegessen.

Mein Name ist Gerlinde Westfechtel. Unsere Familie lebt und arbeitet in einem kleinen Dorf in der Nähe von Karlsruhe. Ich wünsche Ihnen guten Appetit mit meinen Rezepten!

Vorspeise für 4 Personen

Avocado - einmal anders



Zutaten

- ✓ 1 Bund glatte Petersilie
- ✓ 2 reife Avocados
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ Pfeffer+ Salz + Paprikapulver
je nach Geschmack
- ✓ 4 Eier
- ✓ 70 g Frühstücksspeck
- alternativ**
- ✓ 4 kleine Tomaten
- ✓ 4 Stangen dünne
Lauchzwiebeln

Zubereitung

- ✓ Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken
- ✓ Avocados mit der Schale halbieren, den Kern entfernen
die Mulden etwas vertiefen
- ✓ die Unterseite leicht anschneiden (bessere Standfläche)
- ✓ Zitrone über die Avocadohälften geben
- ✓ mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen
- ✓ J Hälfte ein Ei aufschlagen, trennen und das Eigelb in die
Avocado-Mulde geben
- ✓ mit restlichem Eiweiß auffüllen
- ✓ **Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen**
- ✓ gefüllte Avocados auf ein mit Backpapier belegtes
Backblech legen
- ✓ Im Backofen ca. 15 bis 20 Minuten backen
- ✓ Avocados aus dem Ofen nehmen
- ✓ mit Speck und Petersilie –
- ✓ **alternativ** mit Tomaten + Lauchzwiebeln bestreut servieren

Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	298 kJ
Eiweiß	11.6 g
Fett	24.7 g
Kohlenhydrate	10.2 g
Vitamin A	222 µg
Vitamin C	8 mg
Kalium	771 mg
Magnesium	40.4 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](#).

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

In der Familie Westfechtel wurde schon immer gern gekocht und gut gegessen.
 Mein Name ist Gerlinde Westfechtel. Unsere Familie lebt und arbeitet in einem kleinen Dorf
 in der Nähe von Karlsruhe. Ich wünsche Ihnen guten Appetit mit meinen Rezepten!

Hauptspeise für 4 Personen

Gefüllte Paprika auf Tomatensoße



Foto: NWO Paderborn

Zutaten

- ✓ 4 Paprikaschoten (rot/gelb/ grün)
- ✓ 250 g Zwiebeln
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 200 g Möhren
- ✓ 4 TL Olivenöl
- ✓ 400 g Hackfleisch gemischt
- ✓ 1 ein altbackenes Brötchen
- ✓ 3 Eier
- ✓ Salz / Pfeffer/ Muskat/ Majoran /Curry nach Belieben
- ✓ 400 g Tomaten
- ✓ 4EL Sahne od. Schmand
- ✓ 2-3Eßl. Tomatenmark
- ✓ 1 Bund Petersilie / Basilikum

Wer es herzhafter oder schärfer mag
 füge frische Pepperoni oder
 rohe Schinkenwürfel hinzu

Zubereitung

- ✓ Paprikaschoten waschen,
einen Deckel herausschneiden –
Standfläche begradigen
- ✓ Kerne + Trennwände entfernen
- ✓ Zwiebeln + Knoblauch schälen + fein würfeln
- ✓ Möhren putzen, waschen + klein würfeln
- ✓ eine Auflaufform dünn mit Öl einpinseln
- ✓ Hackfleisch, Brötchen, Zwiebeln, Knoblauch, Möhren
und Eier kräftig würzen + mischen
- ✓ Paprika mit dieser Masse füllen,
„Deckel“ aufsetzen und in die Auflaufform stellen
- ✓ **Backofen auf 180° C (Umluft 160° C) vorheizen**
 - ✓ Tomaten waschen, + sehr klein würfeln
 - ✓ in der Auflaufform um die Paprika herum verteilen
 - ✓ würzen nach belieben
 - ✓ im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten schmoren
 - ✓ Tomatenmark + Sahne mit Tomatengemüse
verrühren und dazugeben
 - ✓ nochmals abschmecken und mit frisch gehackter
Petersilie bestreut servieren

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

	Nährwerte pro Portion
Energie	478 kcal
Eiweiß	34.2 g
Fett	26.7 g
Kohlenhydrate	28.7 g
Vitamin B12	3.7 µg
Folat	207 µg
Eisen	4 mg
Ballaststoffe	8.9 g

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
 llwertigen Ernährung. Sie benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen.
 it 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
 nährungsfachgesellschaften 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.

In der Familie Westfechtel wurde schon immer gern gekocht und gut gegessen.
 Mein Name ist Gerlinde Westfechtel. Unsere Familie lebt und arbeitet in einem kleinen Dorf
 in der Nähe von Karlsruhe. Ich wünsche Ihnen guten Appetit mit meinen Rezepten!

Dessert für 4 Personen

Himbeeren auf Bananen-Mandelcreme



Foto: NWO Paderborn

Zutaten

- ✓ 4 reife Bananen
- ✓ ½ Zitrone
- ✓ 3 EL Mandelmilch
- ✓ 100 g Mandelstifte
- ✓ Baiser-Gebäck
- ✓ 400g Frische Himbeeren

Zubereitung

- ✓ Bananen schälen + pürieren
- ✓ die gekühlte Mandelmilch unterrühren
- ✓ Baiser grob zerstoßen
- ✓ Zitrone, Baiser od. Honig zufügen
- ✓ mit Mandelstiften bestreuen
- ✓ mit Himbeeren dekorieren

- ✓ Eiskalt servieren

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

Die Crem kann sehr gut vorbereitet werden
 und vor dem Verzehr kurz in Gefrierfach
 Gestellt werden
 (etwa wie Halbgefrorenes kühlen)

Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	95 kcal
Eiweiß	1.2 g
Fett	0.3 g
Kohlenhydrate e	22.3 g
Ballaststoffe	2.1 g
Vitamin C	11 mg
Kalium	367 mg
Magnesium	30 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](#).

Rehabilitation....Zeit und Vielfaltfür meine Gesundheit

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

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

Besuchen Sie uns unter:

DiHS Plattform www.dihs-online-therapie.de

Sport-REHA-Kiel GmbH www.sport-reha-kiel.de

Tel. 0431- 72 00 22 20 oder E-Mail: info@dihs-kiel.de



Andreas Hypa
Geschäftsführer

**SPORT
REHA
KIEL**
GmbH



Fabian Hypa
Geschäftsführer DiHS



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

**Studienergebnisse der Deutschen
Gesellschaft für Neurologie.....
[Hier klicken ...](#)**

Allgemeine Ernährung und Osteoporose

Prof. Dr. Armin Zittermann



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

**Link zum Video
[Hier klicken ...](#)**

Welche und wie viele Nährstoffe brauchen Menschen?

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

EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

MINERALSTOFFE

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

EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

VITAMINE

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

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

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

KJ = Kilojoule

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

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

µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)

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

Das Autoren-Team stellt sich vor!



Mein Name ist Corinna Dürr. Ich habe in Gießen Oecotrophologie studiert und dort 1990 mein Diplom gemacht. Mit meiner Agentur Foodkomm arbeite ich seit über 20 Jahren selbstständig. Seit gut elf Jahren betreue ich das Informationsbüro Heilwasser und finde es als Ernährungswissenschaftlerin überaus spannend, was man mit Wässern in der Ernährung und auch bei vielen Beschwerden erreichen kann. Um dazu einen Überblick zu geben, habe ich den Ratgeber „Heilwasser – Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ geschrieben. Seit 2019 bin ich auch für die Ensinger Mineral-Heilquellen aktiv.

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 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