

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

Heilsame Hausmittel für kleine Beschwerden

- ✓ Heilwässer haben sich seit Urzeiten bewährt
- ✓ Heilkräuter
- ✓ Honig

[Alle Magazine auf einen Blick](#)

- ✓ Ernährung Bewegung Balance
- ✓ Wohlfühlquellen – Vielfalt für meine Gesundheit

Hätten Sie das gewusst?

Die Essens Fälscher

Was uns die Lebensmittelkonzerne auf die Teller lügen

- ✓ **Buchvorstellung von Autor Thilo Bode:** Ergänzung zum Magazin Ausgabe 19
„[Schaden ultra - verarbeitete Lebensmittel unserer Gesundheit?](#)“

Rehabilitation

Woran erkenne ich eine gute Arztpraxis?“

- ✓ Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV),
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin

Gesunde Köstlichkeiten - die besten Rezepte

- ✓ Vorspeise: Kichererbsen-Pesto *unserer Mitglieder*
- ✓ Hauptgericht: Wirsing-Roulade mit Kartoffel-Maronen Füllung
- ✓ Dessert: Gebackene Bananen mit Mascarpone-Creme und Mandeln

- ✓ „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

Heilsame Hausmittel für kleine Beschwerden

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr



Liebe Leserinnen und Leser,

greifen Sie auch lieber zu bewährten Hausmitteln, wenn es darum geht, kleine Alltagsbeschwerden zu behandeln? Statt gleich Medikamente einzunehmen, geht es oft auch einfacher und natürlicher. Heute stelle ich Ihnen meine liebsten drei Hausmittel vor und gebe einen kurzen Überblick, wofür man sie anwenden kann.

Heilwässer haben sich seit Urzeiten bewährt

Die Menschheit nutzt Heilwässer bereits seit der Bronzezeit, um der Gesundheit etwas Gutes zu tun. Denn die natürlichen Wässer aus tiefen Quellen enthalten in der Regel besonders viele Mineralstoffe. Ihre gesundheitlichen Wirkungen müssen heutzutage sogar wissenschaftlich belegt sein, damit ein Wasser als Heilwasser zugelassen wird. Bei diesen Beschwerden können **Heilwässer helfen:**

- **Verdauung ankurbeln**

Schon seit Jahrhunderten ist bekannt, dass Heilwässer mit viel Sulfat helfen können, die Verdauung in Schwung zu bringen. Sulfat kurbelt die Produktion von Verdauungssäften an und fördert die Aktivität im Darm. Dazu sollte das Heilwasser mindestens 1.300 mg Sulfat enthalten.

- **Calcium und Osteoporose**

Calciumreiche Heilwässer versorgen unseren Körper kalorienfrei mit gut verfügbarem Calcium. Enthält ein Heilwasser beispielsweise 500 mg Calcium pro Liter, deckt das bereits die Hälfte unseres täglichen Calciumbedarfs. Solche Heilwässer sind sogar meistens offiziell zugelassen, um Osteoporose begleitend zu behandeln.

- **Mit Magnesium versorgen**

Auch für den Körper gut verwertbares Magnesium liefern viele Heilwässer ohne Kalorien. Mit 100 mg Magnesium wäre bereits ein Viertel bis ein Drittel des Tagesbedarfs an Magnesium gedeckt. Ausreichend Magnesium kann helfen, durch Magnesiummangel verursachte Mangelerscheinungen wie Wadenkrämpfe, Kopfschmerzen zu lindern.

Thema des Monats: Heilsame Hausmittel für kleine Beschwerden

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

- **Bei Harnwegsinfekten helfen**

Blasenentzündungen werden in den meisten Fällen durch *E. coli*-Bakterien ausgelöst. Diese Bakterien mögen ein basisches Milieu. Daher kann man ihnen das Leben schwer machen, indem man den Harn ansäuert. Dazu kann ein sulfatreiches natürliches Heilwasser beitragen. Zusätzlicher Vorteil: Das Heilwasser hilft zugleich die Bakterien auszuschwemmen.

Heilkräuter verwenden wir Menschen bereits seit Jahrhunderten. Und bis heute stecken sie auch in manchen Arzneimitteln. Wer die Kräuter selbst sammelt, sollte darauf achten, dass sie nicht mit Schadstoffen belastet sind. Geprüfte Heilkräuter, die genug Wirkstoffe enthalten, bekommt man in Apotheken, Drogerien oder Reformhäusern.

- **Entzündungen & Krämpfe lindern**



Unser bekanntestes Heilkraut, die **Kamille**, wird als Tee, Sud oder Tinktur innerlich oder äußerlich angewendet oder auch als Dampf inhaliert. Sie kommt bei Entzündungen an Haut oder Schleimhäuten zum Einsatz und kann Krämpfe und Unwohlsein in Magen und Darm lindern.

- **Gegen Halsschmerzen & Husten**



Salbei eignet sich als Tee oder Lutschbonbon bei Halsschmerzen, da es antibakteriell wirkt und Schmerzen lindernd kann.



Thymian-Tee oder -Tinktur kann das Abhusten erleichtern, da seine ätherischen Öle schleimlösend wirken.

- **Natürliche Wundheilung unterwegs**



Beim Laufen oder Spielen in der Natur kann man sich schon mal Blasen oder Schürfwunden einhandeln. Zum Glück hält die Natur auf fast allen Wegen **Spitz- oder Breitwegerich** parat. Einfach ein oder zwei saubere Blätter auf die Wunde legen; das schützt die Haut vor weiterer Belastung und fördert die Wundheilung.

Thema des Monats: Heilsame Hausmittel für kleine Beschwerden

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Honig zählt nicht nur zu den ältesten Lebensmitteln, sondern wird seit jeher auch als Heilmittel eingesetzt. Er enthält neben dem Zucker sogenannte Inhibine, die das Wachstum von Bakterien hemmen können, sowie Enzyme, die die Wundheilung unterstützen. Spezieller Medizin-Honig ist besonders rein und wirksam und daher ideal für die Versorgung von Wunden.



Bienen im Dienst der Medizin

- **Wunden desinfizieren und verbinden**

Das Behandeln von Wunden mit Honig hat bereits eine lange Tradition. Inzwischen wurde auch wissenschaftlich bestätigt, dass Honig in Wundverbänden desinfizierend wirken, Bakterien abtöten und Entzündungen hemmen kann.

- **Halsschmerzen & Husten lindern**

Bei Halsschmerzen und Husten profitieren wir ebenfalls von den desinfizierenden, antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften des Honigs. Wie praktisch, dass man ihn prima in Erkältungstees geben kann. Aber Vorsicht, wird der Honig zu heiß, kann er einen Teil seiner Wirkungen verlieren.

- **Einschlafen erleichtern**



Schon Kinder lieben heiße Milch mit Honig als Einschlafhilfe. Und auch Erwachsene beruhigt dieser Schlummertrunk sofort. Die Zähne freuen sich, wenn man es schafft, sie nach dem süßen Genuss noch zu putzen.

Hinweis: Hausmittel sind eine gute Sache bei kleinen Beschwerden im Alltag. Aber wenn die Beschwerden länger dauern oder intensiver werden, suchen Sie bitte eine Arztpraxis auf.

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



www.schillerquelle.de

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.**

Nutzen Sie unseren bequemen Lieferservice!

Wir liefern deutschlandweit.

- Lieferung per Paketdienst direkt an die Haustüre.
- Günstige Preise – große Auswahl an Produkten.
- Versandkosten nur 2,50 Euro pro Bestellung.

www.ensinger24.de



Telefon: 0 70 42 / 28 09 777, Fax: 0 70 42 / 28 09 599, Email: servicecenter@ensinger.de

Hätten Sie das gewusst ?

Die Essens Fälscher

Was uns die Lebensmittelkonzerne auf die Teller lügen?

Buchvorstellung: Ergänzung zum Magazin Ausgabe 19

Schaden ultra- verarbeitete Lebensmittel unserer Gesundheit ?

»Bio«, »Wellness«, »Tradition«: Wie uns die Lebensmittelindustrie nach Strich und Faden belügt und was wir dagegen tun können.

Noch nie waren Lebensmittel so gut wie heute? Von wegen! **Thilo Bode, Gründer der Verbraucherorganisation foodwatch**, seziert die ausgebufften Strategien der Lebensmittelkonzerne. „Fitness“-Produkte? Machen nicht fit, sondern fett.

- Der traditionell und regional hergestellte Schwarzwälder Schinken? Stammt tatsächlich aus Massentierhaltung und kommt aus ganz Europa.
- „Gesunde“ Kinderprodukte? Versteckte Zuckerbomben.
- Bio-Apfelgetränke? Haben noch nie einen Apfel gesehen...

Diese haarsträubenden Täuschungsmanöver haben System. Die Nahrungsmittelkonzerne sind an die Grenzen ihrer Wachstumsmöglichkeiten gestoßen. Also drehen sie uns mit milliardenschweren Werbe-Etats nur vermeintlich neue und bessere Produkte an.

Diese gaukeln jedoch Qualität lediglich vor und gefährden zudem oft genug unsere Gesundheit. Bode nimmt Artikel ins Visier, die wir alle kennen – und er nennt Ross und Reiter. Somit dient dieses Buch auch als Anleitung, die unlauteren Praktiken der Nahrungsmittelkonzerne zu boykottieren



Taschenbuch 8,99 € D

- Verlag: FISCHER Taschenbuch
- Erscheinungstermin: 11.11.2011
 - Lieferstatus: Verfügbar
 - 224 Seiten
- ISBN: 978-3-596-18848-2
 - Autor: [Thilo Bode](#)

Rehabilitation

„Woran erkenne ich eine gute Arztpraxis?“

Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV),
 Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin



Die Frage aller Fragen ist stets - wenn wir mit Patienten sprechen - wo finde ich einen Arzt und woran erkenne ich eine gute Arztpraxis? Bei unseren Recherchen sind wir auf die Internetseite der Bundesärztekammer gelangt. Sie ist außerordentlich detailliert, umfangreich und sehr informativ. Eine bessere und objektivere Quelle der Information konnten wir nicht finden. Wir freuen uns Ihnen heute diese Informationen vorzustellen.

(Zum ausführlichen Originalbericht haben wir am Ende des Textes einen Link eingefügt. Diesem bitte folgen.)

Zitierweise

Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV), Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ). Woran erkennt man eine gute Arztpraxis? - Checkliste für Patientinnen und Patienten. 4. Aufl., Version 1. Berlin: ÄZQ; 2015. (äzq Schriftenreihe; 43)

Wir haben in dieser Broschüre Merkmale zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen können, für Ihre Bedürfnisse eine gute Arztpraxis auszuwählen. Aber auch wenn Sie eine hervorragende Arztpraxis gefunden haben: Vermutlich wird sie nicht allen Anforderungen der Checkliste gerecht. Denn hier beschreiben wir eine "ideale" Arztpraxis – und die ist so selten wie jedes andere Ideal. Welche der beschriebenen Punkte für Sie dabei besonders wichtig sind, können nur Sie selbst entscheiden. Und danach sollten Sie eine Praxis auswählen. Darüber hinaus kann die Checkliste für Ärztinnen und Ärzte ein Anstoß sein, ihre Arbeit und ihre Patientenorientierung in der Praxis weiter zu entwickeln.

1 Kann ich die Praxis gut erreichen?

Nicht nur die Art und Weise der Terminabstimmungen, sondern auch bauliche Voraussetzungen haben einen Einfluss darauf, wie gut Sie sich in einer Arztpraxis betreut fühlen. Worauf Sie achten sollten erfahren Sie im Originalbericht (Link am Ende des Artikels)

Rehabilitation „Woran erkenne ich eine gute Arztpraxis?“?

2 Werde ich in der Praxis freundlich und respektvoll behandelt?

Wenn Sie allen Menschen in der Praxis freundlich und respektvoll begegnen, dürfen Sie das auch von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und dem Mitarbeiterteam erwarten.

Worauf Sie achten sollten erfahren Sie im Originalbericht (Link am Ende des Artikels)

3 Nimmt meine Ärztin/mein Arzt mich und mein Anliegen ernst?

Viele Menschen erleben Krankheit als eine schwierige und belastende Situation. Sie wünschen sich deshalb eine fachlich kompetente Vertrauensperson, die Sie und Ihr Anliegen ernst nimmt.

Worauf Sie achten sollten erfahren Sie im Originalbericht (Link am Ende des Artikels)

4 Werden in der Praxis meine Persönlichkeit und meine Intimsphäre respektiert?

Bei einem Arztbesuch geben Sie viel von Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Intimsphäre preis und werden damit verletztlich. Sie haben ein Recht auf die Wahrung Ihrer Intimsphäre und die Beachtung Ihres Schamgefühls.

Worauf Sie achten sollten erfahren Sie im Originalbericht (Link am Ende des Artikels)

5 Erhalte ich eine verständliche und neutrale Aufklärung, Information und Beratung?

Ärztinnen und Ärzte sind verpflichtet, Sie über Ihre Erkrankung und über alle für Ihren Fall in Frage kommenden Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten umfassend und rechtzeitig zu informieren sowie aufzuklären. Sie sollen Sie verständlich und so rechtzeitig informieren, dass Sie in Ruhe eine Entscheidung treffen können. Sie können auf Information und Aufklärung ausdrücklich verzichten. Daneben müssen Ärztinnen und Ärzte Sie über Kosten von Gesundheitsleistungen (sogenannte IGeL), die Sie vielleicht selbst tragen müssen, informieren¹. Die Aufklärung und Informationen sollten zudem nicht nur für Sie verständlich, sondern auch auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sein.

Außerdem ist es wichtig, dass Ärztinnen und Ärzte Sie unabhängig von eigenen Interessen und Interessen Dritter informieren. Denn: Werbung ist zwar heutzutage allgegenwärtig – in eine Praxis gehört sie allerdings nicht; schließlich geht es um Ihre Gesundheit und nicht um den Verkauf von medizinischen Leistungen und Mitteln.

Worauf Sie achten sollten erfahren Sie im Originalbericht (Link am Ende des Artikels)

Rehabilitation „Woran erkenne ich eine gute Arztpraxis?“?

6 **Bekomme ich Hinweise auf weiterführende verlässliche Informationsquellen und Beratungsangebote?**

Niemand kann sich alles merken, was während eines Arzttermins besprochen wird. Viele Fragen kommen erst nach dem Verlassen der Praxis auf. Besonders bei chronischen oder schwerwiegenden Krankheiten wollen Sie sich genauer informieren. Manche Erkrankungen werfen auch Fragen zur Rehabilitation oder zu Sozialleistungen auf. Deshalb ist es hilfreich, wenn Sie Hinweise auf weitere verlässliche Informationen in einer Arztpraxis bekommen, wie etwa auf qualitätsgesicherte Internetangebote oder Patientenleitlinien.

Worauf Sie achten sollten erfahren Sie im Originalbericht (Link am Ende des Artikels)

7 **Bezieht meine Ärztin/mein Arzt mich und meine Wünsche in alle Entscheidungen ein?**



Sie haben nach sorgfältiger Aufklärung das Recht, über Art und Umfang einer medizinischen Behandlung selbst zu bestimmen. Dabei spielen Ihre persönlichen Bedürfnisse und Lebensumstände eine wichtige Rolle. Sie können also selbst entscheiden, ob eine Untersuchung oder Behandlung durchgeführt wird oder nicht. Außerdem haben Sie das Recht, sich auch gegen einen ärztlichen Rat zu entscheiden.

Worauf Sie achten sollten erfahren Sie im Originalbericht (Link am Ende des Artikels)

8 **Akzeptiert meine Ärztin/mein Arzt, dass ich im Zweifelsfall eine zweite Meinung einholen möchte?**

Sie haben das Recht, sich eine zweite Meinung bei einer anderen Ärztin oder einem anderen Arzt einzuholen.

Worauf Sie achten sollten erfahren Sie im Originalbericht (Link am Ende des Artikels)

9 **Wird in der Praxis der Schutz meiner persönlichen Daten gewahrt?**

Informationen, die Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt geben und persönliche Daten, die auf dieser Grundlage erhoben und gespeichert werden, müssen vertraulich behandelt werden und geschützt sein. Sie dürfen nicht an unbefugte Dritte weitergegeben werden.

Worauf Sie achten sollten erfahren Sie im Originalbericht (Link am Ende des Artikels)

Rehabilitation „Woran erkenne ich eine gute Arztpraxis?“ ?

10 Kann ich erkennen, ob meine Ärztin/mein Arzt und das Mitarbeiterteam an Fortbildungsveranstaltungen und Qualitätsprogrammen teilnehmen?

Ärztinnen und Ärzte müssen sich auf ihrem Fachgebiet regelmäßig fortbilden. Dadurch eignen sie sich neues Wissen und Fähigkeiten an. Außerdem sind – laut Festlegungen im Sozialgesetzbuch – Vertragsärztinnen oder -ärzte und medizinische Versorgungszentren dazu verpflichtet, in ihren Einrichtungen ein Qualitätsmanagement einzuführen und weiter zu entwickeln sowie an Maßnahmen der Qualitätssicherung teilzunehmen. Weiterhin müssen Ärztinnen und Ärzte eine Genehmigung zur Abrechnung von qualitätsgesicherten Leistungen haben, zum Beispiel für Ultraschall.

Worauf Sie achten sollten erfahren Sie im Originalbericht (Link am Ende des Artikels)

11 Wird in der Praxis auf möglichst große Sicherheit bei meiner Behandlung geachtet?

Ihre Sicherheit ist ein wichtiges Gut. Deshalb sollten Ärztinnen oder Ärzte alles nur Mögliche unternehmen, um zum Beispiel Fehldiagnosen oder Verwechslungen zu vermeiden oder rechtzeitig zu erkennen und somit vermeidbare Schäden abzuwenden.

Worauf Sie achten sollten erfahren Sie im Originalbericht (Link am Ende des Artikels)

12 Erhalte ich ohne Probleme Zugang zu meinen Patientenunterlagen?

Sie dürfen und sollen über Ihre Erkrankung und deren Behandlung Bescheid wissen. Sie haben das Recht auf Einsichtnahme in Ihre Patientenakte. Es kann auch der Fall sein, dass Sie Befunde und Unterlagen aus der Praxis für eine andere Arztpraxis oder eine Klinik brauchen.

Worauf Sie achten sollten erfahren Sie im Originalbericht (Link am Ende des Artikels)

13 Kooperiert die Praxis mit anderen Ärztinnen/Ärztinnen?

Manchmal ist es notwendig, dass sich Ihre Ärztin oder Ihr Arzt mit anderen Kolleginnen oder Kollegen abstimmt.

Hier finden Sie die ausführliche Checkliste!

- Quellen**
1. Die Informationspflichten und die Aufklärungspflichten sind in § 630c und § 630e des deutschen Bürgerlichen Gesetzbuchs festgeschrieben (mehr zum Patientenrechtegesetz auf Seite 35).
 2. In der Begründung zum Patientenrechtegesetz heißt es hierzu, dass die Aufklärung für Patientinnen und Patienten verständlich sein muss.
 3. IGeL sind ärztliche Leistungen, die von der gesetzlichen Krankenkasse nicht finanziert werden und daher von den Versicherten selbst bezahlt werden müssen (siehe "Kleines Wörterbuch"). Einen Ratgeber zu IGeL für Patientinnen und Patienten können Sie sich unter www.igel-check.de kostenlos herunterladen.
 4. Nach § 630g des Bürgerlichen Gesetzbuches haben Patientinnen und Patienten das Recht, in ihre Patientenakte einzusehen.
4. Auflage, Version 1, 2015

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

Mein Name ist Gerda Winkler aus Sulzfeld . Ich esse gerne –was liegt da näher als neue Rezepte auszuprobieren ! Zum gemütlichen Speisen lade ich mir dann auch gerne liebe Gäste ein. Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit !

Kichererbsen-Pesto

Vorspeise für 4 Personen

Zutaten

- ✓ 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 2 EL Sesammus (Tahin)
- ✓ 2 EL Olivenöl
- ✓ 75 g frischer Bärlauch
- ✓ 0.5 TL Kreuzkümmel
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

- ✓ Kichererbsen abwaschen
- ✓ Zitrone auspressen
- ✓ beides mit Tahin, Olivenöl und
- ✓ Bärlauch mit 4 EL Wasser fein pürieren gegebenenfalls etwas mehr Wasser zufügen, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist
- ✓ Mit Kreuzkümmel, Salz + Pfeffer abschmecken und Kräutern bestreuen



Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	181 kcl
Eiweiß	6,3 g
Fett	10 g
Kohlenhydrate	18,7 g
Niacin	2,5 mg
Vitamin E	2,9 mg
Eisen	2,6 mg
Ballaststoffe	3,7 g

Mit frischem Weißbrot 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](#) (NRR) und [Institute of Medicine](#).

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

Mein Name ist Gerda Winkler aus Sulzfeld . Ich esse gerne –was liegt da näher als neue Rezepte auszuprobieren ! Zum gemütlichen Speisen lade ich mir dann auch gerne liebe Gäste ein. Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit !

Wirsing-Rouladen mit Kartoffel-Maronen Füllung

Hauptspeise für 4 Personen

Zutaten

- ✓ 1 großer Wirsing
- ✓ 200g Maronen vorgekocht
- ✓ 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ✓ 400 g Kartoffeln
- ✓ 70 g Butter
- ✓ 200g Schmand
- ✓ 80g würziger, geriebener Käse
- ✓ 2 EL Semmelbrösel
- ✓ Salz, Pfeffer+ Muskat
- ✓ 2 EL Butterschmalz
- ✓ 400 ml Gemüsefond
- ✓ 2 Schalotten
- ✓ 100g Lebkuchen pur
- ✓ 125 ml Rotwein



Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	805 kcl
Eiweiß	17,6 g
Fett	46,6 g
Kohlenhydrate	80,1 g
Kalzium	441 mg
Folat	117,3 µg
Magnesium	99,5 mg
Ballaststoffe	12,8 g

Zubereitung

- ✓ ca. 12 große Wirsingblätter blanchieren + auf einem Küchentuch abtropfen lassen
- ✓ dicke Blattrispen etwas flach schneiden
- ✓ Maronen fein hacken
- ✓ Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden
- ✓ rohe Kartoffeln schälen + grob raspeln
- ✓ Maronen + Kartoffeln ca. 5 Min. andünsten
- ✓ Frischkäse, Semmelbrösel + Käse unterheben
- ✓ Masse mit Salz, Muskat + Pfeffer abschmecken
- ✓ Masse auf 4 Wirsingblätter aufteilen + zu Rouladen aufrollen
- ✓ Rouladen im Butterschmalz leicht anbräunen
- ✓ 250 ml Gemüsefond dazu geben + ca. 30 Min. schmoren bis sie gar sind + warm halten
- ✓ Schalotten zerkleinern + in Butterschmalz andünsten
- ✓ mit Rotwein + 200 ml Gemüsebrühe aufgießen + etwas einköcheln lassen
- ✓ Lebkuchen zerbröseln, dazu geben + durchziehen lassen
- ✓ Soße durch ein Sieb passieren
- ✓ 20 g eiskalte Butter einrühren
- ✓ abschmecken + sofort servieren

Wirsingrouladen mit Salz- oder
Bratkartoffeln 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 Gerda Winkler aus Sulzfeld . Ich esse gerne –was liegt da näher als neue Rezepte auszuprobieren ! Zum gemütlichen Speisen lade ich mir dann auch gerne liebe Gäste ein. Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit !

Gebackene Bananen mit Mascarpone-Creme und Mandeln

Dessert für 4 Personen



Zutaten

- ✓ 1 Vanilleschote
- ✓ 200 g Mascarpone
- ✓ 200 Frischkäse
- ✓ 100 g Sahne
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 1-2 P. Vanillezucker nach Geschmack
- ✓ 50 g Mandelblättchen
- ✓ 4 Bananen
- ✓ Etwas Honig

Zubereitung

- ✓ Mascarpone, Frischkäse, Vanillezucker + Zitrone verrühren
- ✓ Sahne sehr steif schlagen + vorsichtig unterheben
- ✓ Gehobelte Mandeln ohne Fett goldgelb rösten
- ✓ Bananen mit der Schale gut waschen + der Länge nach halbieren + ca.1 Minute auf der Schnittfläche nach unten in die vorbereitete, heiße Pfanne legen + leicht anbräunen bis die Bananen die gewünschte, weiche Konsistenz haben
- ✓ Mascarpone-Creme auf 4 Portionsteller verteilen
- ✓ je zwei Bananenhälften darauf anrichten + mit gerösteten Mandeln + Honig garnieren

Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	407 kcl
Eiweiß	19,8 g
Fett	20,9 g
Kohlenhydrate	35,7 g
Ballaststoffe	163 mg
Vitamin B12	1 µg
Kalzium	163 mg
Magnesium	102 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](#).

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.

Mitglieder des Netzwerk-Osteoporose e.V. aus verschiedenen Regionen stellen Ihre Lieblingsrezepte vor.

In dieser Ausgabe: **Gerda Winkler aus Sulzfeld**



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