

# 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

### Kieselsäure: Was bringt sie für unsere Gesundheit?

- ✓ Fakt ist, dass unser Körper Kieselsäure braucht
- ✓ Was ist Kieselsäure?
- ✓ Effekte für Haut, Haare und Nägel
- ✓ Stabile Knochen mit Kieselsäure
- ✓ Silizium gegen Alzheimer-Plaques?
- ✓ Wie viel Silizium bzw. Kieselsäure brauchen wir?

### Hätten Sie das gewusst?

- ✓ Daten und Fakten zur Versorgung von Osteoporose Patienten in Deutschland

## Rehabilitation Zusammenstellung Karin G. Mertel

### Deine Haut – das größte Organ, das niemals vergisst !

- ✓ Aufbau der Haut
- ✓ Die Haut und ihre vielfältigen Aufgaben
- ✓ Pflege der alternden Haut
- ✓ Hautgesundheit auf einen Blick ... Tipps .. Empfehlungen .. Ratschläge

## Gesunde Köstlichkeiten - die besten Rezepte unserer Mitglieder

- ✓ Vorspeise: Weißer Bohnensalat - würzig und gesund
- ✓ Hauptgericht: Blumenkohl-Taler mit Kräuterquark
- ✓ Dessert: Apfel - Crumble auf Eis

- ✓ „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

# Kieselsäure: Was bringt sie für unsere Gesundheit?

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr



### Liebe Leserinnen und Leser,

vielleicht haben Sie schon gehört oder gelesen, dass Kieselsäure für unsere Gesundheit und Schönheit gut sein soll. Doch kann die wasserlösliche Silizium-Verbindung wirklich Haut, Haare und Nägel schöner machen und für starke Knochen sorgen? Es heißt sogar, dass sie das Alzheimer-Risiko senken soll – aber stimmt das? Ich habe die aktuelle Studienlage recherchiert und möchte Ihnen heute davon berichten.

### Fakt ist, dass unser Körper Kieselsäure braucht

Um es direkt vorwegzunehmen: Unstrittig ist, dass Silizium und seine wasserlösliche Form, die Kieselsäure im menschlichen Körper an verschiedenen Stellen gebraucht werden. Recht gut belegt ist zudem, dass Silizium wesentlich zum Aufbau stabiler Knochen beiträgt. Auch in der Struktur von Haut, Haaren und Nägeln spielt Silizium eine wichtige Rolle. Ein paar Studien fanden auch, dass zusätzliches Silizium positiv auf Haut, Haare und Nägel wirkt. Doch hier wären weitere große Studien gut, um die Ergebnisse zu untermauern.

Einige Studien weisen darauf hin, dass die Aufnahme von 25 mg Silizium pro Tag positive Effekte erzielen könnte. Neben einer siliziumreichen Ernährung können auch Getränke dazu beitragen. Manche Mineral- und Heilwässer enthalten interessante Mengen an Kieselsäure. So versorgen sie den Körper mit gut löslichem Silizium und weiteren wichtigen Mineralstoffen für Knochen, Muskeln & Co. Und das alles ohne Kalorien.

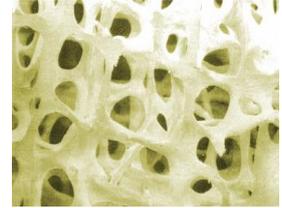
### Was ist Kieselsäure?

Kieselsäure ist eine wasserlösliche Form von Silizium, die vom Körper gut aufgenommen und transportiert werden kann. Silizium ist das zweithäufigste Element auf der Erde. Man findet es quasi wie Sand am Meer, da es als Siliziumdioxid in Sand, Gesteinen und Quarz vorkommt. Auch in unserem Körper befindet es sich nahezu in jeder Zelle, insbesondere in Knochen und Knorpeln, in Bindegewebe und Blutgefäßen. Kein Wunder also, dass Silizium das dritthäufigste Spurenelement in unserem Körper ist.

## Thema des Monats: Kieselsäure: Was bringt sie für unsere Gesundheit?

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Stabile Knochenstruktur  
eines gesunden Wirbelkörpers

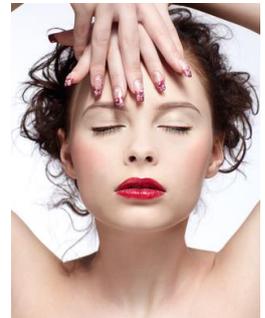


### Stabile Knochen mit Kieselsäure

Silizium spielt im wahrsten Sinne des Wortes eine tragende Rolle in unseren Knochen, da es die stabilen Querverbindungen in der Knochenstruktur bildet. Vermutlich unterstützt Silizium zudem die Einlagerung von Calcium in die Knochen. Die positive Wirkung auf die Knochen bestätigten bereits sämtliche Studien einer Studien-Zusammenschau von 2014. <sup>i</sup> Je höher die Zufuhr von Silizium bzw. Kieselsäure, desto weniger Knochenmasse wurde abgebaut und umso mehr aufgebaut, und umso höher war auch die Knochendichte, wie weitere Studien zeigen. <sup>ii+iii</sup>

### Effekte für Haut, Haare und Nägel

Silizium wird gebraucht, um Kollagen und Elastin zu bilden. Diese sind beide erforderlich für festes Bindegewebe und elastische Haut. <sup>iv</sup> Zudem wird vermutet, dass mehr Silizium für besseren Glanz der Haare und weniger Haarausfall sorgt. <sup>v</sup> Tatsächlich empfanden Teilnehmerinnen einiger Studien ihre Haut als elastischer und glatter, ihre Haare und Nägel als kräftiger und weniger spröde, nachdem sie Silizium bzw. Kieselsäure eingenommen hatten. <sup>vi+vii</sup> Allerdings waren die Studien zu klein, um handfeste wissenschaftliche Belege zu bieten.



### Silizium gegen Alzheimer-Plaques?

Silizium bzw. Kieselsäure wurde auch zur Vorbeugung von Alzheimer-Demenz ins Spiel gebracht, da es möglicherweise Aluminium bindet, sodass der Körper es nicht mehr aufnehmen kann. Zudem fanden Studien ein geringeres Alzheimer-Risiko bei Menschen, deren Trinkwasser mehr Kieselsäure enthielt. <sup>viii+ix</sup> Aluminium wurde nämlich verdächtigt, zur Bildung der zerstörerischen Alzheimer Plaques im Gehirn beizutragen, weil man bei Alzheimer-Patienten erhöhte Aluminiumwerte gefunden hatte. Doch letztlich blieb unklar, ob eine höhere Aluminiumaufnahme tatsächlich die Ursache für ein erhöhtes Alzheimer-Risiko darstellt.

## Thema des Monats: Kieselsäure: Was bringt sie für unsere Gesundheit?

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

### Wie viel Silizium bzw. Kieselsäure brauchen wir?

Für Kieselsäure und Silizium gibt es keine offiziellen Empfehlungen, wie viel man mindestens aufnehmen sollte. Eine positive Wirkung auf die Knochendichte fand sich in einer großen Studie ab Mengen von durchschnittlich 25 mg Silizium pro Tag und wurde in einer aktuellen Übersicht nochmals bestätigt.<sup>xi</sup>

### Mehr Kieselsäure essen und trinken

Auf die Knochen scheint Silizium auf jeden Fall einen positiven Einfluss zu haben. Und Haut, Haare und Nägel profitieren möglicherweise ebenfalls davon. Insofern halten viele Fachleute eine kieselsäurereiche Ernährung für sinnvoll. Als lösliche Form des Siliziums ist Kieselsäure für den Körper besonders gut verfügbar. Reich an Silizium sind Vollkorngetreide, Reis, Trockenfrüchte, Bohnen, Spinat und Linsen sowie Bier. Gut verfügbare Kieselsäure liefern zudem kieselsäurereiche Mineral- und Heilwässer – ganz ohne Kalorien.



<sup>i</sup>Rodella LF, Bonazza V, Labanca M et al. A review of the effects of dietary silicon intake on bone homeostasis and regeneration. *J Nutr Health Aging* 2014; 18: 820-826

<sup>ii</sup>Macdonald HM, Hardcastle AC, Jugdaohsingh R et al. Dietary silicon intake with oestrogen to influence bone health: Evidence from the Aberdeen Prospective Osteoporosis Screening Study. *Bone* 2012; 50:681-687

<sup>iii</sup>Jugdaosingh R, Tucker KL, Qiao N et al. Dietary silicon intake is positively associated with bone mineral density in men and premenopausal women of the Framingham Offspring Cohort. *J Bone Miner Res* 2004; 19: 297-307

<sup>iv</sup>Refitt D, Ogston N, Jugdaohsingh R et al. Orthosilic acid stimulates collagen type 1 synthesis and osteoblastic differentiation in human osteoblast-like cells in vitro. *Bone* 2003; 32: 127-135

<sup>v</sup>Advincula de Araujo L et al.: Use of silicon for hair and skin care: an approach of chemical forms available an efficiacy. *An Bras Dermatol*. 2016 May-Jun; 91(3): 331–335. doi: 10.1590/abd1806-4841.20163986

<sup>vi</sup>Barel A, Calomme M, Timchenko A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. *Arch Dermatol Res* 2005; 297: 147-153

<sup>vii</sup>Wickett RR, Kossmann E, Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilic acid an hair tensile strength and morphology in women with fine hair. *Arch Dermatol Res* 2007; 299: 499-505

<sup>viii</sup>Martyn CN, Barker DJ, Osmond C et al. Geographical relation between Alzheimer's disease and aluminium in drinking water. *Lancet* 1989; 1: 59-62

<sup>ix</sup>Rondeau V, Jacqmin-Gadda H, Commenges D et al. Aluminium and silica in drinking water and the risk of Alzheimer's disease or cognitive decline: findings from 15-year follow-up of the PAQUID-Cohort. *Am J Epidemiol* 2009; 169: 489-496

<sup>x</sup>Jugdaosingh R, Tucker KL, Qiao N et al. Dietary silicon intake is positively associated with bone mineral density in men and premenopausal women of the Framingham Offspring Cohort. *J Bone Miner Res* 2004; 19: 297-307

<sup>xi</sup>Rondanelli M et al.: Silicon: A neglected micronutrient essential for bone health. *Exp Biol Med (Maywood)* 2021 Jul;246(13):1500-1511. doi: 10.1177/1535370221997072. Epub 2021 Mar 9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33715532/>

## Hätten Sie das gewusst?



Das Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn ist Mitglied in der IOF

<https://www.osteoporosis.foundation/scope-2021>

## Daten und Fakten zur medizinischen Versorgung von Osteoporose Patienten 2021 in Deutschland

Der neue #SCOPE 2021 Länderbericht zeigt die Belastung durch Osteoporose und Lücken in der Leistungserbringung in Deutschland auf.

Die Eckdaten stammen aus der zweiten SCOPE-Publikation "Osteoporosis in Europe: A Compendium of Country-Specific Reports" für Deutschland

<https://www.osteoporosis.foundation/scope-2021>

### Fragilitätsfrakturen 13,8 Milliarden Euro.

Fragilitätsfrakturen kosten das deutsche Gesundheitssystem jährlich 13,8 Milliarden Euro. Es ist an der Zeit, die Knochengesundheit zu priorisieren und die 831.000 jährlichen Fragilitätsfrakturen zu verhindern, die unsere ältere Bevölkerung in die Behinderung und frühen Tod. führen. #SCOPE 2021

### 831.000 jährlichen Fragilitätsfrakturen

Fragilitätsfrakturen sind Frakturen (Brüche) bei geriatrischen, multimorbiden Patienten. Ihre Zahl ist schon heute hoch und wird in Zukunft weitersteigen. (multimorbid : mehrere, gleichzeitig bestehenden Erkrankungen eines Patienten)

### Inzidenz 2019 und 2034 um 16,4%

In Deutschland wird erwartet, dass die Zahl der Fragilitätsfrakturen mit der Alterung der Bevölkerung **zwischen 2019 und 2034 um 16,4% steigen wird**. Es müssen dringend Maßnahmen zur Prävention ergriffen werden !  
#SCOPE2021

### 76% der Frauen mit hohem Frakturrisiko ohne Behandlung

Osteoporose wird stark unterdiagnostiziert und unterbehandelt. Der neue #SCOPE2021 Bericht zeigt, dass es in Deutschland eine große Behandlungslücke gibt, wobei 76% der Frauen mit hohem Frakturrisiko bei Osteoporose unbehandelt bleiben. Wir müssen handeln!

### Drei Säulen der Prävention

**Primär-Prävention:** zur Verhinderung einer Erkrankung

**Sekundär-Prävention:** zur Früherkennung und rechtzeitige Behandlung einer Erkrankung

**Tertiär-Prävention:** zur Verhinderung des Fortschreitens einer bestehenden Erkrankung

Im Jahr 2019 hatten in Deutschland schätzungsweise mehr als 5,65 Millionen Menschen Osteoporose. Unsere Bevölkerung altert und damit wird die Belastung durch chronische, altersbedingte Krankheiten wie Osteoporose zunehmen. Wir fordern die Gesundheitsbehörden und Angehörigen der Gesundheitsberufe auf, Frakturprävention zu einer der obersten Gesundheitsprioritäten zu machen. #SCOPE2021

# Rehabilitation

Zusammenstellung von Karin G. Mertel



Fotolia 2008

## Deine Haut – das größte Organ, das niemals vergisst !

Wenn es um Schönheitsaspekte geht sind wir gerne bereit alles dafür zu tun. Die Haut ist nicht nur die äußere Hülle eines Menschen, sondern auch das größte Organ überhaupt. Etwa zwei Quadratmeter Haut schützen den menschlichen Organismus vor unliebsamen und unangenehmen Überraschungen, sofern sie gesund ist und die notwendige Aufmerksamkeit erhält.

Nur in einer gesunden Haut kann auch ein gesunder Mensch stecken. Und damit ist jedem klar, dass Pflege, Ernährung und Lebensstil für die Haut überaus bedeutsam sind. Sorgsam und pfleglich mit ihr umzugehen, ist eine Aufgabe für das ganze Leben.

Mit zunehmendem Alter wird eine konsequente Haut- und Körperpflege zunehmend wichtiger. Schon in jüngeren Jahren sollte man sich das bewusst machen! Viele Sünden lässt unsere Haut geduldig und ohne Probleme zu - doch an bestimmten Punkten ist eine rote Linie überschritten und ernsthafte Vorsicht geboten. Es sind die Situationen die uns geradezu „unter die Haut gehen“. Mit einer beachtlichen Gesamtfläche von ca. zwei Quadratmetern (eines Erwachsenen) ist die Haut in drei Schichten aufgebaut.

### 1) Die dünne Oberhaut (Epidermis):

die Epidermis produziert ständig neue Hautzellen und befördert diese nach außen zur Oberschicht die dort verhornen. Wir kennen die lästigen Schuppen die herabfallen und sich auf der Kleidung sehr unappetitlich zeigen. Je nach Veranlagung sind Menschen davon mehr oder weniger davon betroffen. Diese weißliche Pulverschicht, die sich auf der ganzen Hautoberfläche befindet wiegt immerhin täglich etwa 10 Gramm.

Die abgestoßenen Hautschuppen sind das sichtbare Zeichen, dass sich alle 27 Tage unsere Haut vollständig erneuert.

Im wahrsten Sinn des Sprichwortes „Wir fahren aus der Haut“. Alle vier Wochen können wir nachhaltig unsere Hautgesundheit beeinflussen. Diese Möglichkeit zu nutzen ist eine gute, intelligente Idee mit permanenter Pflege eine gesunde Haut zu erhalten.

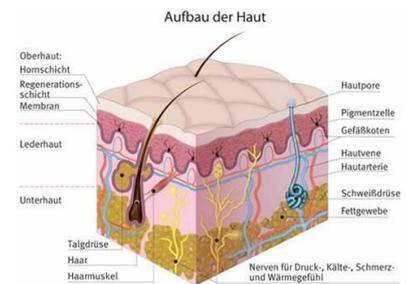
Da die Epidermis (Oberhaut) keine Blutversorgung hat und von der darunter liegenden Lederhaut getrennt ist, fließt kein Blut wenn wir entstandene Blasen aufstechen.

### 2) Die sehr stabile Lederhaut (Corium):

sie hält als zweite Schicht unsere inneren Organe, Muskeln und Knochen fest zusammen. In ihr stecken alle Kostbarkeiten des Organs z.B. Drüsen, Nerven, Tastkörperchen und vieles andere mehr. Hier wurzeln die Haare und letztendlich ist sie in der zur polizeilichen Verbrechensbekämpfung interessant. Ihre individuell unverwechselbaren Züge, sind als **Fingerabdruck** in der **Oberhaut** erkennbar.

### 3) Das Unterhaut-Fettgewebe:

ist die dritte Hautschicht. Dank dieser Schicht können wir leichter und länger auf harten Stühlen sitzen. Diese „Stoßdämpfer“ sind unterschiedlich dick und unabhängig von Alter, Geschlecht, Hormonstatus, Ernährung und körperlicher Aktivität.



Fotolia 2008

# Rehabilitation

Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Deine Haut – das größtes Organ das niemals vergisst !

In nur einem Quadratzentimeter Haut finden wir alles, was die Haut so wertvoll und wichtig macht z. B. ein Meter Blutgefäße, vier Meter Nervennetz, zehn Haare, 15 Talgdrüsen, 100 Schweißdrüsen, 3000 Fühlzellen, 25 Tastkörperchen, 13 Kältepunkte, zwei Wärmepunkte, 200 Schmerzpunkte und Pigmentzellen.

## Ihre Aufgaben - was unsere Haut leistet

Als lebende Barriere und Schutzschild hat die Haut, zwischen innerem Organismus und Außenwelt, außerordentlich viele Aufgaben zu erfüllen.

## Die Haut dient zum Schutz und Abwehr von Krankheitserregern

Wie z.B.: gegen Viren, Pilze, Neurodermitis, allergische Hautreaktionen, Akne, Herpes-Infektionen, extreme Schweißbildung, Erkrankungen der Nägel und Haut-Tumoren bedürfen in aller Regel einer ärztlichen Behandlung. Einige sind heilbar, andere kommen immer wieder und sind außerordentlich quälend, lassen sich eventuell nur lindern. Sicher ist manch ein Patient so verzweifelt, dass er geradezu „aus der Haut fahren“ möchte.

Übrigens: Altersflecken benötigen keine ärztliche Behandlung – das fällt unter die Rubrik Kosmetik .

Einen starken Sonnenbrand sollte aber einem Arzt vorgestellt werden

## Die Haut dient als Temperatur- und Klima- und Lichtschutz-Anlage

Das Blutgefäßsystem der Haut erbringt ganz besondere Leistungen. Vom Schwitzen bis zur Gänsehaut zeigt die Haut welche Temperatur gerade vorherrscht und bringt entsprechend Körperprozesse in Gang die den Körper in ein gesundes Gleichgewicht bringt. Bei einem Anstieg von 37 Grad weiten sich die Blutgefäße und geben **Wärme** ab und stellen die Temperatur-Balance wieder ein. Beim Sport oder körperlich harter Arbeit, bekommen wir einen roten Kopf, weil sich die Blutgefäße weiten und der Körper so vermehrt **Wärme** nach außen abstrahlen kann.

Fällt die Haut-Temperatur ab und wir **frieren**, dann ziehen sich die Blutgefäße zusammen und versorgen überlebenswichtige Organe im Inneren des Körpers mit Wärme.



Einen **Entzug der Wärme** bemerken wir schnell an Händen, Füßen, Nase und Ohren. Frieren wir längere Zeit, dann nimmt der Körper eine Abwehrhaltung gegen die Kälte ein, es bildet sich eine Gänsehaut, der Körper beginnt zu zittern und versucht mit diesen Bewegungen Wärme zu erzeugen.

**Deine Haut – das größtes Organ das niemals vergisst !**

Zusammenstellung von Karin G. Mertel

## Die Haut dient als Sinnes- und Tast-Organ

Durch eine Berührung auf der Haut wird der Tastsinn aktiviert. Der Tastsinn der Haut ist unverzichtbar zur Abwendung von Gefahren. Wir können spüren wenn uns ein anderer Mensch berührt, auch seinen Atem spüren wir bei enger Nähe auf unserer Haut. Eine Vielzahl von Tastpunkten melden der Haut Veränderungen der Temperatur in der unmittelbaren Umgebung und kann damit Gefahren abwenden. Schmerz, Hautkribbeln und Juckreiz sind hier ebenfalls zu nennen .

## Die Haut zeigt die Stimmungslage eines Menschen

und seine körperliche Gesamtverfassung an. Beispielsweise wenn uns etwas peinlich ist kommt es vor, dass wir im Gesicht rot anlaufen. Oder es treibt uns den Angstschweiß in das Gesicht oder wir bekommen rote Flecken auf der Haut wenn wir in Angst und Stress geraten oder sehr nervös sind.

## Die Haut ist Teil des Immunsystems

Die Haut ist ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems. Sie bildet eine Barriere gegen allerlei Einflüsse von außen. Denken Sie hier beispielsweise an Bakterien und Viren, aber auch an Sonne (UV-Strahlung) und Reibung. Die Haut sorgt dafür, dass der Körper nicht austrocknet und dass die Körpertemperatur konstant bleibt, nur so können Organe und Immunsystem gut funktionieren. Die Haut dient somit nicht nur der Schönheit, sie dient in viel stärkerem Maße der Gesundheit und man kann sagen, dass bei einem kranken Mensch die Haut ebenfalls sichtbar leidet.

**Die Ernährung** der Haut ist ein überaus wichtiges Thema wenn es um Haut-Gesundheit geht. Dass die Haut nur von Innen und nicht von Außen ernährt werden kann ist gesicherte Erkenntnis, sehr zum Leidwesen der Kosmetikindustrie.

Eine gesunde Haut setzt eine vernünftige Ernährung voraus. Hauptsächlich besteht diese aus einer Mischkost mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Auch der Verzicht oder Reduzierung von übertrieben gewürzten Gerichten, Alkohol und Nikotin lassen die Haut gesund aussehen.

## Die Haut ist eine regelrechte Vitamin D-Fabrik

Der Körper benötigt Vitamin D um Calcium aus der Nahrung aufnehmen zu können. Vitamin D eine wichtige Rolle beim Wachstum und Erhalt unserer Zähne und Knochen. Vitamin D wird unter Einfluss von Sonneneinstrahlung auf die Haut von Zellen der Haut produziert und in das erforderliche Vitamin D<sub>3</sub> umgewandelt.

Deine Haut – das größte Organ das niemals vergisst !

Zusammenstellung von Karin G. Mertel

## Hautpflege ist eine sehr individuelle Angelegenheit

Die Pflege der Haut dient nicht nur der Schönheit, sie dient in viel stärkerem Maße der Gesundheit und man kann sagen, dass in einer gesunden Haut sicher auch ein gesunder Mensch steckt.

Es wird unterschieden zwischen einer **normalen** und damit **gesunden Haut**, die die Balance zwischen Fett- und Feuchtigkeitsgehalt ohne Kosmetika selbst halten kann. Weiter wird unterschieden zwischen trockener und fetter Haut, die ganz verschiedener Pflege bedürfen.

## Und noch einmal zum Verständnis...

Grundsätzlich gilt, dass die Haut nur von Innen und nicht von außen ernährt werden kann.

Kosmetika sind allenfalls als Wellness-Artikel unterstützend zu verwenden. Unsere Haut ist bei der Anwendung von Kosmetika sehr geduldig, doch nicht alles kann ihr zumutet werden . Übermäßig Salzwasser, Chlor-Wasser, Sonne (UV Bestrahlung) und aggressive Pflegeprodukte gehören zu den äußeren gefährlichen Einwirkungen auf die Haut. Die Dermatologie entwickelt unermüdlich Sonnencremes mit unterschiedlichen hohen Lichtschutzfaktoren, dermatologisch geprüfte Haut-Cremes und Make-up.

Nicht zu vergessen sind die **Farbüberschüsse** einiger Textilien. Diese sind besonders dann schlecht wenn das Kleidungsstück zu eng auf der Haut anliegt und Reibung entsteht. Dermatologen schlagen seit Jahren dazu Alarm.

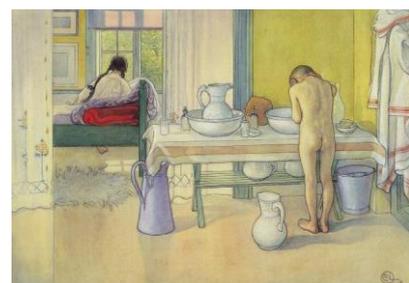
## Achtsamkeit für die alternde Haut

Je älter Menschen werden, um so **weniger fettet die Haut** von selbst nach. Deshalb ist es wichtig, mit, für den Hauttyp geeigneten Produkten den Verlust auszugleichen.

Die Alterung der Haut setzt bei Frauen nach der Menopause, bei Männern etwa ab dem 65. Lebensjahr ein. Da sie schneller austrocknet benötigt sie intensivere Pflege.

Mit etwa zwei Liter Flüssigkeit/ Wasser pro Tag kann grundsätzlich gegen eine drohende Austrocknung der Haut vorgebeugt werden.

Ältere Menschen sollten deshalb nur hin und wieder ein **Vollbad nehmen** oder  **duschen**. Ein Waschlappen und ein Waschbecken erfüllen den eigentlichen Zweck sehr gut.



Carl Larsson - Summer Morning 19  
Fotolia 2008

Wichtig ist auch eine sorgfältige **Anal-Toilette**, wobei die Reinigung mit purem Leitungswasser sehr nützlich sein kann.

**Juckreiz im Alter** ist ein häufiges Symptom. Das Jucken kann harmlos sein oder anzeigen, dass mit der Haut oder im Körper etwas nicht stimmt. Deshalb sollte das Problem einem Arzt vorgestellt werden um evtl. versteckte Störungen zu erkennen und zu behandeln. Manchmal können auch Ölbäder und eine regelmäßige Versorgung mit geeigneten Pflegeprodukten helfen.

Darüber hinaus wird empfohlen, wenn möglich, gegenseitig **die Haut auf Veränderungen** zu kontrollieren. Muttermale, Warzen oder andere Auffälligkeiten sollten einem Hautarzt vorgestellt werden.

**Deine Haut – das größtes Organ das niemals vergisst !**

Zusammenstellung von Karin G. Mertel

## Zusammenfassung: Hautgesundheit auf einen Blick

- ✓ Muten Sie der Haut nur zu, was sie schadlos vertragen kann. Bewahren Sie die Haut besonders vor zu viel Sonne, Wasser, Chlor und Salzwasser.
- ✓ Tägliches mehrfaches Baden oder Duschen schadet der Haut mehr als es ihr nützt, besonders wenn aggressive Seifen oder Waschlotionen verwendet werden.
- ✓ Gründliches Abtrocknen nach dem Baden und Duschen ist wichtig, speziell in den Hautfalten-Regionen und zwischen den Zehen. Auf feucht/warmer Haut tummeln sich die meisten krankmachenden Keime.
- ✓ Zum Einsatz von Pflegemittel ist es sinnvoll vom Fachmann individuelle Beratung zu erhalten . Nach einer fachmännischen Beratung fällt es leichter, sich für ein richtiges Produkt zu entscheiden.
- ✓ Altersbedingt unterliegt die Haut, bei Frauen ca. ab den Wechseljahren und bei Männern mit ca. 65 Jahren, einem Austrocknungsprozess. Dieser Prozess findet ganz individuell früher oder später statt und fällt stärker oder leichter aus. Die Haut bedarf dann besonders sorgfältiger Pflege, wenn sie nicht altersgrau werden soll. Bei Juckreiz sollte unbedingt der Hautarzt befragt werden.
- ✓ Haut-Veränderungen die nicht wieder schnell verschwinden sind ein Fall für den Hautarzt. Je länger Sie damit warten zum Hautarzt gehen, je problematischer kann es werden.
- ✓ Gesunde Haut setzt im übrigen auch eine gesunde Ernährung mit ausgewogener Mischkost und viel Obst und Gemüse voraus. Außerdem ist ausreichender Schlaf (Schönheitsschlaf) wichtig. Wer nicht genug Schlaf hat, bekommt mit der Zeit eine blasse unelastische Haut.
- ✓ Für die Haarwäsche gilt, zwei bis dreimal in der Woche reicht aus. Natürlich mit entsprechendem Shampoo das zur Struktur Ihrer Haare passt.
- ✓ Sonnenbrand, ein Alptraum für die Haut, sollte unbedingt vermieden werden. Grundsätzlich sollten wir nicht ohne Sonnenschutz ins Freie gehen um Hautkrebs vorzubeugen. Bei empfindlicher Haut wird zum Sonnenbaden ein hoher Lichtschutzfaktor empfohlen.  
**Gut zu wissen: bei Verwendung ab Lichtschutzfaktor 8 ist die Haut nicht mehr in der Lage Vitamin D zu produzieren. Täglich 10 bis 20 Min. Sonnenbestrahlung auf Unterarme und Gesicht decken den Tagesbedarf.**
- ✓ Körpertraining in frischer Luft sorgt für gute Hautdurchblutung, macht sie rosig und ist gesund. Lassen Sie überhaupt soviel Luft an die Haut wie möglich, es kann ihr nur gut tun.
- ✓ Genussgifte und scharfe Gewürze sollten Sie möglichst meiden, insbesondere ein Übermaß an Nikotin, Alkohol und Kaffee. Sie machen die Haut allmählich grau und schlaff.
- ✓ Ein dermatologisch geprüftes Make-up schadet der Haut im allgemeinen nicht. Es muss aber immer sachgerecht aufgetragen und besonders auch gründlich abgetragen werden.

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

Mein Name ist Carola Gierolstein aus Rostock. Aus beruflichen Gründen habe ich sehr spät das Kochen erlernt. Meine Ernährung aus unserer Werkskantine, hat in den Jahren sicher auch zur Osteoporose geführt. Heute nachdem ich Rentnerin bin und auch Dank der Organisation Netzwerk – Osteoporose e.V. aus Paderborn, nutze ich die vielfältigen med. Informationen und Hilfestellungen mit Erfolg. Meinen Dank gilt dem Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn. Und Kochen kann ich inzwischen auch und zwar so, dass es meiner Familie hervorragend schmeckt. Für Sie heute mein Menü- Vorschlag. Ich wünsche guten Appetit !

### Weißer Bohnensalat - würzig und gesund

Vorspeise für 4 Personen



#### Zutaten

- ✓ 500g weiße Riesenbohnen (Konserve)
- ✓ 1 rote Zwiebel
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 80 g Mandelblättchen
- ✓ 50 ml Salatöl
- ✓ ½ Salatgurke
- ✓ ½ Bund Radieschen
- ✓ 50 ml Essig
- ✓ 1TL Kräuter der Provence
- ✓ Salz + Pfeffer
- ✓ 1 Topf frischen Basilikum
- ✓ 150g Ziegenkäse

#### Zubereitung

- ✓ Riesenbohnen in eine Schüssel geben
- ✓ geschälte Zwiebeln + Knoblauchzehen kleinschneiden, mit etwas Öl anbraten (nicht zu braun werden lassen)
- ✓ unter die Bohnen mischen
- ✓ Gurke + Radieschen + Kräuter der Provence mit Öl, Essig Salz + Pfeffer nach Geschmack anmachen und
- ✓ zu den Bohnen untermischen
- ✓ 1 Topf Basilikum (ganze Blätter) vorsichtig unterheben
- ✓ Ziegenkäse Scheiben sehr klein schneiden oder raspeln und darüber verteilen

#### Nährwerte pro Portion

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

Energie	501 kcl
Eiweiß	25 g
Fett	31,2 g
Kohlenhydrate	36,7g
Folat	86,6 µg
Ballaststoffe	8 g
Magnesium	139 mg
Calcium	286 g

**Dazu schmeckt sehr gut Toastbrot**

**Dieser Salat ist sehr gehaltvoll und kann auch als kleine Zwischenmalzeit gereicht werden.**

#### 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 Carola Gierolstein aus Rostock. Aus beruflichen Gründen habe ich sehr spät das Kochen erlernt. Meine Ernährung aus unserer Werkskantine, hat in den vielen Jahren sicher auch zu meiner Osteoporose geführt. Heute nachdem ich Rentnerin bin und auch Dank der Organisation Netzwerk-Osteoporose e.V. aus Paderborn, nutze ich die vielfältigen Informationen und Hilfestellungen mit Erfolg. Meinen Dank gilt dem Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn. Und Kochen kann ich inzwischen auch und zwar so, dass es meiner Familie hervorragend schmeckt. Für Sie heute mein Menü- Vorschlag. Ich wünsche guten Appetit !

## Blumenkohl-Taler mit Kräuterquark

Hauptspeise für 4 Personen

### Zutaten

- ✓ 400g Blumenkohl
- ✓ 150 g geriebener Tilsiter
- ✓ 3 – 4 Eier je nach Größe
- ✓ 150 -200 g kernige Hafer- oder Dinkelflocken
- ✓ Salz, Pfeffer +Muskat nach Geschmack
- ✓ 400 g Speisequark
- ✓ 1 Becher Schmand
- ✓ 1 Eßl. Mayonnaise
- ✓ ca. 100 ml Milch
- ✓ 1 Bund Schnittlauch
- ✓ 1 Bund Petersilie
- ✓ 1 Bund Dill
- ✓ 1 Kästchen Kresse

Nährwerte pro Portion

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

Energie	1315 kcl
Eiweiß	78,4 g
Fett	48,6 g
Kohlenhydrate	122 g
Eisen	11 mg
Folat	128 µg
Vitamin B12	3.5 µg
Ballaststoffe	11,5 g

Backofen auf 200 Grad  
Ober- und Unterhitze vorheizen

### Zubereitung



- ✓ Blumenkohl waschen + roh fein raspeln
- ✓ geriebenen Käse + Haferflocken unterheben
- ✓ Eier und Gewürze mischen +
- ✓ mit dem Blumenkohl vermengen  
(es werden keine weiteren Eier benötigt-auch wenn des im Moment den Anschein hat)
- ✓ Backblech mit Backpapier auslegen
- ✓ Blumenkohlmasse auf das Backpapier zu Taler formen  
(wie z.B. Kartoffelpuffer)
- ✓ ca. 20 bis 25 Minuten goldbraun backen

### Kräuterquark

- ✓ Speisequark, Schmand, Mayonnaise ,Milch und Gewürze nach Geschmack kräftig verrühren
- ✓ Kräuter zerkleinern und vorsichtig unter die Quarkmassen heben

Zur Dekoration einige ganze Kräuter zurückhalten

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

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

Mein Name ist Carola Gierolstein aus Rostock. Aus beruflichen Gründen habe ich sehr spät das Kochen erlernt. Meine Ernährung aus unserer Werkskantine, hat in den Jahren sicher auch zur Osteoporose geführt. Heute nachdem ich Rentnerin bin und auch Dank der Organisation Netzwerk – Osteoporose e.V. aus Paderborn, nutze ich die vielfältigen med. Informationen und Hilfestellungen mit Erfolg. Meinen Dank gilt dem Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn. Und Kochen kann ich inzwischen auch und zwar so, dass es meiner Familie hervorragend schmeckt. Für Sie heute mein Menü- Vorschlag. Ich wünsche guten Appetit !

### Apfel – Crumble auf Eis

Dessert für 4 Personen

Backofen auf 200 Grad  
Ober- und Unterhitze vorheizen



#### Zutaten

- ✓ 2 Äpfel
- ✓ 2 Eßl. Zucker
- ✓ ½ Tel. Zimt
- ✓ 80 g Mehl
- ✓ 70 g Zucker
- ✓ 80 g Butter
- ✓ 80 g Hafer- od. Dinkelflocken
- ✓ 4 Portionen Vanille-Eiscreme

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

#### Nährwerte pro Portion

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

Energie	632 kcl
Eiweiß	6,4 g
Fett	35,8 g
Kohlenhydrate	73,3 g
Magnesium	37,7 mg
Folat	25,6 µg
Calcium	59,1 mg

#### Zubereitung

- ##### Crumble
- ✓ Mehl, Zucker, Butter und Hafer- od. Dinkelflocken zu Streuseln verarbeiten
  - ✓ Backblech mit Butterbrotpapier auslegen und Streusel darauf verteilen
  - ✓ bei 200 Grad ca. 20-30 Min. goldbraun backen bis diese sehr, sehr, sehr knusprig sind
  - ✓ auskühlen lassen + danach zerbröseln
- 
- ✓ Äpfel schälen + in Würfel schneiden
  - ✓ mit Zucker und Zimt mischen
  - ✓ Apfelwürfel nur kurz dünsten und warm halten
- 
- ✓ Portionsschälchen mit Vanilleeis füllen
  - ✓ warme Apfelmasse darüber geben
  - ✓ zerbröselte Crumble darüber streuen 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](#), [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 B 2 mg		Vitamin B 6 mg		Vitamin B 12 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 für köstliche Menüs vor.

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

In dieser Ausgabe: Carola Gierolstein aus Rostock.

---



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

Internet Info Magazin - Erscheinungsweise: Beginn eines jeden Monats

Martin Hayrapetian - Layout

Karin G. Mertel - Idee / Konzeption / Redaktion

Bildernachweis: - Fotolia 2014 + Fa. Ensinger + Netzwerk-Osteoporose e.V. // Copyright 2021

Quellenangabe: - Wikipetiea7 Max Conradt / Ellert und Richter/TechnikerKrankenkasse/ Barmer Krankenkasse  
- International Osteoporosis Foundation IOF

---