

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

Gesund ins Jahr starten mit einer Trinkkur

- ✓ Bewährte Trinkkuren mit langer Tradition
- ✓ Die Mineralstoff-Kur
- ✓ Die Abnehm- oder Fastenkur
- ✓ Die Verdauungskur
- ✓ Die basische Kur
- ✓ Ihre Trinkkur: So geht's ganz einfach

Hätten Sie das gewusst?

Zusammenstellung Karin G. Mertel

Wie wird man nur die Pfunde wieder los ??

- ✓ Idealgewicht oder Wohlfühlgewicht



Broschüre

Rehabilitation

Zusammenstellung Karin G. Mertel

JA PRIMA „GUTE VORSÄTZE“ für das Jahr 2023

- ✓ Das Scheitern unserer guten Vorsätzen
- ✓ Machen wir es den Sportlern nach! Durchhalten für die guten Vorsätze mit klarer Strategie
- ✓ Ein perfekter Anfang – so könnte es gelingen
- ✓ Gute Vorsätze so alt wie die Menschheit – Gedanken und Zitate kluger großer Männer

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

Gesunde Köstlichkeiten - die besten Rezepte

- ✓ Vorspeise: Blätterteig-Schnecken mit geräuchertem Lachs *unserer Mitglieder*
- ✓ Hauptgericht: Hirschgulasch mit Semmelknödeln und Rotkraut
- ✓ Dessert: Spekulativus-Zimtstern Dessert

- ✓ „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.



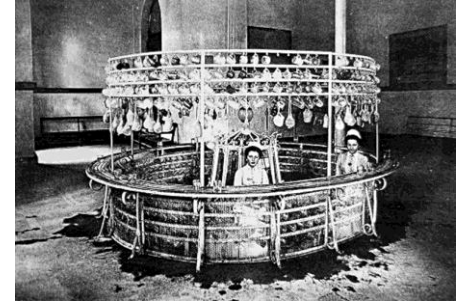
Thema des Monats

Gesund ins Jahr starten mit einer Trinkkur

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Liebe Leserinnen und Leser,

starten Sie auch voller Elan ins neue Jahr und haben sich vorgenommen, gesünder zu leben und besser auf Ihren Körper zu achten? Dann habe ich einen tollen Tipp für Sie: Machen Sie doch mal eine Trinkkur. Damit können Sie zum Beispiel Mineralstoffe tanken, Abnehmen, die Verdauung verbessern oder Sodbrennen lindern. So eine Trinkkur lässt sich ganz einfach zuhause umsetzen. Wie dieser erfrischende Gesundbrunnen funktioniert, zeige ich Ihnen hier.



Trinkhalle an der Quelle von Grand Grille in Vichy

Bewährte Trinkkuren mit langer Tradition

Schon seit der Bronzezeit nutzen die Menschen heilsame Quellen, um ihre Gesundheit zu unterstützen. Heute sind Heilwässer sogar als sanfte Naturarzneimittel zugelassen. Diesen Status erhalten Sie nur, wenn die Wirkungen vorher wissenschaftlich nachgewiesen wurden. In Flaschen abgefüllte Heilwässer bekommt man in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten. Und die meisten kann man ähnlich wie Mineralwässer auch in größeren Mengen täglich trinken. Hinweise zu Inhaltsstoffen, Wirkungen und Trinkempfehlungen finden Sie auf dem Etikett jeder Heilwasserflasche.

Die richtige Trinkkur für Sie

Aufgrund ihrer jeweils einzigartigen Zusammensetzung entfalten Heilwässer unterschiedliche Wirkungen. Sie können sich ganz gezielt ein Wasser für Ihre Bedürfnisse aussuchen. Oft kann ein Heilwasser sogar mehrere Anwendungen abdecken. Hier möchte ich Ihnen exemplarisch einige Anwendungsmöglichkeiten mitsamt den erforderlichen Inhaltsstoffen und ihren Wirkungen vorstellen.



Thema des Monats: Gesund ins Jahr starten mit einer Trinkkur

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Die Mineralstoff-Kur

Natürliche Heilwässer sind in der Regel sehr hoch mineralisiert. Das heißt, sie enthalten viele wertvolle Mineralstoffe direkt aus der Natur. So eignen sich Heilwässer als hervorragende Quellen beispielsweise für **Calcium** und **Magnesium**. Manche Heilwässer können mit einem Liter sogar mehr als die Hälfte des täglichen Calciumbedarfs oder ein Drittel des Tagesbedarfs an Magnesium decken. Zudem liefern sie viele weitere Mineralstoffe wie Zink, Selen oder Lithium. So kann man mit Heilwasser ganz einfach natürliche Mineralstoffe aufnehmen und bekommt zugleich genug Flüssigkeit – und das ohne eine einzige Kalorie.

Die Abnehm- oder Fastenkur

Eine Heilwasser-Kur kann das Abnehmen oder Fasten deutlich erleichtern. Wer weniger isst, kann so übers Trinken kalorienfrei natürliche Mineralstoffe aufnehmen, die sonst fehlen würden. Zugleich füllt die Flüssigkeit den Magen und verringert damit das Hungergefühl. Heilwässer mit viel **Sulfat** halten die Verdauung in Schwung und helfen, den Darm zu reinigen. **Hydrogencarbonat**-Heilwässer können die im Hungerstoffwechsel entstehenden Säuren neutralisieren.

Die Verdauungskur

Wer unter einem trägen Darm leidet oder seine Verdauung verbessern möchte, sollte ein Heilwasser mit viel natürlichem Sulfat wählen. Denn **Sulfat** fördert die Produktion von Verdauungssäften und regt die Darmtätigkeit an. Darüber hinaus sorgen auch die Flüssigkeit des Heilwassers sowie ein moderater Kohlendäuregehalt dafür, dass es im Darm besser vorangeht.

Die Knochenkur

Calcium ist der wichtigste Baustoff für starke Knochen. Wer seine Knochen stärken und sich vor Osteoporose schützen möchte, sollte daher sein Leben lang auf genügend Calcium achten. Neue Studien zeigen, dass zudem **Magnesium** im Knochenstoffwechsel eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt. Darüber hinaus trägt **Kieselsäure** zur Stabilität der Knochen bei. Glücklicherweise finden sich in manchen Heilwässern alle drei Stoffe. Und zwar ohne Kalorien, so dass weder das Gewicht noch die Knochen belastet werden.

Thema des Monats: **Gesund ins Jahr starten mit einer Trinkkur**

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Die basische Kur

Unsere übliche westliche Ernährung mit viel tierischem Eiweiß und weniger Gemüse führt langfristig häufig zu einem latenten Überschuss an Säuren im Körper. Neben einer Umstellung der Ernährung können auch natürliche Heilwässer mit **Hydrogencarbonat** helfen, die Säuren zu neutralisieren. Auch Sodbrennen können sie lindern. Übrigens: Kohlensäure wirkt im Körper nicht säuernd, sondern neutral. Darauf brauchen Sie also nicht zu verzichten.

Ihre Trinkkur: So geht´s ganz einfach

1. Wählen Sie ein natürliches Heilwasser nach Ihrem Bedarf. Dabei hilft auch der Bereich „Heilwasser finden“ auf der Website www.heilwasser.com Dort finden Sie zudem Hintergrundinformationen zu Inhaltsstoffen und Anwendungen.
2. Ein passendes Heilwasser erhalten Sie im gut sortierten Lebensmittel- oder Getränkehandel. Einige wenige Heilwässer wie z. B. Ensinger Schiller Quelle Heilwasser können Sie auch bestellen und sich bundesweit liefern lassen.
3. Trinken Sie 4-6 Wochen lang täglich eine bis zwei Flaschen Heilwasser. Diese müssen nicht unbedingt zusätzlich getrunken werden, sondern können auch einen Teil Ihrer sonst üblichen Getränke ersetzen.
4. Stellen Sie am besten bereits morgens Ihr Heilwasser bereit, so dass Sie immer ein Glas griffbereit haben. Mindestens eine Flasche sollte bis zum Abend geleert sein.

Nun wünsche ich Ihnen gutes Gelingen und viel Erfolg bei Ihrer Trinkkur. Und wenn Sie feststellen, dass die Trinkkur Ihnen gut getan hat, bleiben Sie doch einfach dabei, das Heilwasser täglich zu trinken. Denn die meisten Heilwässer sind auch zum Dauergebrauch geeignet.

Hätten Sie das gewusst ?

Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Wie wird man nur die Pfunde wieder los ??

Idealgewicht oder Wohlfühlgewicht - was ist das richtige Gewicht? Die wenigsten Menschen erreichen ohnehin kaum ihr Idealgewicht. Moderne Ernährungs-Experten sprechen heute vom Wohlfühlgewicht und davon, dass zwei bis drei Kilo Übergewicht die Gesundheit nicht negativ beeinträchtigen, sofern man sich damit wohlfühlt.

Wichtig für unser Wohlfühl-Gefühl ist allerdings, welche Qualität die Lebensmittel haben die wir zu uns nehmen, wie gehaltvoll diese sind und wie oft während des Tages etwas gegessen wird und wieviel zwischendurch genascht wird. Naschereien „zwischen durch“ nehmen die meisten Mensch kaum wahr und dennoch, können sie unkontrolliert unheimlich „zu Bauche“ schlagen.

Der Jahreswechsel ist ein guter Zeitpunkt sich darüber Gedanken zu machen, mit welchen sportlichen Maßnahmen das Ziel zu schaffen ist wie, z.B. das Wunschgewicht zu erreichen oder auch weiterhin zu erhalten. Vergleichen Sie die Möglichkeiten --- hierzu einige Beispiele :

1-100 Kalorien sind enthalten in:	... werden abgebaut durch:	100 -200 Kalorien sind enthalten in:	... werden abgebaut durch:
 10 Kalorien = 1 Tasse klare Brühe	20 Minuten Spazieren gehen	 105 Kalorien 1 Glas Weißwein/Sekt	30 Minuten Radfahren
20 Kalorien = 1 Karamellbonbon	15 Minuten Gymnastik	110 Kalorien = 1 Glas Traubensaft	24 Minuten Gymnastik
 4 Kalorien = 1 Scheibe Knäckebrot	8 Minuten Trimmtrab	 110 Kalorien = 1 Banane	24 Minuten Schwimmen
 45 Kalorien = 1 Tasse Kaffee mit Zucker und/oder Milch	20 Minuten Federball	 110 Kalorien = 1 Brötchen	40 Minuten Federball
 65 Kalorien = 1 mittelgroßer Apfel	12 Minuten Schwimmen	 120 Kalorien = 1 Glas Weinbrand	50 Minuten Tischtennis
 80 Kalorien = 1 Ei	20 Minuten Kegeln	 150 Kalorien = 1 Portion Schlagsahne	40 Minuten Kegeln
 90 Kalorien = 1 Glas Cola	10 Minuten Fußball spielen	 150 Kalorien = 1 Scheibe Brot mit halbfetten Käse	25 Minuten Tennis
 95 Kalorien = 1 Glas Bier	18 Minuten Rasen mähen ohne Motor	 170 Kalorien = 1 Portion Salzkartoffeln	45 Minuten Tanzen
 95 Kalorien = 1 Becher Trinkmilch oder Joghurt	6 Minuten Seil springen	 180 Kalorien = 1 Schweineschnitzel natur ohne Fett zubereitet	50 Minuten Hausputz
 100 Kalorien = 1 Scheibe Mischbrot	25 Minuten Tischtennis	190 Kalorie= 1 Handvoll geröstete Erdnüsse	50 Minuten Anstreichen

Rehabilitation Zusammenstellung von Karin G. Mertel

JA PRIMA „GUTE VORSÄTZE“ für das Jahr 2023

Die meisten „guten Vorsätze“ werden zum Jahreswechsel für einen guten Start ins neue Jahr gefasst. Deswegen wird oft der Begriff „Neujahrsvorsätze“ verwendet. Was wollen wir damit erreichen? Erreichen wir auch tatsächlich, das was wir uns vornehmen?

Umgangssprachlich bedeutet „Vorsatz“- eine feste Absicht/Entschluss sich bewusst vorzunehmen und durchzuführen.

Es sind die kleinen und größeren Vorhaben, die wir uns immer wieder vornehmen. Oft geht es darum, schlechte Gewohnheiten abzulegen, sich persönlich weiter zu entwickeln oder auch seinen Beitrag zu einer besseren Welt zu leisten und

Ich frage mich... weshalb wir bis zum Jahreswechsel damit warten gute Vorsätze zu fassen? Gute Vorsätze, nachdem der Entschluss gefasst ist, direkt umzusetzen ist sicher erfolgreicher und zufriedenstellender als auf die „ lange Bank“ zu schieben. Ein heikles Thema, wenn es darum geht am Ende eines Jahres ein ehrliches Fazit zu ziehen.

Das Scheitern unserer guten Vorsätzen

Die Gründe des Scheiterns sind vielfältig und oft sehr simpel. Liegt es an zu wenig finanziellen Mitteln, oder mangelt es an Geduld? Wahrscheinlich meistens nicht, denn wenn wir ehrlich sind, finden wir immer Zeit und Mittel Dinge zu tun, die wir gerne tun. Die wahren Gründe sind oft einfach - aber nicht einfach zu beheben, da wir uns wenig Gedanken darüber machen.

Eine Befragung von Statista 2019 ergab, dass:

- ✓ 40 % der Teilnehmenden ihre guten Vorsätze zum Neujahr bereits nach einem Monat wieder gebrochen hatten,
- ✓ 27 % der Teilnehmenden gaben an, dass sie ihre Vorsätze mehr als 2 Monate durchgezogen hatten
- ✓ 20 % sagten, dass sie keine guten Vorsätze brechen,
- ✓ 14 % hatten für 2019 gar keine guten Vorsätze gefasst.



Im Alltag fallen wir oft in einen Gewohnheitsmodus und Verhaltensmuster, wodurch die gute Vorsätze auch schnell mal vergessen werden. Vorsätze ernsthaft und dauerhaft umzusetzen bedeutet einen Plan zu haben und sich Ziele zu setzen. Den Gewohnheitsmodus zu durchbrechen erfordert sehr viel Selbstdisziplin und hohe Motivation.

Selbstdisziplin

ist die **mentale Fähigkeit** sich auf ein bestimmtes **Ziel zu konzentrieren** und darauf hinzuarbeiten, **ohne** sich durch äußere Einflüsse oder innere Impulse **ablenken zu lassen**.

Motivation

ist das Ergebnis aller deiner Beweggründe (Motive), die dich dazu bringen ein bestimmtes Ziel in Angriff zu nehmen. Beweggründe können extrinsisch (von außen) und intrinsisch (von innen) kommen.

Rehabilitation

Zusammenstellung von Karin G. Mertel

JA PRIMA „GUTE VORSÄTZE“ für das Jahr 2023

Machen wir es den Sportlern nach – durchhalten für die guten Vorsätze mit klarer Strategie

Der entscheidende Faktor für Erfolg ist Selbstdisziplin und Motivation. Ob beim Training, im Beruf im sozialen Umfeld oder auch bei den „guten Vorsätzen“, mit Disziplin können Ziele sicherer erreicht werden.

Auf dem Weg zum Erfolg ist es nicht ausgeschlossen, dass wir in unserem Alltag oft in einen Automatik-Modus verfallen und alte Gewohnheiten wieder zuzulassen. Deshalb werden die guten Vorsätze auch schnell einmal vergessen.

Weil Ziele zwar schnell formuliert, aber ebenso schnell wieder vergessen werden können, ist es wichtig sich regelmäßig der gefassten Ziele zu erinnern und damit auseinanderzusetzen.

Wenn Vorsätze ernsthaft umgesetzt werden sollen, kann es hilfreich sein, einige Tipps zu kennen.

Ziele im Visier



Ein perfekter Anfang – so könnte es gelingen

- **Nicht zu viele Ziele und Veränderungen einmal vornehmen:**
 Streben Sie maximal 2 Ziele gleichzeitig an.
- **Prioritäten festlegen:** Welches Ziel ist Ihnen am wichtigsten zu verändern?
 Ihre Konzentration sollten Sie sodann auf die neue Gewohnheit lenken.
- **Integrieren:** Die neue Gewohnheit sollte sich gut in Ihren Alltagsablauf einfügen lassen und Ihrem Alltag nicht zu viel Veränderung abverlangen.
- **Umsetzung:** Fordern Sie Ihren alten Gewohnheiten nicht zu viel Verzicht ab – das könnte Sie unzufrieden machen. Notwendige Steigerungen Schritt für Schritt vornehmen;
- **Realistisch:** Ihre Ziele sollten für Sie erreichbar sein.
 Es ist nicht motivierend zu erkennen dieses Ziel nicht erreichen zu können.
- **Das Zeit – Ziel:** Wenn es für Sie wichtig ist, dann setzen Sie sich ein Zeit-Limit.
 Z.B: bis zu einem bestimmten Zeitpunkt möchte ich es geschafft haben.
- **Messbarkeit:** Ein Vergleich Vorher- Nachher kann sehr motivierend sein, aber auch enttäuschend, wenn das Ziel nicht erreicht ist. Entscheiden Sie in wie weit dieser Punkt für Sie wichtig ist.

Sie können... und ...Sie schaffen das!

Gute Vorsätze so alt wie die Menschheit! Gedanken und Zitate kluger großer Männer

Deines Lebens Vorsatz sei: Viel denken und viel tun!

Pythagoras von Samos 570 – 500 v. Chr. – grch. Philosoph und Mathematiker

Zusammenstellung
von Karin G. Mertel

Es gibt bereits alle guten Vorsätze. Wir brauchen sie nur noch anzuwenden.

Blaise Pascal 1623 – 1662, franz. Religionsphilosoph, Naturwissenschaftler und Begründer der Wahrscheinlichkeitsrechnung)

Ein fester Vorsatz ist das wichtigste Instrument für Erfolg.

Philip Stanhope 4. Earl of Chesterfield 1694 – 1773 engl. Staatsmann und Schriftsteller

Von jemand, der die Ausübung seiner Vorsätze immer verschiebt, ist nicht viel zu halten!

Immanuel Kant 1724 – 1804 dt. Philosoph – Vorträge über Pädagogik an der Universität Königsberg, hg. von F. Th. Rink 1803, „Von der praktischen Erziehung“)

Man kann einen Vorsatz nicht sicherer abstumpfen, als wenn man ihn öfter durchspricht.

J.W. v. Goethe 1749-1832 dt. Dichter – „Die Wahlverwandtschaften 1809 1. Teil, 2. Kapitel

Geht es doch mit unseren Vorsätzen wie mit unseren Wünschen: Sie sehen sich gar nicht mehr ähnlich, wenn sie ausgeführt, wenn sie erfüllt sind.

J. W. v. Goethe 1749 – 1832 – Wilhelm Meisters Lehrjahre 1795/96 7. Buch, 8. Kapitel – Melina zu Wilhelm

Es ist sehr gut zu wissen, wohin man gehen will, aber man muss auch zeigen, dass man dorthin geht.

Emile Zola 1840 – 1902 frz. Romanschriftsteller in „Die Rougon-Macquart. Die Natur- und Sozialgeschichte einer Familie im Zweiten Kaiserreich“ in 20 Bänden. 1871-1893 . Band 18 „Das Geld“

Es ist ein Verhängnis mit allen guten Vorsätzen. Sie werden unweigerlich zu früh gefasst.

Oscar Wilde 1854 – 1900 richtig: Oscar Fingale O´ Flahertie Wills, irische Lyriker, Dramatiker und Bühnenautor

Gute Vorsätze sind Schecks, auf eine Bank, bei der man kein Konto hat.

Oscar Wilde 1854 – 1900 richtig: Oscar Fingale O´ Flahertie Wills, irische Lyriker, Dramatiker und Bühnenautor

Ein Vorsatz ist ein Impuls zur Handlung, der bereits Billigung gefunden hat, dessen Ausführung aber auf einen geeigneten Zeitpunkt verschoben wurde.

Sigmund Freud 1856 – 1939 richtig: Sigmund Schlomo Freud öster. Psychiater und Begründer der Psychoanalyse

Gute Vorsätze sind aufrichtige und stärkende Kräfte, aber – die guten Vorsätze halten meist nicht lange vor; es ist der Alltag, es sind die Gewohnheiten, die langsam wieder die Oberhand gewinnen. Man sollte sich deshalb immer wieder einmal mit einem guten Wort, mit einem tapferen Gedanken beschäftigen, man sollte sich immer wieder einmal an die Brust klopfen!

So hilft man sich immer von neuem.

Theodor Hieck 19. Jhd. Deutscher Dichter

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

Mein Name ist Gundula Krause aus Gonsenheim. Ich bin leidenschaftliche Köchin und vor allen Dingen probiere ich gerne Rezepte aus. Hirschgulasch und Rotkohl ist ein allseits sehr beliebtes Weihnachtmenü. Wildfleischrezepte sind besondere Speisen für die Herbst- und Winterzeit von denen ich Ihnen heute eines von meiner Oma vorstellen möchte. Guten Appetit !

Blätterteig-Schecken mit geräuchertem Lachs

Vorspeise für 4 Personen

Zutaten

- ✓ 1 Packung Blätterteig (8 Tafeln)
- ✓ 2El Crème Fraîche
- ✓ 200g Feta
- ✓ 15 Oliven
- ✓ 3 getrocknete Tomaten
- ✓ 3 Zweige Thymian

Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	165 kcl
Eiweiß	4 g
Fett	12,6 g
Kohlenhydrate	9,4 g
Folat	32 µg
Vitamin B 12	0,1 µg
Eisen	1 mg
Calcium	57,9 g



Zubereitung

- ✓ Blätterteig auf Backpapier – ca. 10 Min. auftauen lassen
- ✓ mit Crème Fraîche bestreichen
- ✓ Oliven + getrocknete Tomaten + Thymian sehr klein schneiden + mischen
- ✓ Masse auf Blätterteigplatte streichen (Rand freihalten)
- ✓ mit geräuchertem Lachs flächendeckend belegen
- ✓ mit Hilfe des Backpapiers die Blätterteigplatte gleichmäßig aufrollen (Papier nicht einrollen)
- ✓ Teigrolle in 1,5- 2 cm dicke Scheiben aufschneiden
- ✓ Backofen vorheizen auf 200 Grad
- ✓ bei Ober- und Unterhitze ca. 10-20 Min. goldbraun backen

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 Gundula Krause aus Gonsenheim. Ich bin leidenschaftliche Köchin und vor allen Dingen probiere ich gerne Rezepte aus. Hirschgulasch und Rotkohl ist ein allseits sehr beliebtes Weihnachtmenü. Wildfleischrezepte sind besondere Speisen für die Herbst- und Winterzeit von denen ich Ihnen heute eines von meiner Oma vorstellen möchte. Guten Appetit !

Hirschgulasch mit Semmelknödeln und Rotkraut

Hauptspeise für 4 Personen

Zutaten

- ✓ 1,2 kg Hirschgulasch
- ✓ 580 g Zwiebeln
- ✓ 130g Möhren
- ✓ 70g Knollensellerie
- ✓ 66 ml Rotwein trocken
- ✓ 90 g Butterschmalz
- ✓ 100 g Speck
- ✓ 1 Orange
- ✓ 8 Pimentkörner
- ✓ 1 Zweig Rosmarin
- ✓ Salz + Pfeffer
- ✓ 3 Wacholderbeeren
- ✓ 3 EL Tomatenmark
- ✓ 300g Wildfond
- ✓ 3 EL Preiselbeeren

Mit Knödel und Rotkraut servieren

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

Zubereitung

- ✓ Zwiebeln schälen und würfeln
- ✓ Karotten und Sellerie schälen und würfeln
- ✓ Butterschmalz + Speckstreifen erhitzen,
- ✓ das Hirschgulasch darin scharf anbraten und wieder herausnehmen
- ✓ Zwiebeln, Karotten und Sellerie
- ✓ in 30 g Butterschmalz anbraten und mit 200 ml Rotwein aufgießen / ablöschen
- ✓ angebratene Gulaschstücke hinzufügen
- ✓ 1 TL Salz
- ✓ 8 Pimentkörner, Tomatenmark und restliche Gewürze und dazugeben
- ✓ Orange auspressen und ebenfalls dazugeben
- ✓ bei geschlossenem Deckel etwa 1,5 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist
- ✓ während der Kochzeit immer wieder umrühren
- ✓ Wildfond und restlichen Rotwein nach und nach zugießen und einköcheln lassen
- ✓ am Ende der Kochzeit sollte genug Sauce übrig sein
- ✓ diese evtl. noch mit etwas süßer Sahne und mit Preiselbeeren verfeinern



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 Gundula Krause aus Gonsenheim. Ich bin leidenschaftliche Köchin und vor allen Dingen probiere ich gerne Rezepte aus. Hirschgulasch und Rotkohl ist ein allseits sehr beliebtes Weihnachtmenü. Wildfleischrezepte sind besondere Speisen für die Herbst- und Winterzeit von denen ich Ihnen heute eines, von meiner Oma, vorstellen möchte. Guten Appetit !

Spekulatius-Zimtstern Dessert

Dessert für 4 Personen



Zutaten

- ✓ 250 g Quark
- ✓ 250 g Mascarpone
- ✓ 1 Vanilleschote
- ✓ 4 TL Zucker
- ✓ 1 Prise Zimt
- ✓ 120 g Spekulatius
- ✓ 2 EL Kakaopulver
- ✓ 4 Zimtsterne

Zubereitung

- ✓ Quark und Mascarpone gut miteinander verrühren
- ✓ Mark einer Vanilleschote auskratzen
- ✓ Zucker und Zimt unter die Masse rühren
- ✓ Spekulatius zerbröseln und auf 4 Dessertgläser verteilen
- ✓ die Mascarpone-Quark - Creme darüber verteilen
- ✓ und mit Kakaopulver bestäuben.

- ✓ 4 Gläser mit einem Zimtstern garnieren.

Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	534 kcl
Eiweiß	15,2 g
Fett	38,9 g
Kohlenhydrate	32,5 g
Magnesium	57,9 mg
Vitamin A	342 µg
Kalium	392 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](#).

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

Welche und wie viele Nährstoffe brauchen Menschen?

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

EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

MINERALSTOFFE

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

EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

VITAMINE

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

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

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

KJ = Kilojoule

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

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

µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)

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

Das Autoren-Team stellt sich vor!



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

Mitglieder des Netzwerk-Osteoporose e. V. stellen Rezepte zu köstlichen Menüs vor.

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

In dieser Ausgabe: Gundula Krause aus Gonsenheim



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