

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

Wozu brauchen wir eigentlich Mineralstoffe?

- ✓ Unterschiede zu Mineralien und Spurenelementen
- ✓ Warum brauchen wir Mineralstoffe?
- ✓ Gehen Mineralstoffe beim Kochen kaputt?
- ✓ Wozu ist welcher Mineralstoff gut?
- ✓ Calcium / Magnesium / Schwefel / Eisen / Silizium / Selen

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung Karin G. Mertel

Lebensmittel unter der Lupe – für eine ausgewogene Ernährung

- ✓ Initiative **IN FORM** für eine gesunde Ernährung
- ✓ Mineralstoffe und Vitamine der 15 wichtigsten Lebensmittel
 Äpfel / Erdbeeren / Aprikosen / Kohl / Kartoffeln / Feldsalat / Möhren / Tomaten
 Zwiebeln / Spinat / Knoblauch / Walnüsse / Hülsenfrüchte / Leinsamen / Vollkorngetreide

Rehabilitation Broschüre

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



Gesunde Köstlichkeiten - die besten Rezepte

- ✓ Vorspeise: Kürbissuppe mit gebackenen Kichererbsen *unserer Mitglieder*
- ✓ Hauptgericht: Kürbis – Gnocchi mit Salbeibutter
- ✓ Dessert: Apfel-Brownies

- ✓ „Täglich nur 15 Minuten Training für ein langes Leben“
 Studienergebnisse der Deutschen Gesellschaft für Neurologie... [Hier klicken...](#)

- ✓ **Vitamine - Mineralien - Spurenelemente**
 in welchen Lebensmitteln sind sie drin?

[Empfohlene Nährstofftabelle](#)
[Hier klicken...](#)

Ein Wort zuvor...

In Deutschland wird wieder gekocht – das ist gut so! Schon wieder gibt es ein neues Internet-Magazin das sich auch mit Ernährungsthemen, Kochen und Rezepten beschäftigt - muss das sein?

Ja - in einer Zeit, in der Fastfood einen großen Zulauf hat, hat ein Magazin für präventive Gesundheitsvorsorge mit Tipps für gesunden Lebensstil im Alltag, sicher seine Berechtigung.

In den nächsten Monaten wird Ihnen das Netzwerk-Osteoporose e.V. aus Paderborn, mit Unterstützung unterschiedlicher Akteure aus den Bereichen der Genussküche, Ökotrophologie, Rehabilitation, Getränkewirtschaft, Sport und persönlichen Beratungsangeboten das neue Internet-Magazin vorstellen.

Dieses Format wird Ihnen einen Überblick über die vielen hilfreichen Möglichkeiten und Informationen einer Knochen und Lebenskraft stärkenden, genussreichen Ernährung und gesunden Lebensstil geben.

Rezeptvorschläge aus den Regionen und weitere Informationen sind ganz bewusst mit entsprechenden Angaben der Nährstoffe ausgestattet. Das erleichtert Ihnen die Auswahl Ihrer täglichen Menüs, die Beobachtung Ihrer persönlichen, ausreichenden und täglichen Mineralstoffversorgung, mit besonderem Blick auf Ihre Calcium- und Vitaminbilanz.

Rezepte werden von Mitgliedern des Netzwerk-Osteoporose e.V. für unsere Leser zu lukullischen Menüs zusammengestellt.

Wer jedoch dabei nur an Milch und Käse denkt, lässt sich viel entgehen denn es gibt so viel mehr „Mittel zum Leben“ (Lebensmittel) die wichtige Mineralien und Spurenelemente enthalten, welche durch geschickte Zusammenstellung Ihre Gesundheit unterstützen.

Damit sind wir auch schon beim Thema **Versorgung mit ausreichend Flüssigkeit**. Dieses Thema liegt uns besonders am Herzen, da wir wissen, dass Menschen sich zu oft an der unteren Grenze des täglichen Bedarf befinden und letztlich damit auch Ihrer Gesundheit schaden können, wenn die Defizite an Flüssigkeitsaufnahme zu oft und zu lange andauern.

In der Rubrik „**Hätten sie das gewusst?**“ möchten wir auf unterschiedliche Gesundheitsthemen eingehen die oft übersehen werden **und die doch so sehr hilfreich sein können.**

Die Rubrik **Rehabilitation** soll aufzeigen, dass das Streben nach Gesundheit eine Vielfalt an Wohlfühlquellen bietet.

An dieser Stelle bedankt sich der Vorstand des Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn bei allen Mitwirkenden.

Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, wünschen wir viele gute und hilfreiche Erkenntnisse und gutes Gelingen bei der Umsetzung.



Thema des Monats

Wozu brauchen wir eigentlich Mineralstoffe?

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Liebe Leserinnen und Leser,

sicher wissen Sie, dass wir Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium brauchen. Doch was sind Mineralstoffe überhaupt? Was unterscheidet sie von Mineralien oder Spurenelementen? Wozu brauchen wir Mineralstoffe eigentlich und wie nehmen wir sie am besten auf? Heute möchte Ihnen mal das spannende Reich der für uns so wichtigen Elemente aus der unbelebten Natur näher bringen.

Unterschiede zu Mineralien und Spurenelementen

Mineralstoffe sind chemische Elemente aus der unbelebten Natur, die unser Körper braucht, aber nicht selbst herstellen kann. Im Alltag sprechen viele Menschen von „Mineralien“, wenn sie Calcium, Magnesium & Co. in Lebensmitteln meinen. Fachleute müssen da schmunzeln, denn Mineralien sind Gebilde aus kristallinen chemischen Verbindungen, die feste Formen bilden und die man sehen und anfassen kann. So etwas stellen sich Mineraliensammler ins Regal, aber in unseren Lebensmitteln möchten wir sie lieber nicht finden. Was an lebenswichtigen chemischen Elementen unsichtbar in den Lebensmitteln steckt, bezeichnet man korrekt als Mineralstoffe. Von jedem Mineralstoff haben wir mindestens 50 mg pro Kilogramm Körpergewicht in unserem Körper. Alle ähnlichen Elemente wie z. B. Zink oder Selen, die in geringeren Mengen im Körper vorkommen, gelten als Spurenelemente. Eisen liegt etwa auf der Grenze von 50 mg, zählt aber zu den Spurenelementen.

Warum brauchen wir Mineralstoffe?

Wie oben schon gesagt, kann unser Körper Mineralstoffe nicht selbst herstellen. Deshalb müssen wir sie immer wieder mit der Nahrung zu uns nehmen. Mineralstoffe sind für uns lebensnotwendig, da sie viele wichtige Funktionen im Körper erfüllen. Sie dienen als elementare Baustoffe für Körperzellen, wie zum Beispiel Calcium in den Knochen. Mineralstoffe werden oft in Enzyme eingebaut und helfen wichtige chemische Prozesse im Körper in Gang zu setzen. Auch in Hormonen und Botenstoffen sind sie unverzichtbar. So funktioniert vieles nur mit Hilfe von Mineralstoffen – sei es die Weiterleitung von Nervenreizen, die Temperatur- und Wasserregulation oder unsere Immunabwehr.

Thema des Monats: Wozu brauchen wir eigentlich Mineralstoffe? Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Gehen Mineralstoffe beim Kochen kaputt?

Anders als Vitamine, die durch Licht, Luft oder Hitze schnell zerstört werden, sind Mineralstoffe recht unempfindlich. Sie gehen beim Kochen oder Lagern von Lebensmitteln nicht kaputt. Es kann höchstens sein, dass sie die Verbindungen, in denen sie sich befinden lösen oder neue Verbindungen eingehen. Aufpassen sollte man nur, dass man die wertvollen Mineralstoffe beim Waschen oder Kochen von Lebensmitteln nicht mit dem Koch- oder Waschwasser in den Abfluss spült.

Mineralstoffe aus Wasser gut verfügbar

In manchen Lebensmitteln sind Mineralstoffe relativ fest in die Zellen eingebunden und stehen dem Körper manchmal nur teilweise zur Verfügung. In Wässern liegen die Mineralstoffe meist gelöst vor und können gut und schnell aufgenommen werden. Studien zeigen, dass zum Beispiel Calcium und Magnesium aus Mineral- oder Heilwasser ebenso gut aufgenommen werden wie aus Milch bzw. Vollkornbrot oder aus Mineralstofftabletten. Einige dieser Wässer enthalten so viel Calcium oder Magnesium, dass sie bereits einen Gutteil unseres täglichen Bedarfs an verschiedenen Mineralstoffen und Spurenelementen decken können – und das ohne Kalorien.

Wozu ist welcher Mineralstoff gut?

Es gibt sieben Mineralstoffe und acht Spurenelemente, die wir auf jeden Fall brauchen. Dazu kommen weitere Spurenelemente, bei denen noch nicht sicher ist, ob sie wirklich lebensnotwendig für uns Menschen sind. Sechs interessante Mineralstoffe und Spurenelemente möchte ich Ihnen exemplarisch vorstellen.

Calcium ist unverzichtbar für stabile Knochen und Zähne. Deshalb steckt in unserem Körper ein ganzes Kilogramm Calcium, das zu über 99 Prozent in Knochen und Zähnen gespeichert ist. Der Rest befindet sich in verschiedenen Zellen, wo es eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung, beim Zusammenziehen der Muskeln und für die Herzfunktion spielt. Auch verschiedene Enzyme, Hormone und Botenstoffe benötigen Calcium. Calcium ist besonders wichtig zum Schutz vor Osteoporose.

Mangelsymptome: brüchige Knochen, Osteoporose

Calciumbedarf pro Tag: 1.000 mg für Erwachsene

Magnesium regelt als Bestandteil von über 300 Enzymen sehr viele Prozesse in unserem Körper. Oft wirkt Magnesium im Zusammenspiel mit Calcium. Damit wir unsere Muskeln anspannen und entspannen können, brauchen wir Magnesium und Calcium quasi als An- und Ausschalter. Aber auch für den Herzrhythmus und die Blutgerinnung sind beide wichtig. Nicht zuletzt spielt Magnesium eine zentrale Rolle beim Weiterleiten von Nervensignalen.

Mangelsymptome: Störungen von Nerven, Muskeln und Herzfunktion, Wadenkrämpfe, Kopfschmerzen/Migräne, erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes

Magnesiumbedarf pro Tag: 300 mg für Frauen bzw. **350 mg** für Männer

Thema des Monats:

Wozu brauchen wir eigentlich Mineralstoffe?

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Schwefel benötigt unser Körper als lebensnotwendigen Baustein für Eiweiße (Proteine). Er ist außerdem Bestandteil wichtiger Enzyme und Coenzyme, die zum Beispiel für den Umbau von Stoffen und für die Energiegewinnung im Körper zuständig sind. Als Sulfat oder Sulfit ist es an der antioxidativen Abwehr und der Regulation von Entzündungen beteiligt. Sulfat (SO_4^{2-}) kann übrigens im Darm osmotisch wirken und die Verdauung ankurbeln.

Mangelsymptome: sind kaum bekannt

Offizielle Bedarfswerte für Schwefel gibt es nicht.

Eisen benötigen fast alle Lebewesen. Zwei Drittel des Eisens in unserem Körper sind in den roten Blutkörperchen gebunden. Dort sorgen sie für die rote Farbe und transportieren Sauerstoff durch den Körper. Zudem wird Eisen gebraucht, um Hormone, Gallensäuren und Botenstoffe zu bilden.

Mangelsymptome: Schleimhautveränderungen, Anämie

Eisenbedarf pro Tag: 10-15 mg für Erwachsene, Stillende 20 mg, Schwangere 30 mg

Silizium steckt in unserem Körper vor allem in Knochen und Sehnen sowie in Haut, Haaren und Nägeln. Im Bindegewebe sorgt es für die Stabilität von Kollagen und Elastin, indem es starke Netze bildet. Auch in Knochen und Knorpeln trägt Silizium zur Stabilität bei. Studien zeigen, dass Silizium möglicherweise zum Schutz vor Alzheimer-Demenz beitragen kann. Teilweise liegt Silizium in Form von Kieselsäure vor.

Selen trägt zu unserer Immunabwehr bei, indem es Abwehrzellen aktiviert und die Bildung von Antikörpern fördert. Als Bestandteil eines wichtigen Enzyms hilft es zudem, unsere Zellwände vor Angriffen aggressiver freier Radikale zu schützen. Darüber hinaus kommt Selen in weiteren Enzymen, in Schilddrüsenhormonen und bei der Bildung von Spermien zum Einsatz.

Mangelsymptome: Immunschwäche, beeinträchtigte Schilddrüsenfunktion

Selenbedarf pro Tag: 60 µg für Frauen, 70 µg für Männer



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

[Hier klicken ...](#)

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Lebensmittel unter der Lupe - für eine ausgewogene Ernährung zu jeder Zeit

Gemüse und Obst sind Lebensmittel die für sich selbst schon sehr gesund sind. Verschiedene Sorten miteinander kombiniert ergänzen sich wunderbar und bilden die Basis für eine ausgewogene, pflanzenbasierte Ernährung.

Eine gesunde Ernährung wird jedoch vor allem durch ihre Vielfalt und Regelmäßigkeit des Verzehres gekennzeichnet. Je mehr wir naturbelassene, pflanzliche Lebensmitteln konsumieren, je weniger hoch verarbeitete Lebensmittel wir essen und je mehr wir versuchen unsere tägliche Ernährung durch schmackhafte Lebensmittel-Kombinationen (Menüs) zu erweitern, desto besser sind wir in mit Vitaminen und Spurenelementen und Mineralien versorgt.

Als die gesündesten Gemüsesorten gelten Brokkoli, Grünkohl, Knoblauch, Zwiebeln und Kartoffeln. Gesunde pflanzliche Fette liefern Avocados, Walnüsse und Leinsamen, während das gesündeste tierische Lebensmittel fettreicher Seefisch ist. Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte sind eine hervorragende Quelle für komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß. Wer also bei diesen Lebensmitteln ordentlich zuschlägt, bekommt viel Gesundheit, ohne gleichzeitig sein Kalorienkonto übermäßig zu belasten.



Heute möchten wir Ihnen die Initiative IN FORM der Bundesregierung Deutschland vorstellen

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (www.in-form.de). Die DGE ist die wissenschaftliche Fachgesellschaft im Bereich Ernährung in Deutschland (www.dge.de). Für **IN FORM** prüft die DGE ausgewählte Rezepte hinsichtlich bestimmter Kriterien wie Energiegehalt und verwendete Zutaten. Begleitende Ernährungstipps zeigen, warum die Rezepte empfehlenswert sind und wie durch Modifikation von Zutaten oder Zubereitungsverfahren einzelne Gerichte ernährungsphysiologisch günstiger gestaltet werden können.

Wissenschaftlich geprüft von [EAT SMARTER Experten](#).

Gemeinsam wollen EAT SMARTER und "[Geprüfte IN FORM-Rezepte](#)" mit raffinierten Rezepten zeigen, wie sich eine ausgewogene Ernährung leicht und lecker im Alltag umsetzen lässt.

Damit die Rezepte bei EAT SMARTER leicht erkennbar sind, werden sie mit einem Logo gekennzeichnet. Das Logo beinhaltet eine Empfehlung durch **IN FORM** und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Lebensmittel unter der Lupe

Äpfel



Die meisten der rund 30 Mineralstoffe verstecken sich unter der Schale. Regelmäßig verzehrt, sind Äpfel eine gute Vorbeugung gegen Asthma. Vitamin C im Fruchtfleisch ermöglicht die Eisenaufnahme und stärkt das Bindegewebe.

Sie sollten Äpfel weder schälen noch kochen, das zerstört die Nährstoffe. Essen Sie Äpfel ungeschält und verzichten Sie auf die beliebten Apfelschnitze. Auch dick geschnitten, zerstört Sauerstoff und Licht das Vitamin C an der Schnittoberfläche.

Die Vitaminbomben lieben es kühl im Gemüsefach oder im Keller. Dank optimaler Lagertechnik im Kühlhaus sind Äpfel nicht nur das ganze Jahr über erhältlich, es verflüchtigen sich bei sachgemäßer Lagerung auch nur etwa 20 Prozent der Vitamine.

Erdbeeren



Die Früchte übertrumpfen mit ihrem Vitamin-C-Gehalt den von Zitronen und Orangen. Eine 200-g-Schale deckt den Tagesbedarf von ca. 100 mg Vitamin C ab. Regionale Erdbeeren haben ihre Hochsaison von Mai bis Juli. Da sich ihr Aroma beim Lagern verflüchtigt, sollten frisch pflückt und am gleichen Tag verzehrt werden.

Da Erdbeeren schnell schimmeln, verlieren sie das sauerstoffempfindliche und wärmeempfindliche Vitamin C.

Alternativ: Tiefkühlbeeren, die werden sofort nach der Ernte vitaminschonend eingefroren.

Aprikosen



Unter den Obstsorten ist das Steinobst der optimale Vitamin-A-Lieferant: 100 g Aprikosen enthalten laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung 1,6 mg Beta-Carotin – das ist der vierfache Gehalt von Pflaumen. Der sekundäre Pflanzenstoff wird zum Teil vom Körper in Vitamin A umgewandelt und schützt die Zellen vor freien Radikalen. Reif ist die Frucht, wenn das Fruchtfleisch einem Fingerdruck nachgibt. Regionale Aprikosen können wir von Juni bis August frisch kaufen. Die schnell verderblichen Früchte sollten direkt nach dem Kauf verzehrt werden. Im Gemüsefach halten Aprikosen etwa vier Tage, verlieren aber um die Hälfte ihrer Vitamine.

Nach der Erntezeit kann man sehr gut auf getrocknete Früchte zurückgreifen. Da sie erntefrisch getrocknet wurden, bleiben eine Reihe von Nährstoffen, darunter besonders Calcium, erhalten.

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Kohl



Das Kohlgemüse, das regional übers ganze Jahr erhältlich ist, liefert reichlich Vitamin C und E. Bereits nach zwölf Minuten Garzeit verliert aber z. B.: Weißkohl ca. 35 Prozent der Vitamine. Eine gesunde Alternative ist z. B.: Weißkohl als Rohkost-Salat zu verzehren. Das gilt auch für Rotkohl.

Weißkohl oder Rotkohl z.B. muss nicht gewaschen werden, einfach die äußeren Blätter abziehen und die innen liegenden Blätter klein schneiden. Geschnitten verliert das Gemüse nach einer Stunde etwa 26 Prozent seiner Vitamine. Mit Speiseessig und Zitronensaft vermischt wird der Abbau der Vitamine um die Hälfte reduziert (Max-Rubner-Institut).

Die äußeren Blätter sollten keine Flecken oder Löcher haben und geschlossen sein. Luftdicht im Kühlschrank verpackt hält sich der Kohl höchstens eine Woche lang frisch. Dabei gehen nur ca. rund 18 Prozent der Vitamine verloren.

Kartoffeln



Die Knolle liefert fast 20 mg Vitamin C pro 100 g. Frische Kartoffeln riechen erdig und haben eine gleichmäßige gelbbraune Farbe. Beim Zubereiten geschälter Kartoffeln gehen laut Bundeszentrum für Ernährung bis zu 15 Prozent des Vitamin C verloren. Von Vorteil ist es Kartoffeln ungeschält in wenig Wasser zu dünsten.

Kartoffeln halten sich monatelang im kühlen, trockenen Keller, doch vom Vitamin C bleiben nach Forschungsergebnissen des Max-Rubner-Instituts nach dieser Zeit nur etwa 40 Prozent übrig. Besonders reich an Inhaltsstoffen sind sie von Juni bis Oktober, direkt nach der Kartoffelernte.

Feldsalat



Besitzt einen hohen blutfördernden Eisen- und Vitamin-C-Gehalt und hebt sich damit positiv und gesund unter den Salaten hervor. Weisen die grünen Blätter kleine gelbe Stellen, so deutet dies auf Überlagerung hin. Feldsalat welkt schnell, verliert dadurch seine gesunden Inhaltsstoffe. Am besten am Einkaufstag verzehren oder leicht feucht in einer Box im Gemüsefach für höchstens zwei Tage lagern.

Generell gilt: frische Salate verlieren in kürzester Zeit einen Großteil ihrer Inhaltsstoffe. Deshalb saisonal auf verschiedene regionale Sorten zurückgreifen. Feldsalat und Chicorée sind gesunde Salate in den Winter- bis Frühlingsmonaten. Endivien- und Kopfsalat von Mai bis November.

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Möhren



Möhren enthalten Beta-Carotin. Dies beugt Hautentzündungen vor, kurbelt das Haarwachstum an und stärkt die Bindehaut. Möhren fein gerieben oder püriert, werden Vitamine in Verbindung mit Speiseöl optimal aufgenommen, so belegen es schwedische Wissenschaftler. Einige Tropfen Speiseöl verstärkt die aufnehmbare Menge der Inhaltsstoffe und setzt diese erst richtig frei.

Viel Vitamin C steckt auch im Blattgrün, das Suppen oder Pestos lecker würzt. Frische Möhren gibt es das ganze Jahr über. Sie sind knackig, fest und nicht biegsam. Liegt ihre Erntezeit länger zurück, haben sie grüne Kopfspitzen. Eingewickelt in ein feuchtes Tuch, lagern Möhren im Gemüsefach bis zu zehn Tage. Die dortige Kühle verlangsamt den Vitaminverlust beim Beta-Carotin laut Max-Rubner-Institut auf zwei Prozent pro Tag.

Tomaten



Der rote Farbstoff Lycopin, der die Haut jung hält und die Knochen stärkt, wird durch Hitze beim kochen für unseren Organismus leichter verwertbar. Dafür schwindet der Vitamin-C-Gehalt nach einer halben Stunde Kochzeit um ca. 29 Prozent, wie Studien der New Yorker Cornell University belegen.

Tomaten sind das ganze Jahr über erhältlich. Heimische Tomaten sind ab den Sommermonaten bis in den September besonders auf den Wochenmärkten unter „eigene Ernte“ aus Bauergärten erhältlich.

Sind sie frisch, verströmen sie ein intensives Aroma. Tomaten mögen ein schattiges Plätzchen im Zimmer. Zwölf bis 16 Grad sind laut Bundeszentrum für Ernährung ist perfekt. Da Licht, Wärme und Sauerstoff die Vitamine angreifen, Tomaten sollten innerhalb einer Woche verzehrt werden.

Zwiebeln



Wertvolle Antioxidantien und Schwefelverbindungen wirken wie ein natürliches Antibiotikum. Der Pflanzenfarbstoff z.B. roter Zwiebeln schützt vor Diabetes und Herzerkrankungen. **Zwiebeln stärken Ihr Immunsystem**, sind sehr kalorienarm und enthalten reichlich Nährstoffe wie Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe.

Im Gemüse steckt besonders viel Vitamin C, was gut für Ihr Immunsystem, die Kollagenproduktion, die Reparatur des Gewebes und die Absorption von Eisen ist. Außerdem zählt Vitamin C auch zu den Antioxidantien, was Ihre Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützt.

Um die Nährstoffe bestmöglich zu erhalten, sollten Zwiebeln erst kurz vor Verwendung geschält und geschnitten werden. Langes Erhitzen verringert die Nährstoffe erheblich, deshalb besser roh oder nur schonend gegart verzehren.

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Spinat



besitzt besonders viele gesunde Inhaltsstoffe und Nährstoffe. Deshalb widmen wir dem Spinat eine größere Aufmerksamkeit.

So eignet sich Spinat auch als **der Lieferant** verschiedener Vitamine.

Neben Beta-Carotin enthält er unter anderem Folsäure, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin K. In dem Gemüse stecken also reichlich Antioxidantien, die als Fänger von freien Radikalen dazu beitragen können, Krebs vorzubeugen.

Des Weiteren enthält Spinat circa 2,5 Prozent Eiweiß, 1,6 Prozent Kohlenhydrate sowie 0,4 Prozent Fett und besteht zu etwa 93 Prozent aus Wasser. Frischer Spinat ist mit nur zwanzig Kilokalorien (kcal) pro 100 Gramm relativ kalorienarm.

Mehr zum Thema::

<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/spinat>

Darüber hinaus ist das grüne Blattgemüse an folgenden Mineralstoffen besonders reich :

Kalium + Magnesium - welche unter anderem für die Funktion von Nerven und Muskeln benötigt werden.

Calcium - das für Wachstum und Neubildung von Knochen und Zähnen unverzichtbar ist.

Zink - das u.a. die Abwehrkräfte stärkt und für zahlreiche Stoffwechselprozesse benötigt wird.

Eisen - welches für die Aufnahme und den Transport von Sauerstoff wichtig ist.

Nitrat im Spinat: Aufgrund seines hohen Nitratgehalts wird Spinat so manche gesundheitsschädigende Wirkung nachgesagt. Eine grundsätzliche Warnung vor Spinat ist jedoch nicht angebracht, wie das Bundesinstitut für Risikobewertung bestätigt. Fakt ist: Beim Anbau von Spinat in entsprechend gedüngten Böden nimmt die Pflanze daraus Nitrat auf. Im Körper oder bei der Verarbeitung des Spinats kann das zunächst harmlose Nitrat zu Nitrit und anschließend möglicherweise in Nitrosamine umgewandelt werden. Von diesem Stoff nimmt man an, dass er bei regel- und übermäßigem Verzehr Krebs auslösen kann.

Dass Nitrosamine entstehen, konnte bei Menschen bislang nicht nachgewiesen werden. Und wie so oft macht auch hier die Menge das Gift. Die tägliche Aufnahme einer gewissen Menge an Nitrat gilt als gesundheitlich unbedenklich.

Tipp: Der Nitratgehalt ist in Tiefkühlspinat geringer als in frischem Spinat, da gefrorener Spinat kurz nach der Ernte blanchiert wurde. Auch kann es ratsam sein, Bio-Spinat zu kaufen (am besten Sommerspinat), da beim biologischen Anbau andere Düngemittel verwendet werden und der Nitratgehalt daher geringer ist.

Dennoch lautet die allgemeine Empfehlung, dass Erwachsene nicht mehr als einmal die Woche Spinat essen sollten. Dies gilt besonders für Menschen mit einer mangelhaften Jodversorgung, denn Nitrat hemmt die Aufnahme und den Transport von Jod zur Schilddrüse.

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Knoblauch



ist eine wunderbare Zutat und wird auf der ganzen Welt von Köchen verwendet, um ihren Gerichten einen unverwechselbaren Geschmack zu verleihen. Doch nicht nur in puncto Geschmack kann Knoblauch überzeugen.

Knoblauch zählt zu den gesunden Lebensmitteln, da es reich an Vitamin C, Vitamin B1 und B6, Mangan, Kupfer, Selen und Kalium ist. Für den charakteristischen Geruch sind schwefelhaltige Verbindungen wie Allicin verantwortlich.

Wer reichlich Knoblauch verzehrt, leidet weniger häufig an Darm- und Magenkrebs, so das Ergebnis von wissenschaftlichen Untersuchungen.

Studien zeigen, dass Knoblauch den Blutdruck und das gesundheitsschädliche LDL-Cholesterin senken kann. Gleichzeitig wird das "gute" HDL-Cholesterin erhöht, was zu einer Reduzierung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann.

Knoblauch schmeckt nicht nur sehr gut, sondern ist auch äußerst gesund. Seine Inhaltsstoffe schützen vor Krebs sowie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Walnüsse



in den heimischen Nüssen steckt ein großes Gesundheitspotenzial, denn sie sind eine hervorragende Quelle für gesunde Fettsäuren und Ballaststoffe. Zudem liefern sie Vitamine und Mineralien wie Kupfer, Folsäure, Phosphor und Vitamin E.

Vitamin E wird vom Körper benötigt um das [Immunsystem](#) zu stärken, freie Radikale zu bekämpfen und verstopften Arterien entgegenzuwirken.

Walnüsse sind ideal zum knabbern.

Walnüsse enthalten zudem viele bioaktive Stoffe. So konzentrieren sich zahlreiche Antioxidantien unter der braunen Walnusshaut. Ein weiterer Stoff ist Phytinsäure. Zwar bindet Phytinsäure einen gewissen Anteil der Mineralien im Darm und verhindert damit ihre Aufnahme, jedoch ist Phytinsäure aufgrund seines Schutzeffekts von Darmkrebs als gesundheitsförderlich einzustufen.

Walnüsse sind insbesondere aufgrund ihres hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren ein gesundes Lebensmittel. Die Omega-3-Fettsäure ALA steht im Zusammenhang mit einer verbesserten Herzgesundheit und gesunden Blutfettwerten. ALA wird im Körper zu einem geringen Anteil in EPA und DHA umgewandelt, die sich ebenfalls positiv auf die Herzgesundheit auswirken.

Walnüsse sind reich an herzgesunden Fetten und Antioxidantien. Sie sind ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Hülsenfrüchte



gehören zu den meist unterschätzten und gleichzeitig gesündesten Lebensmitteln der Welt. Sie liefern reichlich gesundes Protein, Mikronährstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Zu ihren Vertretern gehören Bohnen, Kichererbsen, Linsen sowie grüne Erbsen und Sojaprodukte.

Hülsenfrüchte sind eine hervorragende Quelle für Eiweiß, Ballaststoffe und B-Vitamine. Sie stellen zudem eine der besten pflanzlichen Eisenquellen dar. Mit Linsen, Bohnen und Co. decken wir problemlos unseren Proteinbedarf und stärken gleichzeitig unsere Verdauung. Nur 100 Gramm trockene Bohnen decken etwa die Hälfte der täglich empfohlenen Zufuhrmenge für Ballaststoffe einer erwachsenen Frau. Die Ballaststoffe halten länger satt, dienen den förderlichen Darmbakterien als Nahrungsgrundlage und senken gleichzeitig den Blutzuckerspiegel. Dies wirkt Heißhungerattacken, Übergewicht und Diabetes Typ 2 entgegen.

Hülsenfrüchte wie Sojabohnen enthalten zudem Inhaltsstoffe wie Isoflavone, die nachweislich das Risiko für Brustkrebs sowie für Prostatakrebs senken können. Isoflavone wirken sich ebenfalls positiv auf Risikofaktoren für Herzkrankheiten, Bluthochdruck und einen erhöhten Cholesterinspiegel aus.

Leinsamen



gehören zu den gesündesten Fettquellen und sind zudem noch äußerst günstig. Was sie auszeichnet, ist ihr hoher Anteil an pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren wie Alpha-Linolensäure und sekundären Pflanzenstoffen. Der regelmäßige Verzehr von Leinsamen unterstützt die Verdauung und verringert das Risiko für Diabetes, viele Krebsarten sowie Herzinfarkt und Schlaganfall.

Zudem sind Leinsamen eine gute Quelle für **Vitamin B1, Kupfer und Magnesium**. Ähnlich wie Sojabohnen enthalten Leinsamen Pflanzenstoffe, die eine antioxidative Wirkung haben. Leinsamen unterstützen durch ihren hohen Ballaststoffgehalt zudem die Verdauung und schützen vor Diabetes und Krebs. Allein ein Esslöffel mit geschroteten Leinsamen pro Tag reicht aus, um von den vielen positiven Effekten der Leinsamen zu profitieren.

Leinsamen aus deutschem Bio-Anbau. [Goldene Leinsamen von AHO](#) sind sanfter und weniger bitter als braune Leinsamen. Zu einem Drittel bestehen sie aus verdauungsfördernden Faserstoffen. Durch das Sättigungsgefühl sind Leinsamen gut zum Abnehmen. Goldene Leinsamen enthalten besonders viele Quellstoffe. Diese bilden ein Gelee und binden Wasser.

Leinsamen überzeugen durch ihren hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie schützen vor Krebs und stärken die Verdauung.

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Vollkorngetreide ist seit vielen Jahrtausenden ein essenzieller Bestandteil der menschlichen Ernährung und zählt zu den gesunden Lebensmitteln. Insbesondere alte Getreidesorten wie **Dinkel, Emmer, Einkorn und Hafer** zeichnen sich durch ihre gute Verträglichkeit aus und sind eine gute Quelle für komplexe Kohlenhydrate und wichtige Nährstoffe. Es ist wichtig, dass beim Einkauf von Getreideprodukten darauf geachtet wird, dass Vollkornmehl verwendet wurde. Nur so landen die Ballaststoffe und Nährstoffe wie Folsäure, Vitamin B2, Vitamin B6, Zink, Eisen und Magnesium am Ende auch im heimischen Brotkasten und schließlich auch auf unserem Teller.



Wer täglich Vollkornprodukte verzehrt und auf Lebensmittel aus raffiniertem Mehl verzichtet, senkt seinen Blutzuckerspiegel und infolgedessen sein Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Ballaststoffreiche Lebensmittel sättigen zudem lang anhaltend, was dazu führt, dass in der Regel weniger Kalorien verzehrt werden.

Weitere Vorteile von Vollkornprodukten sind weniger chronische Entzündungen, Schutz vor Krebsarten wie Darmkrebs, eine [verbesserte Darmflora](#) sowie ein geringeres Risiko an koronaren Herzkrankheiten zu erkranken.

Ob als Brot oder in Form von Frühstücksflocken – **Vollkorngetreide ist in jeder Form gesund.**



Mehr Power durch ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen!

Quellen:

Prof. Dr. Antal Boggar, Vitaminverluste bei der Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln, Bundesforschungsanstalt für Ernährung (heut. Max-Rubner-Institut), erschienen in: Nutrition, Austrian Journal for science, technology, law and economy, 10 (1995).

Hedrén, E., Diaz V. & Svanberg, U. Estimation of carotenoid accessibility from carrots determined by an in vitro digestion method. Chalmers University of Technology, Göteborg, Sweden and Instituto de Investigación Tecnológica, Escuela Politécnica Nacional, Quito Ecuador, erschienen in: European Journal of Clinical Nutrition 56, 425-430 (2002).

Onion and Garlic Intake and Breast Cancer, a Case-Control Study in Puerto Rico, Desai G et al, Department of Epidemiology and Environmental Health, School of Public Health and Health Professions, University at Buffalo, New York, erschienen in: Nutrition and Cancer 1-10 (Aug. 2019).

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

Mein Name ist Gertrud Wasserkort. Ich führe ein kleines Lokal im schönen Odenwald. Wir haben viele Wanderer zu Gast die eine leichte, heimische Kost lieben. Für uns ist es wichtig für eine größere Anzahl von Gästen vorbereitet zu sein. Heute möchte ich Ihnen meine Lieblingsspeisen vorstellen und wünsche Ihnen viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit !

Kürbissuppe mit gebackenen Kichererbsen

Vorspeise für 4 Personen



Zutaten

- ✓ 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- ✓ 1 große Zwiebel
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ Pfeffer+ Salz + Paprikapulver
Curry + Kurkuma
je nach Geschmack
- ✓ 2 Zweige Thymian
- ✓ 5 mittlere Kartoffeln
- ✓ 3 Esslöffel Öl
- ✓ 1,2 L Gemüsebrühe
- ✓ 1 Dose Kichererbsen
- ✓ 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung

- ✓ Kürbis waschen und in Stücke schneiden
- ✓ Kartoffel kleinschneiden
- ✓ Zwiebeln + Knoblauch sehr fein klein hacken
- ✓ Öl erhitzen + Kürbis, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch darin anbraten
- ✓ Mit Brühe ablöschen+ ca.15- 20 Min köcheln lassen bis das Gemüse pürier fähig ist
- ✓ Würzen nach Geschmack
- ✓ Kichererbsen abspülen + trockentupfen
- ✓ Öl mit Salz, Paprika würzen + Kichererbsen mischen
- ✓ Im Backofen bei 175 Grad oder in der Pfanne rösten bis sie knusprig sind
- ✓ Kürbisgemüse pürieren und nach Geschmack würzen
- ✓ mit gerösteten Kichererbsen und mit Petersilie / Schnittlauch servieren

Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	288 kcal
Eiweiß	9,6 g
Fett	3,7 g
Kohlenhydrate	44,4 g
Ballaststoffe	7,9 g
Magnesium	70,7 g
Calcium	113 mg

Was bedeuten die D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sind die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Sie benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen. Mit einer Zufuhr in Höhe der Referenzwerte werden lebenswichtige Funktionen sichergestellt. Der Begriff „D-A-CH“ steht für die drei Länder Deutschland (D), Österreich(A) und Schweiz (CH), deren Ernährungsfachgesellschaften diese Referenzwerte gemeinsam herausgeben. Vergleichbare Referenzwerte gibt es auch von internationalen Organisationen, z.B. : [WHO/FAO](#), [EFSA](#), [The Nordic Nutrition Recommendations](#) (NNR) und [Institute of Medicine](#).

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

Mein Name ist Gertrud Wasserkort. Ich führe ein kleines Lokal im schönen Odenwald. Wir haben viele Wanderer zu Gast die eine leichte, heimische Kost lieben. Für uns ist es wichtig für eine größere Anzahl von Gästen vorbereitet zu sein. Heute möchte ich Ihnen meine Lieblingsspeisen vorstellen und wünsche Ihnen viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit !

Kürbis – Gnocchi mit Salbeibutter und Gemüse der Saison

Hauptspeise für 4 Personen



Zutaten

- ✓ 300 g Kartoffeln (mehlig)
- ✓ 500 g Kürbis
- ✓ 150 -200g Mehl
- ✓ 100g Parmesan gerieben
- ✓ 2 Eier
- ✓ 3 Esslöffel Speisestärke
- ✓ 1 Bund frischer Salbei
- ✓ Salz, Pfeffer, Muskat
- ✓ 2 Knoblauchzehen

Zubereitung

- ✓ Kürbis +Kartoffeln schälen, würfeln, garen
- ✓ beides durch die Kartoffelpresse oder Sieb pürieren (nicht durch den Mixer da der Teig dadurch evtl. zu klebrig werden könnte)
- ✓ Kürbis- + Kartoffelbrei, Speisestärke, Mehl, Eier, Parmesan, Gewürze zu einem glatten Teig verarbeiten (der Teig sollte nicht zu klebrig sein, evtl. etwas Mehl od. Speisstärke hinzufügen)
- ✓ den fertigen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in kleinen Portionen zu 2cm dicken Strängen ausrollen
- ✓ diese in 1cm stücke teilen und mit einer Gabel das typische Gnocchi-Muster aufdrücken
- ✓ Kürbis-Gnocchi in siedendem Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche aufsteigen (das Wasser darf nicht sprudeln - nur sieden).

Gemüse. Salat und Fleisch
der Saison dazu reichen

Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	358 kcal
Eiweiß	11,2 g
Fett	16,3 g
Kohlenhydrate	43,4 g
Vitamin A	300 µg
Vitamin B12	0.5 µg
Calcium	214 mg
Kalium	770 mg

Salbei –Butter

- ✓ frischen Salbei fein hacken
- ✓ Butter erhitzen (nicht bräunen)
- ✓ Salbei kurz aufschäumen lassen
- ✓ Salbei –Butter über die Gnocchi gießen

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 Gertrud Wasserkort. Ich führe ein kleines Lokal im schönen Odenwald. Wir haben viele Wanderer zu Gast die eine leichte, heimische Kost lieben. Für uns ist es wichtig für eine größere Anzahl von Gästen vorbereitet zu sein. Heute möchte ich Ihnen meine Lieblingsspeisen vorstellen und wünsche Ihnen viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit !

Apfel-Brownies

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

Dessert für 4 Personen



Zutaten

- ✓ 500 g Äpfel
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 2 Esslöffel Zucker
- ✓ 1 Päckchen Vanillinzucker
- ✓ 3 Esslöffel Wasser
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 80 g brauner Zucker
- ✓ 180 g Apfelmus
- ✓ 120 g Mehl
- ✓ ½ Tel. Backpulver
- ✓ 20 g Kakaopulver
- ✓ Puderzucker

Zubereitung

Apfelmus

- ✓ Äpfel schälen + in Würfel schneiden
- ✓ mit Zitrone, Zucker, 3 Eßl. Wasser dünsten pürieren und kalt stellen

Teig

- ✓ Eier trennen
- ✓ Eiweiße + Salz steif schlagen + langsam den Zucker einrieseln lassen
- ✓ Eigelbe mit Vanillinzucker + kaltem Apfelmus in einer anderen Schüssel verrühren
- ✓ Mehl + Kakaopulver zugeben + dann
- ✓ Eischnee vorsichtig unterheben

Backofen auf 175 Grad vorheizen

- ✓ Teig in Back oder Auflaufform ca. 20 Min. backen

Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	206 kcal
Fett	2,1 g
Kohlenhydrate	43 g
Ballaststoffe	2,7 g
Magnesium	25,3 mg
Folat	17,9 µg
Calcium	24,8 mg

Lauwarm mit kaltem Apfelmus 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](#).

ZEIT für GESUNDHEIT

Leitfaden zur Rehabilitation



**Organisation für
Patienten-Kompetenz e.V.**

Netzwerk-Osteoporose e.V.
Organisation zur Stärkung der Patienten-Kompetenz

Neue Postadresse: Torfweg 44 – 21614 Buxtehude
Tel 04161- 6007355 Mobil: 0172-83 78 965

Konzept und Redaktion: Karin G. Mertel
Layout: Martin Hayrapetian – Hamburg
Copyright: 2022 Netzwerk-Osteoporose e.V.

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.



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