

Reformhaus

Ratgeber



Osteoporose



Der Ratgeber
wird vom
Zentralverband
der Ärzte für
Naturheilverfahren
und Regulations-
medizin e. V.
empfohlen

RATGEBER OSTEOPOROSE

Knochenschwund nach den Wechseljahren bei Frauen, aber auch instabile Knochen bei älteren Männern nehmen immer mehr zu. Genetische Faktoren sowie bestimmte Ernährungs- und Lebensgewohnheiten gehören zu den Ursachen für Osteoporose mit fortschreitendem Lebensalter.

Dieser Ratgeber vermittelt Wissenswertes zum Thema Knochengesundheit, bringt Ihnen Grundregeln für eine knochenfreundliche Ernährung näher und liefert praktische Tipps und Rezeptideen für den Alltag.

Impressum

Text: Katrin Faßnacht ● Rezepte: Marlis Weber ● Redaktion: Andrea Giese-Seip
Grafik: Gutfleisch & Frey GmbH ● © ReformhausMarketing GmbH, Ernst-Litfaß-Straße 16,
19246 Zarrentin ● 3. Auflage 2009



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und anderen
kontrollierten Herkünften

www.fsc.org Zert.-Nr. GFA-COC-001657
© 1996 Forest Stewardship Council

Inhalt

| | |
|---|----|
| Wissenswertes | 04 |
| • Der Knochen – eine ständige Baustelle | |
| • Was ist Osteoporose? | |
| • Ursachen und Risikofaktoren | |
| Ernährung bei Osteoporose | 08 |
| Lebensmittel-Auswahltablelle | 14 |
| Sinnvolle Nahrungsergänzung | 16 |
| Geeignete Naturheilverfahren | 17 |
| Rezepte und Tipps | 19 |
| Risiko-Check | 28 |
| Calciumgehalt verschiedener Lebensmittel | 29 |
| Weitere Informationen | 30 |

Alle Empfehlungen wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft.
Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden.
Dieser Ratgeber ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt.

WISSENSWERTES

Der Knochen – eine ständige Baustelle

Unser Skelett ist kein totes Gebilde, sondern unterliegt einem ständigen Auf-, Um- und Abbau. Dafür zuständig sind die Zellen des Knochengewebes: zum einen die **Osteoklasten**, die alte oder leicht beschädigte Knochenpartien abbauen, und zum anderen die **Osteoblasten**, die neue Knochensubstanz aufbauen und den Knochen so reparieren. Auch um den Calciumspiegel im Blut aufrecht zu erhalten, versorgt sich der Körper zum Teil mit Calcium aus dem Skelett. Dazu baut sich Knochenmasse ab bzw. bei einem Überschuss an Calcium wieder auf. Diese Prozesse werden durch äußere Faktoren sowie verschiedene Botenstoffe gesteuert.

In der Kindheit, im Jugendalter und bis etwa zum 30. Lebensjahr überwiegt der Knochenaufbau im menschlichen Organismus. Erst dann ist die maximale Knochendichte erreicht – je höher diese ausfällt, desto besser die Chance, auch im Alter gesunde Knochen zu haben. Danach überwiegt der Abbau, der besonders bei Frauen nach den Wechseljahren teils rapide verläuft. Auch bei älteren Männern führt der Verlust von Sexualhormonen zum vermehrten Abbau von Knochensubstanz, allerdings in einem schleichenderen Prozess.

Was ist Osteoporose?

Die Krankheit der porösen Knochen (= Osteoporose) ist charakterisiert durch eine niedrige Knochenmasse, die mit einer erhöhten Brüchigkeit einhergeht. Besonders häufig betroffen sind die spongiosen Knochen, die im Inneren aus einer Mikroarchitektur feiner Knochenbälkchen bestehen (Spongiosa = Schwamm). Dazu gehören zum Beispiel Wirbelkörper, Oberschenkelhals, Handgelenk oder Rippen. Die vielen Knochenbälkchen verleihen eine gute Stabilität. Verlieren diese Knochen aber an Masse, treten typische Symptome der Osteoporose wie Wirbelfrakturen, die mit Rückenschmerzen, Verlust an Körpergröße und nicht selten einem „Witwenbuckel“ einhergehen, auf. Auch der Oberschenkelhals und andere Knochen brechen häufig nur durch leichte Belastung oder Anstoßen.

Um zu vermeiden, dass es überhaupt zu Brüchen kommt, ist es besonders für Risikogruppen wichtig (s. Fragebogen auf Seite 28), die Knochendichte in Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt messen zu lassen. Standardmethode laut Weltgesundheitsorganisation ist die DXA-Messung (Dual Energy X-Ray Absorptiometry).

Ursachen und Risikofaktoren

Die Brüchigkeit der Knochen hat viele Ursachen, wobei die Vererbung eine wichtige Rolle spielt. Dennoch haben genetisch vorbelastete Personen die Chance, durch einen knochengesunden Lebensstil und entsprechende Ernährung einer Osteoporose erfolgreich vorzubeugen. Andere, die von Natur aus starke Knochen besitzen, können durch viele negative Einflussfaktoren trotzdem im Alter brüchige Knochen bekommen.

Nicht beeinflussbare Faktoren

- Familiäre Belastung
- Abstammung
- Geschlecht
- Alter

Die **Erbanlagen** sind entscheidend für den Aufbau von Knochenmasse, die Knochenarchitektur und die Geschwindigkeit des Abbaus. Kommen brüchige Knochen in der Familie gehäuft vor, ist daher besondere Vorsicht geboten. Auch die **Abstammung** hat Einfluss auf die Knochendichte. So weiß man heute, dass Nordeuropäer das höchste, Afroamerikaner das niedrigste Risiko haben, an Osteoporose zu erkranken.

Da die Sexualhormone unmittelbar mit dem Knochenstoffwechsel in Verbindung stehen, hängt die Stabilität des Skeletts ebenfalls mit dem **Geschlecht** zusammen. Durch den Östrogenverlust in den Wechseljahren nimmt die Knochendichte von Frauen in dieser Zeit häufig ab. Allerdings ist Osteoporose nicht, wie lange Zeit fälschlich behauptet, eine reine „Frauenkrankheit“. Denn auch Männer haben im höheren **Lebensalter** – unter anderem bedingt durch den Hormonverlust – mit der Krankheit zu kämpfen. Die steigende Lebenserwartung trägt also ebenfalls zum vermehrten Auftreten der Krankheit bei.

Beeinflussbare Faktoren

- Chronischer Bewegungsmangel
- Übermäßige sportliche Betätigung
- Untergewicht
- Fehlernährung
- Mangelnde Sonneneinstrahlung
- Zigarettenrauchen
- Alkoholmissbrauch
- Medikamente

Osteoporose ist in den meisten Fällen kein unausweichliches Schicksal. Lebensstil und die Ernährung – auch schon im Kindes- und Jugendalter – beeinflussen die Entstehung der Krankheit in hohem Maße mit.

Fehlende **körperliche Aktivität** gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren für eine erhöhte Knochenbrüchigkeit nach den Wechseljahren oder im Alter. Ein anschauliches Beispiel: Auch wenn ein Bein nur einige Wochen eingegipst ist, stellt sich bereits ein Verlust an Knochenmasse ein.

Die mechanische Belastung der Knochen durch körperliche Arbeit, Sport oder regelmäßige Spaziergänge bringt den Knochenstoffwechsel in Schwung und macht das Skelett widerstandsfähiger. Auch wenn bereits eine Osteoporose vorliegt, kann ein gezieltes Bewegungsprogramm die Knochen wieder stärken (s. Seite 17).

Andererseits kann übermäßige sportliche Betätigung (Leistungssport), besonders bei Frauen, ebenfalls mit erhöhter Knochenbrüchigkeit einhergehen. Grund ist ein Abfall des Östrogenspiegels vor den Wechseljahren, der bei Leistungssportlerinnen häufig eintritt. Ein niedrigerer Östrogenspiegel kann auch bei **untergewichtigen Frauen** ein höheres Osteoporoserisiko bewirken.

Nicht zu unterschätzen ist der Einfluss der Ernährung auf die Knochengesundheit. Im Mittelpunkt stehen hier das Knochenmineral Calcium in Verbindung mit Vitamin D.

Wer stets ausreichend mit beiden versorgt war, erkrankt mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit an Osteoporose. 99 Prozent des gesamten Calciums wird im Skelett gelagert. Vitamin D, das durch Sonneneinstrahlung auch im Körper gebildet werden kann, spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, da es die Calciumaufnahme aus der Nahrung und den Einbau des Minerals in den Knochen fördert. Weitere Ernährungsfaktoren, die die Knochengesundheit beeinflussen, werden im nächsten Kapitel besprochen.

Verschiedene **Genussgifte** gelten als Knochenräuber. Rauchen hat einen stärkeren Einfluss auf die Knochen-dichte als bislang angenommen: Es vermindert nicht nur bei älteren Frauen die Knochenstabilität, sondern auch schon bei jungen Männern. Selbst Passivrauchen schwächt die Knochenstruktur messbar und erhöht damit das Risiko für Brüche. Während mäßiger Weingenuss durch eine Hormon-Verschiebung das Osteoporose-Risiko zu reduzieren scheint, führt regelmäßiger erhöhter Alkoholkonsum eindeutig zu Knochenabbau.

Osteoporose kann durch die Einnahme bestimmter **Medikamente** gefördert werden. Dazu gehören vor allem Glukokortikoide (Kortisonpräparate), die

beispielsweise bei der Therapie von rheumatoider Arthritis, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen oder chronisch obstruktiver Lungenerkrankung zum Einsatz kommen. Eine Überdosierung von Schilddrüsenhormonen oder die langjährige Einnahme von blutverdünnenden Mitteln wie Marcumar oder Heparin können ebenfalls zu Osteoporose führen. Falls eine medikamentöse Behandlung unentbehrlich ist, sollten regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen stattfinden.

Ist die Erkrankung bereits ausgebrochen, muss der Patient, im wahrsten Sinne des Wortes, mit Vorsicht durchs Leben gehen. Denn jede Stolperfalle und alle Kanten, an denen man sich stoßen kann, erhöhen das Risiko für Knochenbrüche. Bei älteren Menschen können Reaktions- oder Balance-training sowie Hüftprotektoren (z. B. Sanitätshaus) folgenschwere Unfälle im Alltag vermeiden helfen.

Das Positive zum Schluss: Mit den richtigen Maßnahmen gelingt es auch älteren Menschen, noch neue Knochenmasse aufzubauen.

ERNÄHRUNG BEI OSTEOPOROSE

Eine ausgewogene und möglichst vollwertige Ernährung steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern kann langfristig vor vielen Zivilisationskrankheiten schützen. Mit einigen speziellen Tipps lässt sich sogar die Knochengesundheit positiv beeinflussen.

Calcium – Knochen- mineral Nummer eins

Wer starke Knochen will, muss genügend Calcium zu sich nehmen – ein Leben lang! Schon im Kindesalter ist eine ausreichende Versorgung mit Calcium wichtig, um als junger Erwachsener eine möglichst hohe maximale Knochendichte zu erreichen. Aber auch später ist eine optimale Calciumaufnahme unerlässlich.

| Alter/ Lebensumstände | Calciumaufnahme Milligramm/Tag |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 0 – 12 Monate | 220 – 400 |
| 1 – 10 Jahre | 600 – 900 |
| 10 – 19 Jahre | 1100 – 1200 |
| über 19 Jahre | 1000 – 1500 |
| Schwangerschaft/ Stillzeit | 1000 – 1500 |

Die Empfehlungen für die Calciumzufuhr bei Erwachsenen reichen von 1000 bis 1500 Milligramm am Tag, wobei sich die obere Grenze besonders bei Schwangeren und älteren Menschen empfiehlt. Die Aufnahme sollte über den Tag verteilt erfolgen. Zu den calciumreichen Lebensmitteln zählen vor allem Milchprodukte. „Viel hilft viel“ kann hier allerdings nicht gelten. Ein exzessiver Milchkonsum wirkt sich nicht grundsätzlich förderlich auf den Knochenaufbau aus. Für eine optimale Knochendichte spielen viele Faktoren eine Rolle. Wer wegen einer Milchzuckerunverträglichkeit auf Milch verzichten muss, kann alternativ lang gereifte Käse wie Bergkäse, Emmentaler oder Greyerzer bzw. Joghurt versuchen. Hier ist der Milchzucker größtenteils abgebaut. Wer aus anderen Gründen auf Milchprodukte verzichtet, kann durch pflanzliche Lebensmittel wie Grünkohl, Sojabohnen, Brokkoli, Fenchel, Nüsse und Samen zur Calcium-Bedarfsdeckung beitragen (Tabelle s. S. 29). Auch Mineralwässer ab einem Calciumgehalt von 150 Milligramm pro Liter sind in der Lage, eine Versorgungslücke zu schließen. Reicht die Zufuhr über die Nahrung alleine nicht aus, kann mit entsprechenden Präparaten die Nahrung ergänzt werden.

Menschen, die bereits eine stark reduzierte Knochendichte aufweisen oder durch die Krankheit bedingte Brüche hatten, sollten laut Empfehlungen des Dachverbandes Osteologie auf jeden Fall 500 bis 1000 Milligramm zusätzlich zur Nahrung aufnehmen. Bei Patienten, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, scheinen sogar 1200 Milligramm Calcium in Form von Nahrungsergänzungsmitteln ratsam (s. Seite 16).

Knochenschutz – Vitamin D

Entscheidenden Einfluss auf die Calciumaufnahme aus dem Darm sowie die Einlagerung in die Knochen hat das Vitamin D. Die Vorstufen dieses Vitamins können in geringem Maße über pflanzliche Kost, besonders aber über tierische Lebensmittel aufgenommen werden. Gute Quellen sind Milchprodukte, Eier, Fisch oder Pilze. In der Regel bildet der Körper das Vitamin in ausreichender Menge selbst. Die Synthese findet in der Haut, angeregt durch die UV-Strahlung der Sonne, statt. Anschließend wird die Vitamin-Vorstufe zunächst in der Leber, dann in der Niere zum aktiven Vitamin-D-Hormon umgewandelt.

Ob die Sonneneinstrahlung für eine genügende Vitamin-D-Versorgung ausreicht, hängt von verschiedenen Faktoren wie Jahreszeit, Breitengrad, Witterung, Kleidung und Aufenthalt im Freien ab. Kinderärzte empfehlen, gerade bei Säuglingen die Vitamin-D-Zufuhr durch eine Nahrungsergänzung zu sichern. Bei unzureichender Versorgung kommt es sonst zur typischen Mangelerkrankung Rachitis (= englische Krankheit, Knochenerweichung). Auch für ältere Menschen, bei denen die Vitamin-D-Produktion in der Haut weniger effektiv ist und die sich unter Umständen nicht mehr so häufig im Freien aufhalten können, empfehlen Experten eine höhere Aufnahme für den Erhalt der Knochengesundheit.

Wurde eine Osteoporose diagnostiziert, gehört eine Ergänzung mit Vitamin D zur Therapie.

| Alter | Vitaminzufuhr in Mikrogramm/Tag |
|---------------|---------------------------------|
| 0 – 12 Monate | 10 |
| 1 – 65 Jahre | 5 |
| über 65 Jahre | 10 |

Helfer für gesunde Knochen

Zwei weitere Vertreter, die der Stabilität der Knochen dienen, sind die **Vitamine C und K**. Während Vitamin C besonders die Aufnahme von Calcium aus dem Darm unterstützt, verhindert Vitamin K eine erhöhte Ausscheidung über die Nieren und fördert den Calciumeinbau in die Knochen. Vitamin K kommt besonders in grünem Gemüse, aber auch in Milchprodukten, Eiern, Getreide, Früchten und Fleisch vor. Es wird außerdem von im Dickdarm angesiedelten Keimen gebildet.

Zu den Vitamin-C-reichen Lebensmitteln gehören viele Obst- und Gemüsesorten. Besonders hohe Konzentrationen finden sich zum Beispiel in Sanddorn oder Acerola-Kirschen, Hagebutten und schwarzen Johannisbeeren. Ein Glas Vitamin-C-haltiger Saft zu calciumreicher Nahrung kann die Aufnahme des Minerals positiv beeinflussen.

Spezielle wasserlösliche Ballaststoffe – so genannte **Prebiotika** – fördern die Aufnahme verschiedener Mineralstoffe (u. a. Calcium) im Darm. Diese Ballaststoffe sind in größeren Mengen beispielsweise in Zichorie oder Topinambur und daraus hergestellten Darmpflege-Produkten enthalten. Prebiotika

unterstützen außerdem ein gesundes Gleichgewicht der Darmflora und beeinflussen dadurch das Immunsystem positiv. Auch **Milchzucker** unterstützt Darmgesundheit und Calciumaufnahme.

Neuere Untersuchungen weisen darauf hin, dass außerdem bestimmte Fettbestandteile, so genannte Omega-3-Fettsäuren, die Knochendichte und damit das Osteoporoserisiko günstig beeinflussen. Omega-3-Fettsäuren sind in Kaltwasserfischen (z. B. Hering, Makrele oder Lachs), Leinöl, Walnüssen, Raps- und Sojaöl enthalten.

Säuren und Basen im Gleichgewicht

Damit alle Stoffwechselfvorgänge optimal funktionieren, muss der Körper tagtäglich ein Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen herstellen. Indem er zum Beispiel belastende Säuren über die Nieren mit dem Urin, über die Lungen mit der Atemluft und über die Haut mit dem Schweiß ausscheidet. Auch das Blut ist wichtig, um die Balance zu halten: In ihm befinden sich wie in der Niere Puffersysteme, die Säuren neutralisieren können und so den pH-Wert auf einem Niveau halten. Für diese Regulation werden aller-

dings jede Menge basische Mineralstoffe wie Calcium benötigt. Die bekommt der Körper entweder aus der Nahrung oder, bei andauernder Übersäuerung, aus den Mineralstoffdepots, das sind vor allem die Reserven in den Knochen. Ergebnis: Das Osteoporose-Risiko steigt.

Eine basenreiche Ernährung stellt hier einen Schutzfaktor dar. Generell gilt: Fleisch, Fisch und Käse sowie Getreideprodukte (Brot, Nudeln etc., vor allem aus Weißmehl) wirken sich sauer auf den Stoffwechsel aus, während Gemüse, Kartoffeln, Obst (auch in Form von Säften) und Salat günstige Basenträger sind.

Pflanzliche Hormontherapie

Osteoporose tritt bei Frauen besonders häufig nach den Wechseljahren auf, gefördert durch einen Mangel an weiblichen Hormonen. Um den Hormonverlust in der Menopause auszugleichen, waren Hormonersatztherapien viele Jahre das Mittel der Wahl. Auf den ersten Blick wirkten die synthetischen weiblichen Hormone (Östrogene) sehr gut. In Langzeitbeobachtungen stellte sich jedoch heraus, dass die Hormongaben zahlreiche Nebenwirkungen nach sich zogen – unter anderem eine

Zunahme von Lungenembolien, Thrombosen oder Brustkrebs. Ein guter Grund, Hormonersatztherapien heute nur noch in ausgesprochenen Ausnahmesituationen zu verschreiben.

Eine sanfte Variante, um Wechseljahresbeschwerden zu vermindern und gleichzeitig einer Osteoporose vorzubeugen, sind pflanzliche Östrogene (Phytoöstrogene) wie die Isoflavone aus Soja oder Lignane, die besonders in Leinsamen und Vollkorngetreide enthalten sind. Asiatische Frauen, die durch ihre sojareiche Kost viele Isoflavone aufnehmen, kennen Wechseljahresbeschwerden selten, erkranken kaum an Osteoporose und haben gleichzeitig ein niedrigeres Brustkrebsrisiko.

Das Geheimnis ihrer Ernährung sind die Soja-Inhaltsstoffe. Sie regen die knochenbauenden Zellen an, die Knochendichte zu verbessern, und sind damit eine Möglichkeit, Wohlbefinden und Knochengesundheit während und nach der Menopause auf milde Weise zu unterstützen.

Zahlreiche Produkte mit Soja oder Tofu gibt es in bester Qualität im Reformhaus® (siehe auch Kapitel zur Nahrungsergänzung).

Knochenräuber

Phosphor ist ein lebenswichtiger Mineralstoff. Bei einer übermäßigen Zufuhr kann er jedoch die Calciumaufnahme aus dem Darm vermindern und den Abbau von Calcium aus den Knochen fördern. In der Regel ist der Mensch durch die Nahrung mehr als ausreichend mit Phosphor versorgt, da fast alle Lebensmittel Phosphor enthalten. Um die Zufuhr einzuschränken, sollten Lebensmittel, die mit Phosphor angereichert wurden (z.B. mit Zusatzstoffen in Form von Säuerungsmitteln oder Schmelzsalzen) daher möglichst gemieden werden. Dazu gehören verschiedene Fleisch- und Wurstwaren, Schmelzkäse, Cola-Getränke und Limonaden. Bei Lebensmitteln mit dem neuform-Zeichen sind Phosphate als Zusatzstoff nicht erlaubt. Einige Inhaltsstoffe von pflanzlichen Lebensmitteln (z. B. **Phytinsäure**) verringern die Aufnahme von Calcium. Wie man heute weiß, ist allerdings die hemmende Wirkung bei üblichen Essgewohnheiten praktisch zu vernachlässigen. Vollkornprodukte und Müsli haben den Vorteil, dass sie im Vergleich zu Weißmehlprodukten nicht nur mehr Ballaststoffe, sondern auch mehr Calcium enthalten. Ein Gläschen Wein am Tag kann, wie

viele Studien belegen, kaum schaden. Es sollte jedoch bei etwa einem Glas am Tag bleiben, da größere Mengen **Alkohol** und insbesondere Alkoholmissbrauch zu instabilen Knochen führen können.

Auch **Kaffee** ist, kannenweise getrunken, schlecht für die Knochengesundheit, da das Koffein die Calciumausscheidung über die Nieren fördert. Besonders bei

Auswirkungen auf Calciumaufnahme und Knochendichte

| Positiv | Negativ |
|------------|---------------------------|
| Calcium | Nikotin |
| Vitamin D | große Eiweißmengen |
| Vitamin C | übermäßiger Alkoholkonsum |
| Vitamin K | Erhöhter Kaffeekonsum |
| Prebiotika | Phytinsäure |
| | Phosphor-Verbindungen |

Personen, die obendrein wenig Calcium aufnehmen, macht sich dies bemerkbar. Drei bis vier Tassen des Bohnentranks am Tag scheinen jedoch unbedenklich. Vor dem Hintergrund einer optimierten Calciumversorgung ist die zunehmende Vorliebe für Kaffeegetränke wie Latte macchiato positiv zu sehen.

Sogar Grundnährstoffe können den Calciumhaushalt beeinflussen. Dazu gehört zum Beispiel **Eiweiß**, wobei erst sehr große Mengen (etwa 50 Prozent mehr als empfohlen) zu einem geringen Calciumverlust führen. Wer seinen Fleisch- und Wurstkonsument zu Gunsten von Milch- und Sojaprodukten reduziert, ist ausreichend mit Eiweiß versorgt und bekommt gleichzeitig eine Extraportion Calcium.

Da auch ein gesteigerter Verzehr von **Salz** in einigen Studien auf ein erhöhtes Osteoporoserisiko hinweist, ist es ratsam, es nur in Maßen in die tägliche Kost einzubauen. Gewürze und Kräuter bringen ebenfalls Geschmack.

Qualitätsaspekt

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine scho-

nende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und nicht empfehlenswert.

Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität und bei Honig auf Kaltschleuderung. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus-Produkte mit dem neuform-Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.

LEBENSMITTEL- AUSWAHLTABELLE

Diese Tabelle ist als Orientierungshilfe für den Alltag gedacht. Neben der Eignung für eine knochengesunde Ernährung war bei der Einteilung der Lebens-

mittel auch deren Gesundheitswert wichtig. Achten Sie auf individuelle Verträglichkeit und die Empfehlungen im vorangegangenen Kapitel.

| Lebensmittelgruppe | günstig | eingeschränkt günstig | ungünstig |
|---|---|---|---|
| Obst Gemüse Hülsenfrüchte | Frisches oder tiefgekühltes Obst und Gemüse, (z. B. Brokkoli, Grünkohl, Fenchel), Pilze, Hülsenfrüchte (besonders Soja), Kartoffeln, milchsauer eingelegtes Gemüse, Vollfrucht-Erzeugnisse und Trockenfrüchte | Obst- und Gemüsekonserven | Gezuckerte Obstkonserven und gesalzene Gemüsekonserven |
| Nüsse Saaten | Nüsse (besonders Haselnuss, Mandel), Nussmuse, Sesam, Leinsamen und Sonnenblumenkerne | | |
| Brot Backwaren Nudeln Getreide | Alle Getreide, Vollkornerzeugnisse, Vollkornbackwaren, Vollkornnudeln, Getreideflocken, ungesüßte Müslis, Vollkorngebäcke | Gesüßte Müslis, Gebäcke und Getreidebratlinge | Weißmehlprodukte und geschälter/polierter Reis |
| Fleisch Fisch | Seefische (Lachs, Hering, Makrele) | | Fleisch, Geräuchertes, Gepökelttes, Innereien und Wurst |
| Sojaerzeugnisse | Sojabohnen, Soja-Drink, Tofu, Tofu-Erzeugnisse | | |

| Lebensmittelgruppe | günstig | eingeschränkt günstig | ungünstig |
|---|--|---|---|
| Milch Milchprodukte Eier | Frische Milch, Sauermilchprodukte, Quark und Käse | | Kondensmilch, gezuckerte Milchprodukte und Schmelzkäse mit Phosphat |
| Öle Fette | Pflanzenöle (kaltgepresst, nicht raffiniert, vor allem Lein-, Raps- und Walnussöl), Reformhausmargarine | Butter und ungehärtetes Kokosfett | Gehärtete Back- oder Bratfette, tierisches Schmalz und Speck |
| Brotaufstriche | Vegetabile Brotaufstriche und Fruchtaufstriche | Konfitüren, Honig, Nuss-Aufstriche ohne gehärtete Fette | Nuss-Aufstriche mit gehärteten Fetten |
| Getränke | Kräuter- und Früchtetee, grüner Tee, Getreidekaffee, ungesalzene Gemüsesäfte, ungesüßte Fruchtsäfte, calciumreiches Mineralwasser (>150 mg/l) Molke, Kokoswasser | schwarzer Tee und Fruchtnektare | Kaffee, Kakao, gezuckerte Getränke, Limonadengenränke mit Phosphat |
| Süßungsmittel Süßigkeiten | Milchzucker | Vollzucker, Ursüße, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Frucht- und Nusschnitten | Raffinadezucker und Süßigkeiten mit Raffinadezucker |
| Gewürze | Alle frischen Kräuter und Gewürze | Meersalz | |

SINNVOLLE NAHRUNGSERGÄNZUNG

Besteht ein erhöhtes Risiko für eine Osteoporose oder haben Sie aufgrund einer Milchunverträglichkeit oder ähnlichen Schwierigkeiten, Ihren Calciumbedarf zu decken, können Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein. Zu den Produkten, die die Knochengesundheit unterstützen können, gehören:

Calcium

Gerade für ältere Menschen oder Schwangere ist es oft schwer, die empfohlene Calciummenge von 1500 Milligramm allein über die Nahrung aufzunehmen. Wenn Sie Versorgungslücken schließen möchten, gibt es im Reformhaus eine Reihe von Präparaten, die Ihnen die Zufuhr erleichtern. Falls Sie wegen Osteoporose bereits behandelt werden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob eine zusätzliche Einnahme von Calciumpräparaten sinnvoll erscheint.

Vitamin D

Vitamin D fördert die Calciumaufnahme aus dem Darm und den Einbau in die Knochen. Da in den Wintermonaten weniger Vitamin D in der Haut gebildet (Lichtmangel) wird, ist eine Supplementierung sinnvoll. Das Reformhaus® bietet zum Beispiel Kombi-Präparate

mit Vitamin D und Calcium an. Auch Multi-Vitamin-Präparate sorgen für eine Extra-Portion Vitamin D. Falls Sie bereits an Osteoporose erkrankt sind, sollten Sie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Ihrem Arzt abstimmen.

Basenmischungen

Bei der heutigen Ernährung entsteht täglich ein Überschuss an Säuren, Mediziner nennen eine Größenordnung von 50 bis 80 Milliäquivalent. Nahrungsergänzungen mit basenbildenden Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Magnesium und Natrium sowie lebensnotwendigen Spurenelementen helfen, Säuren und Basen wieder in die Balance zu bringen. Im Reformhaus gibt es spezielle Basenmischungen zur günstigen Beeinflussung des Säure-Basen-Haushaltes, deren Säurepuffer in einer ähnlichen Größenordnung liegt wie die täglich anfallende durchschnittliche Säurebelastung.

Phytoöstrogene

Isoflavone aus der Sojabohne sind in der Lage, Beschwerden in den Wechseljahren zu mildern und gleichzeitig die Knochenstabilität zu fördern.

Trotz vieler geeigneter Produkte kann es schwierig sein, die empfohlenen 50-100 Milligramm Isoflavone am Tag allein über die Nahrung aufzunehmen. Eine mögliche Alternative sind Nah-

rungsergänzungsmittel mit Soja aus dem Reformhaus, die eine Aufnahme in der gewünschten Höhe sicherstellen können.

GEEIGNETE NATURHEILVERFAHREN

Neben einer knochengesunden Ernährung können einige Naturheilverfahren vor Osteoporose schützen oder einen besseren Verlauf der Krankheit unterstützen.

Bewegung

Körperliche Aktivität stärkt nicht nur Muskeln und Organismus, sondern kräftigt auch die Knochen. Mehr Bewegung im Alltag erreicht schon, wer sich vermehrt zu Fuß oder mit dem Fahrrad fortbewegt. Wer darüber hinaus gezielt seine Knochendichte verbessern möchte, kann dies durch ein spezielles Kraft- und Gymnastikprogramm erzielen. Angebote gibt es zum Beispiel in guten Fitnessstudios oder in Turnvereinen.

Auch für Kinder und Jugendliche ist Bewegung wichtig. Denn je mehr Knochenmasse sich in jungen Jahren (bis etwa zum 30. Lebensjahr) aufbaut, desto besser die Chance auf gesunde Knochen im Alter.

Aber auch in der Therapie kann Bewegung die Knochen wieder stärken. Untersuchungen belegen, dass vor allem Zug und Druck, den jeweils die Muskeln und Sehnen bei Bewegung auf den Knochen ausüben, die Knochenzellen veranlassen, neue Masse zu bilden. Gezielte sportliche Betätigung festigt also nicht nur die stützenden Muskeln, sondern regt auch den Knochenaufbau an. Spezielle gymnastische Übungen und Muskeltraining, Nordic Walking, Schwimmen oder Fahrradfah-

ren können helfen. Wer sich dabei regelmäßig an der frischen Luft bewegt, schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: Vitamin D, wichtig für die Calciumaufnahme, kann in der Haut mit Hilfe des Sonnenlichts gebildet werden und die Knochen werden stabiler. Und wer durch reichlich Bewegung ein gutes Körpergefühl hat, neigt gleichzeitig weniger zu gefährlichen Stürzen.

Kneippen und Wärmeanwendungen

Nach Gesichtspunkten der klassischen Naturheilverfahren sind Wechselgüsse nach Kneipp hilfreich. Auch eine durchblutungsfördernde und entspannende Wärmebehandlung mit feucht-heißen Kompressen, Wärmepackungen oder Infrarotbestrahlung erleben schmerzge-

plagte Patienten als Erleichterung. Bewegungsbäder im warmen Wasser (Thermalbad) können ebenso Beschwerden lindern.

Klassische Methoden

Zu einem ausgewogenen naturheilkundlichen Behandlungskonzept gehören alte Verfahren wie z. B. das Trockenschröpfen (Aufbringen von Glasvakuumgefäßen entlang der Wirbelsäule) oder das Baunscheidtieren (sterile Stichelung der Haut mit Aufbringen eines besonderen Hauteizöles), die die Hautdurchblutung und zugleich den Stoffwechsel von Knochen und Muskulatur deutlich verbessern und somit reflektorisch den Knochenaufbau unterstützen können.

REZEPTE UND TIPPS

FRÜHSTÜCK

Um den Tag mit einem gesunden Energieschub zu starten, ist ein Müsli genau das Richtige. Das Reformhaus® bietet verschiedene Müsli-Variationen fertig gemischt und für jeden Geschmack an. Wer selbst mischen möchte, sollte immer verschiedene Flocken, Nüsse, Trockenfrüchte und frisches Obst im Haus haben.

Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen und Sesam sind übrigens besonders calciumreich. Frische Milch, Joghurt oder auch mit Calcium angereicherter Soja-Drink

liefern eine Extraportion des wertvollen Knochenminerals.

Wer morgens gerne Brot isst, greift am besten zu Vollkornbrot oder -brötchen. Für einen süßen Start in den Tag eignen sich Fruchtaufstriche, Konfitüren oder Nussmuse. Klein geschnittenes Obst bereichert jedes Frühstück. Wer Pikantes zum Frühstück bevorzugt, wählt Speisequark, Käse, vegetabile Aufstriche oder Sojaaufschnitt und Tofuspezialitäten aus dem Reformhaus.

Tipps für die schonende Zubereitung

- Frisches Obst und Gemüse nicht im zerkleinerten Zustand stehen oder gar im Wasser liegen lassen.
- Schütten Sie Gemüsewasser nicht weg. (Ausnahme: Kochwasser von Spinat)
- Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dämpfen, Dünsten, Grillen.
- Frisch gemahlenes / geschrotetes Getreide zum Backen ist am wertvollsten.

ren können helfen. Wer sich dabei regelmäßig an der frischen Luft bewegt, schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: Vitamin D, wichtig für die Calciumaufnahme, kann in der Haut mit Hilfe des Sonnenlichts gebildet werden und die Knochen werden stabiler. Und wer durch reichlich Bewegung ein gutes Körpergefühl hat, neigt gleichzeitig weniger zu gefährlichen Stürzen.

Kneippen und Wärmeanwendungen

Nach Gesichtspunkten der klassischen Naturheilverfahren sind Wechselgüsse nach Kneipp hilfreich. Auch eine durchblutungsfördernde und entspannende Wärmebehandlung mit feucht-heißen Kompressen, Wärmepackungen oder Infrarotbestrahlung erleben schmerzge-

plagte Patienten als Erleichterung. Bewegungsbäder im warmen Wasser (Thermalbad) können ebenso Beschwerden lindern.

Klassische Methoden

Zu einem ausgewogenen naturheilkundlichen Behandlungskonzept gehören alte Verfahren wie z. B. das Trockenschröpfen (Aufbringen von Glasvakuumgefäßen entlang der Wirbelsäule) oder das Baunscheidtieren (sterile Stichelung der Haut mit Aufbringen eines besonderen Hauteizöles), die die Hautdurchblutung und zugleich den Stoffwechsel von Knochen und Muskulatur deutlich verbessern und somit reflektorisch den Knochenaufbau unterstützen können.

REZEPTE UND TIPPS

FRÜHSTÜCK

Um den Tag mit einem gesunden Energieschub zu starten, ist ein Müsli genau das Richtige. Das Reformhaus® bietet verschiedene Müsli-Variationen fertig gemischt und für jeden Geschmack an. Wer selbst mischen möchte, sollte immer verschiedene Flocken, Nüsse, Trockenfrüchte und frisches Obst im Haus haben.

Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen und Sesam sind übrigens besonders calciumreich. Frische Milch, Joghurt oder auch mit Calcium angereicherter Soja-Drink

liefern eine Extraportion des wertvollen Knochenminerals.

Wer morgens gerne Brot isst, greift am besten zu Vollkornbrot oder -brötchen. Für einen süßen Start in den Tag eignen sich Fruchtaufstriche, Konfitüren oder Nussmuse. Klein geschnittenes Obst bereichert jedes Frühstück. Wer Pikantes zum Frühstück bevorzugt, wählt Speisequark, Käse, vegetabile Aufstriche oder Sojaaufschnitt und Tofuspezialitäten aus dem Reformhaus.

Tipps für die schonende Zubereitung

- Frisches Obst und Gemüse nicht im zerkleinerten Zustand stehen oder gar im Wasser liegen lassen.
- Schütten Sie Gemüsewasser nicht weg. (Ausnahme: Kochwasser von Spinat)
- Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dämpfen, Dünsten, Grillen.
- Frisch gemahlenes / geschrotetes Getreide zum Backen ist am wertvollsten.

WARMER GERICHTE UND SALATE

Rezepte für vier Personen



Quinoa-Auflauf

Zutaten:

- 200 g Quinoa
- 20 g Reformhaus-Margarine
- 1 kg Gemüse (Fenchel, Möhren, Lauch, Sellerie)
- 1 große Zwiebel
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 Eier
- 1 Becher saure Sahne
- 1 Tasse Milch
- 8 EL geriebener Käse
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- etwas Meersalz, schwarzer Pfeffer und Muskat

Zubereitung:

Quinoakörner waschen, gut abtropfen lassen. Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Alles zusammen in heißem Fett andünsten. Mit kochendem Wasser aufgießen und mit Gemüsebrühe würzen. Bei geringer Energiezufuhr und mit geschlossenem Deckel 20 Minuten ausquellen lassen. Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Eier mit Sahne, Milch und Gewürzen verquirlen und über die Quinoamasse gießen. Mit Käse und Sonnenblumenkernen bestreuen und bei 200 °C ca. 20 Minuten überbacken.

Brokkoli-Tofu-Curry

Zutaten:

- 500 g Brokkoli
- 400 g Kartoffeln
- 3 Stangen Staudensellerie
- 250 g Tofu
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 EL kaltgepresstes Raps-Kernöl zum Braten
- 1 TL Curry
- 1/2 TL Curcuma
- 300 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Tomatenmark
- 50 g Korinthen
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 Bananen
- Saft 1/2 Zitrone
- 150 g Schlagsahne
- 4 EL Sesamsamen

Zubereitung:

Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Kartoffeln schälen, würfeln. Staudensellerie putzen, in 2 cm große Stücke schneiden. Tofu würfeln, Zwiebeln schälen und würfeln. Öl erhitzen, zuerst Zwiebeln, dann Tofu anbraten. Mit Curry und Curcuma bestreuen. Brokkoli, Kartoffeln und

Staudensellerie zugeben. Kurz andünsten und mit Gemüsebrühe angießen. Tomatenmark einrühren, mit Meersalz und Chilipulver abschmecken. Korinthen zugeben. Mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln. Geschnittene Petersilie, Bananenscheiben und Zitronensaft zugeben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Sahne (nicht ganz steif) schlagen und unter das Curry heben. Mit Sesam bestreut servieren.

Kichererbsen orientalisches

Zutaten:

- 300 g Kichererbsen
- Meersalz
- 2 Gemüsebrühwürfel
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 1 Stück Ingwerwurzel (ca. 2 cm)
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Curry
- 1/2 TL Kurkuma
- 2 – 3 EL Zitronensaft
- Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone

Zubereitung:

Kichererbsen in lauwarmem Wasser 2-3 Stunden oder über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Mit frischem Wasser zum Kochen aufsetzen, etwa 30 Minuten kochen, erst zum Ende der Kochzeit etwas Salz und 2 Gemüsebrühwürfel zugeben. Zwischenzeitlich Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken, Tomaten überbrühen, häuten und das Fruchtfleisch würfeln. Ingwer schälen, Chilischote entkernen und beides sehr fein hacken.

In einem Wok oder in einer großen Pfanne Öl erhitzen, Kreuzkümmel darin anrösten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben, ebenfalls Curry und Kurkuma. Tomaten, Kichererbsen und Chilischote untermischen. Etwas Gemüsebrühe zugeben, ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz, Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken.

Dazu passt eine Joghurt-Minz-Sauce und ein Sesamfladenbrot.

Tofu-Aprikosen-Spieße

Zutaten:

- o 16 Trockenaprikosen
- o ca. 500 g Tofu
- o 350 ml Soja-Drink
- o 3 EL Sojasauce
- o abgeriebene Zitronenschale
- o Meersalz
- o Cayennepfeffer
- o 1/2 TL Kreuzkümmel
- o 1/2 TL Ingwer gemahlen
- o 100 g Erdnussmus
- o 30 g Ursüße oder Vollzucker
- o 1 Knoblauchzehe
- o 50 g Kokosraspel
- o 1 TL Curry
- o 2 EL Weißweinessig
- o 4 EL kaltgepresstes Pflanzenöl

Zubereitung:

Aprikosen halbieren, Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Auf insgesamt 8 Holzspieße verteilen. 100 ml Sojadrink mit Sojasauce, Zitronenschale, Salz, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Ingwer mischen. Tofuspieße damit beträufeln, ca. 1 Stunde ziehen lassen. Erdnussmus mit restlichem Sojadrink, Zucker, durchgepresstem Knoblauch und Kokosraspeln mischen.

Bei geringer Energiezufuhr ca. 10 Minuten kochen. Häufig umrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer, Curry und Essig würzen. Spieße gut abtropfen, abtupfen und in heißem Öl goldgelb braten. Mit der Sauce servieren.

Tofu-Bratlinge

Zutaten:

- o 300 g Tofu
- o 1 große Möhre
- o 1-2 Zwiebeln
- o 2 Eier
- o 1/2 Bund frische Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian oder Maggikraut)
- o 4 EL Vollkornsemmelbrösel
- o Muskatnuss
- o Pfeffer
- o Kokosfett

Zubereitung:

Tofu mit der Gabel zerdrücken, Möhre grob raspeln, Zwiebeln fein würfeln. Mit Eiern, fein gehackten Kräutern, Vollkornsemmelbröseln und Gewürzen vermischen. Sechs bis acht kleine, flache Bratlinge formen und in heißem Fett goldgelb braten.

Feigen-Käse-Salat

Zutaten:

- 4 reife Feigen
- 2 rote Paprikaschoten
- 8 Stangen Staudensellerie
- 4 dicke Scheiben Schnittkäse (je 50 g)
- 6 EL kaltgepresstes Raps-Kernöl
- 3 - 4 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- 1/2 TL Senf
- Meersalz
- Paprikapulver edelsüß
- 8 Paranüsse oder Walnusskerne
- 4 große Salatblätter

Zubereitung:

Feigen vorsichtig schälen, in Achtel schneiden. Paprika halbieren, entkernen, in dünne Streifen, Sellerie in dünne Scheiben, Käse in Streifen schneiden. Aus Öl, Essig, Honig, Senf, Salz und Paprikapulver ein Dressing herstellen. Nusskerne hacken, zum Dressing geben. Alles miteinander mischen. 10 Minuten durchziehen lassen und auf den Salatblättern anrichten.

Fenchel-Weinbeeren-Salat

Zutaten:

- 4 EL Mandelsplitter
- 3 - 4 Fenchelknollen
- 1 rote Paprikaschote
- 50 g Weinbeeren
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL kaltgepresstes Nussöl
- 2 EL kaltgepresstes Raps-Kernöl
- 1 TL körniger Senf
- 1/2 TL Honig
- evtl. 1 EL Weißweinessig
- Meersalz
- 3 zerstoßene Aniskörner

Zubereitung:

Mandelsplitter kurz anrösten. Fenchelknollen putzen, grüne Stiele entfernen. Fenchelgrün zur Garnitur aufbewahren. Knollen halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Weinbeeren mit etwas Zitronensaft beträufeln. Aus restlichem Zitronensaft, Öl, Senf, Honig, evtl. etwas Weißweinessig, Salz und Anis eine Sauce herstellen. Mit Fenchel, Paprika und Weinbeeren mischen, etwas durchziehen lassen. Mit angerösteten Mandeln und Fenchelgrün garnieren.

Amaranth-Pfanne

Zutaten:

- 200 g Amaranth
- etwa 1 l Gemüsebrühe
- 150 g Weinbeeren
- 50 g Mandelstifte
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 500 g Möhren
- 2 EL kaltgepresstes Raps-Kernöl zum Braten
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Curry
- 1/2 TL Kurkuma
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Zimt
- 1 Stängel Zitronengras
- Meersalz

Zubereitung:

Amaranth in ca. 600 ml kochender Gemüsebrühe ca. 40 Minuten garen, abtropfen lassen. Weinbeeren in wenig Wasser einweichen, Mandelstifte ohne Fett goldgelb anrösten. Zwiebeln fein hacken, Möhren schälen und in Stifte schneiden. Beides in Öl andünsten, Tomatenmark, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt und in feine Röllchen geschnittenes Zitronengras zugeben. Kurz mitdünsten und mit einer Tasse Gemüsebrühe aus Extrakt ablöschen. Ca. 15 Minuten garen, evtl. noch etwas

Gemüsebrühe nachgießen. Amaranth und die abgetropften Weinbeeren unter das Gemüse mischen, mit etwas Meersalz abschmecken, mit Mandelstiften bestreuen.

Dazu passt ein frischer Salat.

Sauerkraut-Rote Bete-Rohkost auf Feldsalat

Zutaten:

- 2 Orangen
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Fructose oder Honig
- 1/4 TL Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 TL Kräutersalz
- 4 EL kaltgepresstes Raps-Kernöl
- 250 g Rote Bete
- 1 Fenchelknolle
- 200 g Sauerkraut
- 100 g Feldsalat
- 12 helle Weintrauben
- 40 g Haselnüsse (in Scheiben geschnitten)

Zubereitung:

Orangen filetieren, den dabei heraus-tropfenden Saft (2 EL) mit Senf, Zitro-nensaft, Fructose oder Honig, Pfeffer und Kräutersalz verrühren, anschließend

Öl einrühren. Gewürfelte Rote Bete, in feine Streifen geschnittenen Fenchel und grob gehacktes Sauerkraut mit 2/3 des Dressings vermengen. Feldsalat locker auf 4 Teller streuen, als Mittelpunkt die Rohkost platzieren. Feldsalat mit dem restlichen Dressing beträufeln.

Mit Orangenfilets, geviertelten Weintrauben und Nüssen dekoriert sofort servieren.

Tofu-Würfel auf Honig-Kürbissauce

Zutaten:

- 200 g Tofu
- 2 EL Sojasauce
- 1 Zitrone
- 200 g eingelegte Kürbisstücke aus dem Glas oder eingefrorenes Kürbismus
- 1 EL Apfelessig
- 1 Prise Cayennepfeffer
- weißer Pfeffer
- Hefestreuwürze
- 4 EL kräftiger Honig
- 1/2 - 1 TL Speisestärke
- 300 - 400 g Trockenpflaumen ohne Stein

- 1 Stück frischer Ingwer
- Meersalz
- ungehärtetes Bratfett

Zubereitung:

Tofu in der Sojasauce marinieren. Zitrone auspressen und mit Kürbispüree oder pürierten Kürbisstücken vermischen. Apfelessig, Cayennepfeffer, Pfeffer, Hefewürze und Honig untermischen. Danach erhitzen und mit Speisestärke leicht andicken. Evtl. mit etwas Salz abschmecken. Pflaumen in kleine Würfel schneiden, Ingwer schälen, mit der Sauce vermischen. Tofu in Würfel schneiden und in heißem Fett von beiden Seiten goldgelb braten. Die Tofuwürfel auf der Sauce anrichten.

Dazu passt Amaranth oder Quinoa.

CALCIUMREICHE ZWISCHEN- MAHLZEITEN

Rezepte für zwei Personen



Holundermilch

Zutaten:

- o 500 ml Vollmilch
- o Saft einer Zitrone
- o 2 EL Ahornsirup
- o 6 EL Holundersaft oder -muttersaft

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und einmal kräftig durchmischen.

Sanddorn-Mandel-Drink

Zutaten:

- o 500 ml Buttermilch
- o 2 EL Ahornsirup oder Honig
- o 6 EL Sanddornvollfrucht
- o 2 EL Mandelmus

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und einmal kräftig durchmischen.

Bananen- Soja-Drink

Zutaten:

- o 2 Bananen
- o Saft von 1 Zitrone
- o 500 ml Soja-Drink plus Calcium
- o 1 EL Honig oder Ahornsirup
- o 1 Prise Delifrut
- o 2 EL leicht angerösteter Sesam

Zubereitung:

Bananen mit einer Gabel zerdrücken und Zitronensaft zugeben. Mit den weiteren Zutaten in einen Mixer geben und kräftig durchmischen.

Haselnuss-Quark-Dessert

Zutaten:

- 250 g Quark
- 100 ml Milch
- Saft und Schale
von einer unbehandelten Zitrone
- 3 EL Haselnussmus
- 1 EL Vollzucker
- 1 Prise Zimt
- 2 EL grob gehackte Haselnüsse
- 75 ml Sahne

Zubereitung:

Quark mit Milch, Zitronensaft und -schale, Nussmus, Zucker und Zimt cremig rühren. Haselnüsse und steif geschlagene Sahne unterrühren.

Tipps

- Für die schnelle Zubereitung gibt es im Reformhaus köstliche Puddingvariationen in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Mit Milch oder Soja-Drink anrühren – fertig!
- Wer Obst als Zwischenmahlzeit wählt, bekommt besonders durch Beeren (Brom-, Him-, Erd-, Johannis-, Preisel-, Sanddorn- und Holunderbeeren), aber auch Kiwi, Orangen und Mandarinen eine Extraportion Calcium. Konzentrierte Calciumlieferanten sind Trockenfrüchte wie Aprikosen, Feigen oder Weinbeeren.

RISIKO-CHECK

Die Checkliste wurde in Anlehnung an den Risikofragebogen des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose erstellt.

1. Hatte Ihr Vater oder Ihre Mutter aus geringfügigem Anlass oder nach einem leichten Sturz ein Hüftgelenk gebrochen?
 Ja Nein
 2. Hatten Sie selbst schon einmal aus geringfügigem Anlass oder nach einem leichten Sturz einen Knochenbruch?
 Ja Nein
 3. Bekamen Sie länger als sechs Monate eine Kortisonbehandlung?
 Ja Nein
 4. Sind Sie seit Ihrem 30. Lebensjahr mehr als vier Zentimeter kleiner geworden?
 Ja Nein
 5. Leiden Sie häufig unter Durchfällen (verursacht durch eine Darm-erkrankung oder eine chronisch entzündliche Darmentzündung wie Morbus Crohn)?
 Ja Nein
 6. Rauchen Sie?
 Ja Nein
- Kamen Sie schon vor dem 45. Lebensjahr in die Wechseljahre?
 Ja Nein
- Hatten Sie länger als zwölf Monate keine Periode (ausgenommen während Schwangerschaft und Stillzeit)?
 Ja Nein
- Litten Sie unter Impotenz, Mangel an Libido oder an anderen Symptomen (z. B. verringertem Bartwuchs), die mit einem Mangel an dem männlichen Geschlechtshormon Testosteron zusammenhängen?
 Ja Nein

Auswertung

Beantworten Sie die Fragen eins bis sechs und zusätzlich die frauen- bzw. männerspezifischen Fragen. Lauten mehrere Antworten „Ja“, besteht möglicherweise das Risiko, dass Sie Osteoporose bekommen. In diesem Fall empfiehlt der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose einen Arzt aufzusuchen, um eine genauere Risikobewertung durchzuführen.

CALCIUMGEHALT VERSCHIEDENER LEBENSMITTEL

| in mg pro 100 g | |
|-----------------|-----------|
| Vollmilch | 120 |
| Buttermilch | 110 |
| Molke | 70 |
| Joghurt | 120 |
| Schnittkäse | 700 – 900 |
| Weichkäse | 400 – 600 |
| Petersilie | 245 |
| Grünkohl | 210 |
| Spinat | 126 |
| Fenchel | 109 |
| Brokkoli | 105 |

| in mg pro 100 g | |
|-----------------|-----|
| Mangold | 103 |
| grüne Olive | 96 |
| Lauch | 87 |
| Bleichsellerie | 80 |
| Sojabohnen | 200 |
| Soja-Drink plus | 120 |
| Tofu | 105 |
| Kichererbsen | 124 |
| Sesam | 783 |
| Mandeln | 250 |
| Haselnüsse | 225 |
| Leinsamen | 198 |

aus: Souci, Fachmann, Kraut, Nährwert-Tabelle.

WEITERE INFORMATIONEN

Bücher

- **Ich lebe mit Osteoporose**
Regine Dapra, Barbara Rütting
180 Seiten, pala
- **Osteoporose-Kochbuch**
Margrit Sulzberger,
Jacqueline Fessel,
120 Seiten, AT Verlag (Schweiz)
- **Kursbuch Osteoporose**
Prof. Dr. med. Reiner Bartl,
160 Seiten, südwest

Adressen

- **Kuratorium
Knochengesundheit e.V.**
Leipziger Straße 6
74889 Sinsheim
Service-Telefon: 090 01/85 45 25
(25 Cent/Min)
Mo. - Fr. 8.30 - 12.30 Uhr
www.osteoporose.org
- **Bundesselbsthilfeverband
für Osteoporose e.V.**
Kirchfeldstr. 149
40215 Düsseldorf
Tel.: 02 11/30 13 14-0
www.osteoporose-deutschland.de
- **Akademie Gesundes Leben**
Gotische Straße 15
61440 Oberursel
Tel.: 0 61 72/30 09-822
www.akademie-gesundes-leben.de
- **Zentralverband der Ärzte
für Naturheilverfahren und Regu-
lationsmedizin e. V.**
Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt
Tel.: 0 74 41/9 18 58-0
www.zaen.org



GUT beraten :

 UNS
WICHTIG

Genau!

**Ihre Reformhaus
FachBerater:**

kompetent
professionell
umfassend
ausgebildet


neufarm


Reformhaus





Weitere Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen erhalten Sie im Reformhaus®.

klimaneutral gedruckt

www.natureOffice.com / DE-139-866987



4 030106 042389