



Osteoporose?

Dafür gibt's doch ratiopharm.

Ihr Osteoporose-Ratgeber mit Rezepten,
Bewegungstipps und vielem mehr ...

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Rezepte, Übungen und Tipps zum Vorbeugen und Lindern



Knochenschwund ist eine Volkskrankheit, an der jede dritte Frau und jeder fünfte Mann, die über 50 Jahre alt sind, leiden. Eine Reduzierung der Körpergröße, ein Rundrücken – der sogenannte „Witwenbuckel“ – und Knochenbrüche können die Folge sein.

Aber schon mit kleinen Maßnahmen wie knochenfreundlicher **Ernährung** und regelmäßiger **Bewegung** können Sie selbst eine **positive Wirkung gegen Osteoporose** erzielen. Unser kleiner Ratgeber, den wir mit freundlicher Unterstützung von Ernährungsberatern in Rehakliniken mit Schwerpunkt Osteoporose sowie dem Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. erstellt haben, soll Sie dabei genussvoll unterstützen:

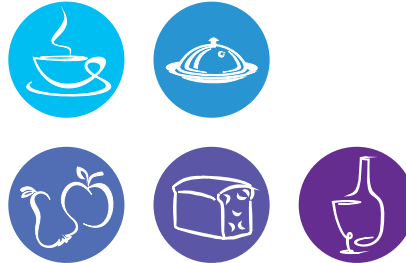
- Leckere und leichte Rezepte, die Sie im Bausteinprinzip verwenden können
- Wochenpläne mit konkreten Vorschlägen über einen Zeitraum von vier Wochen
- Wochenpläne für eigene Eintragungen
- Übersicht der empfohlenen Nährstoffe und Lebensmitteltabelle
- Tägliches Bewegungstraining
- Praktische Tipps für den Alltag



Bundesselbsthilfeverband
für Osteoporose e.V.
Kirchfeldstr. 149 · 40215 Düsseldorf
Telefon 0211 | 301314-0
Telefax 0211 | 301314-10
www.osteoporose-deutschland.de

ERNÄHRUNG

Ganz wie es Ihnen gefällt –
das Bausteinprinzip zur täglichen Anwendung



Stellen Sie sich Ihre Mahlzeiten selbst zusammen und **variieren Sie nach Lust und Laune** – mit dem Baukastenprinzip. Wir haben für Sie jeweils 10 Rezepte pro Mahlzeit kreiert, die sich wahlweise tauschen lassen. So können Sie beispielsweise Zwischenmahlzeiten auch als Abendmahlzeit verwenden und Smoothies als Frühstück genießen.

Die **Rezepte sind jeweils für 2 Personen ausgelegt**. Sie können aber je nach tatsächlicher Personenzahl reduziert oder ergänzt werden.

FRÜHSTÜCK



Vanillequark mit Erdbeeren und Mango
Käsebröte und frischer Orangensaft
Apfel-Hüttenkäse
Kerbel-Mousse auf Vollkornbrötchen
Trink-Müsli
Früchte-Müsli mit Joghurt
Amaranth-Haferflocken-Müsli
Käse-Omelett
Kleine Buttermilchpfannkuchen
Ein Rezept aus dem Norden:
Dickmilch mit Schwarzbrot und Beeren

MITTAGESSEN



Pilzrisotto
Gratinierter Chinakohl
Nudeln mit Rahmgemüse
Fenchel überbacken
Couscous-Brokkoli-Auflauf
Sächsische Vollkornquarkkeulchen mit Rosinen
Kabeljaufilet „Korsische Art“
Zucchini-Auflauf
Gefüllte Forelle mit Kartoffelpüree
Kalbssteak mit Kartoffelgratin
Indisches Curryhuhn

ZWISCHEN- MAHLZEIT



Energie-Riegel
Gemügesticks
Caprese-Stäbchen Tomate-Mozzarella
Möhren-Müsli
Feigen-Caprese mit Frischkäse und Honig
Kleiner Käse-Igel
Sesamstangen mit Kräuter-Dip
Frischkäse auf Vollkorncräckern
Energy-Joghurt
Joghurt-Kirschspeise

ABENDESSEN



Gemüse-Käse-Salat
Carpaccio von Gemüse
Fenchel-Salat
Rauke-Salat mit Frischkäse an Nussdressing
Käse-Salat mit Früchten
Paprikaschiffchen
Estragon-Ziegenkäse
Birnen-Camembert-Toast
Kresserahm-Süppchen
Kürbissuppe mit Sanddorn
Auswahl pikanter Joghurt-Dressings für Salate und als Dipp für Gemügesticks



**Nektarinen-Eistee · Mango-Milch · Beeren-Milch · Erdbeer-Buttermilch-Shake · Bananen-Smoothie mit Sanddorn
Hagebutten-Orangen-Smoothie · Cherry-Milchshake · Frischer Gemüsesaft · Apfel-Kiwi-Limonade**



SMOOTHIES GETRÄNKE



FRÜHSTÜCK

VANILLEQUARK MIT ERDBEEREN UND MANGO

200 g	Erdbeeren
200 g	Mango
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Ahornsirup
300 g	Magerquark
200 g	Vanillejoghurt
1 Pk.	Vanillezucker
1 EL	Kokosflocken

Pro Person:

-  365 Kalorien
-  236,5 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



FRÜHSTÜCK



Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Mango würfeln. Mit Erdbeeren, Zitronensaft, Ahornsirup mischen. Magerquark, Vanillejoghurt und Vanillezucker verrühren. Creme und Fruchtsalat abwechselnd in ein Glas schichten. Den Fruchtsalat jeweils mit Kokosflocken bestreuen.

KÄSEBROTE UND FRISCHER ORANGENSAFT

2	Scheiben Schwarzbrot oder Pumpernickel
2	Scheiben Knäckebrot oder Vollkornbrot
40 g	Camembert (30 % Fett i.Tr.)
40 g	Emmentaler (45 % Fett i.Tr.)
	Butter
¼ l	frisch gepresster Orangensaft

Pro Person:

-  318 Kalorien
-  331 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



FRÜHSTÜCK



Brote mit Butter bestreichen und mit Käse belegen. Mit Orangensaft servieren.


APFEL-HÜTTENKÄSE



FRÜHSTÜCK

Pro Person:

 286 Kalorien

 144 mg Kalzium

 + Folsäure

 + Vitamin B12



300 g Hüttenkäse

3 EL Milch (1,5 % Fett)

200 g Apfel

4 Scheiben Knäckebrot

Butter

Hüttenkäse und Milch verrühren. Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen, ungeschält raspeln und unter den Hüttenkäse mischen. Das Knäckebrot mit Butter und Hüttenkäse bestreichen.

KERBEL-MOUSSE AUF VOLLKORNBRÖTCHEN



FRÜHSTÜCK

Pro Person:

K 493 Kalorien

B 178 mg Kalzium

F + Folsäure

V + Vitamin B12

2 Vollkornbrötchen

300 g Frischkäse

2 EL Milch (1,5 % Fett)

2 Bund Kerbel

Salz, Pfeffer

1 EL Sesam



Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen. Frischkäse und Milch glatt verrühren. Kerbel sehr fein hacken, mit Gewürzen und Sesam unterrühren. Brötchen aufschneiden und mit Mousse bestreichen.

TRINK-MÜSLI



1	Apfel
65 g	Joghurt, fettarm
¼ l	Milch (1,5 % Fett)
1,5 EL	Vollkorn-Haferflocken
1 EL	Zucker

Pro Person:

-  200 Kalorien
-  110 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



FRÜHSTÜCK

Apfel waschen, schälen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Spalten schneiden. 2 Stücke als Garnitur zurücklegen. Apfelstücke im Mixer pürieren und Joghurt dazugeben. Anschließend die Milch, Haferflocken dazugeben und mit Zucker abschmecken. In Gläser füllen und mit den Apfelstücken garnieren.

FRÜCHTE-MÜSLI MIT JOGHURT

300 g Joghurt (1,5 % Fett)

8 EL Haferkleie

4 TL gehackte Walnüsse

2 TL Zitronensaft

2 TL Honig

2 Kiwi

2 Äpfel

1 Birne

Pro Person:

K 344 Kalorien

B 238 mg Kalzium

F + Folsäure

V + Vitamin B12



FRÜHSTÜCK



Den Joghurt mit Haferkleie, Walnüssen, Zitronensaft und Honig verrühren. Die Kiwis, Äpfel und Birne schälen, Äpfel und Birne vom Kerngehäuse entfernen. Die Früchte in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls untermischen. In zwei Schalen füllen und servieren.

AMARANTH- HAFERFLOCKEN-MÜSLI

5 EL	Vollkornhaferflocken
1 EL	geschroteter Leinsamen
200 ml	Orangensaft
20 g	gehackte Haselnüsse
20 g	gehackte Mandeln
150 g	Magerquark
3	Nektarinen oder Pfirsiche
3 EL	Puffamaranth
1 TL	Ahornsirup



Haferflocken, Leinsamen und Orangensaft mischen und etwa 30 Minuten einweichen lassen. Danach Haselnüsse, Mandeln, Quark und Ahornsirup mit der Haferflockenmischung verrühren und in zwei Schalen füllen. Früchte waschen, halbieren, Steine entfernen und in Spalten schneiden. Früchte auf dem Müsli verteilen und mit Puffamaranth bestreuen.

Pro Person:

-  465 Kalorien
-  223 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



FRÜHSTÜCK

KÄSE-OMELETT



FRÜHSTÜCK

Pro Person:

 300 Kalorien

 ca. 350 mg Kalzium

 + Folsäure

 + Vitamin B12

„Nutzen Sie Hartkäse wie Parmesan als Gewürz für Suppen, Saucen und Gemüse.“

Anja Lehmann,
MediClin Reha-Zentrum
am Hahnberg,
Bad Wildungen



4	Eier
4 EL	kalziumreiches Mineralwasser
	Salz, Pfeffer
40 g	frisch geriebener Parmesan
	Brunnenkresse (1 Kästchen)
	Butter zum Ausbacken

Die Eier mit dem Mineralwasser und der gezupften Brunnenkresse glatt rühren. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Teig portionsweise zugedeckt stocken lassen. Kurz vor Ende der Garzeit den geriebenen Käse auf dem Omelett verteilen, schmelzen lassen und zusammengeklappt servieren.

KLEINE BUTTERMILCH- PFANNKUCHEN

25 g	Vollkornhaferflocken
1 TL	Butter
1	Ei
25 g	Zucker
½ Pk.	Vanillezucker
½ Pk.	Backpulver
100 g	Mehl
150 ml	Buttermilch
	Öl zum Ausbacken
150 g	Joghurt (1,5 % Fett)
	Konfitüre oder Ahornsirup



„Als Nachtrunk
ab und zu ein Glas
Honigmilch trinken.“


Sandra Schneider,
Rehaklinik Eisenmoorbad,
Bad Schmiedeberg

Butter in einer Pfanne schmelzen, Vollkornhaferflocken darin goldbraun rösten. Eier, Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Abwechselnd Mehl, Backpulver und Buttermilch unterrühren. Geröstete Haferflocken unter den Teig rühren.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kleine Pfannkuchen (je 1 – 2 EL Teig) goldbraun backen. Mit Joghurt und je nach Geschmack mit etwas Konfitüre oder Ahornsirup anrichten.

Pro Person:

 348 Kalorien

 196 mg Kalzium

 + Folsäure

 + Vitamin B12



DICKMILCH MIT SCHWARZBROT UND BEEREN

EIN REZEPT AUS DEM NORDEN

2	Scheiben Schwarzbrot
2 EL	gehackte Walnusskerne
2 Pk.	Vanillezucker
200 g	Johannisbeeren
250 g	entrahmte Dickmilch



Schwarzbrotsscheiben entrinden und zerbröseln. Mit Walnusskernen und Vanillezucker mischen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter stetigem Rühren karamellisieren. Abkühlen lassen. Johannisbeeren von den Rispen zupfen und waschen. Dickmilch und Johannisbeeren schichtweise in zwei Gefäße füllen und das Schwarzbrot-Walnussgemisch darüberstreuen.

Pro Person:

 256 Kalorien

 155 mg Kalzium

 + Folsäure

 + Vitamin B12



FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN



PILZRISOTTO

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
200 g	frische Champignons
2 TL	Öl
80 g	Vollkornreis
200 ml	Gemüsebrühe
40 g	Parmesan
2 TL	Butter
	Salz, Pfeffer




Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse im Öl andünsten, dann den Reis dazugeben und ebenfalls dünsten. Den Reis mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren 20 Minuten garen. Eventuell noch Brühe ergänzen – das Risotto sollte dickflüssig sein.

Zum Schluss den Parmesankäse und die Butter unter das Pilzrisotto rühren und das Gericht abschmecken.

Dazu passt Endiviensalat mit einer Joghurt-Zitrone-Sauce.

Pro Person:

 510 Kalorien

 292 mg Kalzium

 + Vitamin D



GRATINIERTER CHINAKOHL

½	Chinakohl
300 g	Kartoffeln
2 TL	Vollkornmehl
15 g	Butter
200 ml	fettarme Milch (1,5 %)
50 g	Camembert (30 % Fett i.Tr.)
	Kräuter, Pfeffer, Salz, Muskat

Kartoffeln putzen, waschen, schälen, längs vierteln und ca. 10 Minuten in Gemüsebrühe dünsten. Den Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Die Streifen in wenig kochende Gemüsebrühe geben und 5 Minuten ziehen lassen. Aus Butter und Vollkornmehl eine Schwitze herstellen, mit der Milch ablöschen und etwas Gemüsebrühe (vom Chinakohl) hinzugeben. Die entstandene Sauce sollte bei häufigem Rühren mindestens 5 Minuten köcheln. Den Camembert in kleine Würfel schneiden, in die Sauce geben und unter Rühren schmelzen lassen, abschmecken.

Die gekochten Kartoffeln und den Chinakohl in eine feuerfeste Form schichten und die Sauce darübergießen.

Bei Ober-/Unterhitze 190 °C, Umluft 180 °C ca. 15 Minuten überbacken.

Pro Person:

-  685 Kalorien
-  927 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



MITTAGESSEN

NUDELN MIT RAHMGEMÜSE

1	Stange Lauch
3	Möhren
50 g	Zuckerschoten
200 g	Bandnudeln
	Salz
15 g	Butter
10 g	Mehl
50 ml	Weißwein
75 g	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
	Pfeffer, Muskat, Zucker
10 g	Parmesan
	frisches Basilikum

Pro Person:

-  527,5 Kalorien
-  248 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



MITTAGESSEN

Nach dem Putzen Lauch und Möhren in Scheiben schneiden, Zuckerschoten quer halbieren. Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben und garen. Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl unter Rühren darin anschwitzen und mit Weißwein, Brühe und Sahne ablöschen, unter Rühren etwas einkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und 1 Prise Zucker würzen. Käse einrühren und unter Rühren schmelzen lassen. 4 Minuten vor Ende der Garzeit der Nudeln die Gemüse zu den Nudeln geben und zu Ende garen.

Alles abgießen, sofort unter die Käsesauce heben.
Mit Basilikum und Pfeffer würzen.

FENCHEL ÜBERBACKEN



300 g	Kartoffeln
2	Knollen Fenchel (ca. 300 g)
50 g	Frischkäse (Halbfettstufe)
1 TL	Rapsöl (5 g)
100 ml	Milch (1,5 % Fett)
1 EL	Sesam
Kräuter und Gewürze nach Belieben	

Kartoffeln putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Fenchel putzen, waschen (Wurzelanteil herausschneiden) und auch in Würfel schneiden. Kartoffel und Fenchel in wenig kochender Gemüsebrühe ansetzen und ca. 12 Minuten leicht köcheln lassen. Danach Gemüse und Kartoffeln herausnehmen und in eine feuerfeste Form schichten. Frischkäse mit Milch, Gewürzen und Kräutern verrühren und darübergießen.

Auflauf ca. 10 Minuten im Backofen bei 200 °C gratinieren. Sesam in einer trockenen Antihafpfanne anrösten und über den Auflauf streuen.

Pro Person:

-  461 Kalorien
-  414 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



MITTAGESSEN

COUSCOUS- BROKKOLI-AUFLAUF

125 g	Couscous
200 g	Brokkoli
½	Zweig Minze
1	Chili
½	TL Cumin
75 g	Crème fraîche (30 % Fett)
3 EL	Sonnenblumenkerne (30 g)
	Salz
50 g	Schafskäse

Zunächst den Couscous nach Packungsanweisung im Wasser garen. Währenddessen den Brokkoli säubern und in Röschen teilen. Die Stiele in Stifte schneiden. Brokkolistifte und -röschen in Salzwasser blanchieren. Die Minze waschen, trocken tupfen und klein hacken. Mit Couscous, Chili, Rosinen, Cumin, Crème fraîche, der Hälfte der Sonnenblumenkerne und Salz vermischen. Anschließend abschmecken. Den Brokkoli und die Couscous-Mischung in eine Auflaufform schichten. Zum Schluss den Schafskäse darüberbröseln und die restlichen Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

Den Auflauf bei 200 °C, Gas Stufe 3 – 4, 10 Minuten überbacken.

Zum Couscous-Brokkoli-Auflauf passt neutraler Rahmjoghurt.

Pro Person:

-  359 Kalorien
-  283 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



SÄCHSISCHE VOLLKORN- QUARKKEULCHEN MIT ROSINEN

250 g Kartoffeln (ca. 5 Stück)

100 g Quark

1 Ei

25 g Rosinen

20 g Mohnsamen

25 g Öl

25 g Vollkornmehl




Kartoffeln kochen, schälen und abkühlen lassen, durch die Kartoffelpresse drücken oder stampfen. Alle Zutaten zu einem weichen Teig verkneten. Eine ca. 6 cm dicke Rolle formen, diese in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben im Vollkornmehl wenden und mit der Hand gut formen. In heißem Öl auf beiden Seiten goldgelb backen.

Mit Apfelmus, frisch geriebenem Apfel oder Kirschkompott servieren.

Pro Person:

 255 Kalorien

 225 mg Kalzium

 + Folsäure


 + Vitamin B12



KABELJAUFILET „KORSISCHE ART“

300 g	Kabeljaufilet
	Zitronensaft
	Salz
50 g	Möhren
50 g	Lauch
50 g	gelbe Paprika
40 g	Zucchini
40 g	Champignons
1–2 EL	Tomatenmark
50 g	geriebener Käse (30 % F.i.Tr.)
5 g	Sonnenblumenöl
½	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

Pro Person:

-  228 Kalorien
-  286 mg Kalzium
-  + Vitamin D
-  + Vitamin B12



MITTAGESSEN

Den Kabeljau im 3-S-System vorbereiten (säubern, mit Zitronensaft säuern und salzen). Das Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und zuerst den Fisch kurz von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und in eine Auflaufform setzen. Dann das Gemüse in die Pfanne geben und andünsten, zum Schluss das Tomatenmark unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Gemüsemasse kurz abkühlen lassen und anschließend den geriebenen Käse unterrühren. Nochmals abschmecken.

Nun die Gemüse-Tomaten-Masse auf dem Fisch verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 – 180 °C ca. 15 Minuten fertig garen. Dazu passt eine Tomaten-Kräuter-Sauce und Naturreis.


ZUCCHINI-AUFLAUF



MITTAGESSEN

Pro Person:

 200 Kalorien

 187,5 mg Kalzium

 + Folsäure

 + Vitamin B12

100 g	Zwiebeln
½	Knoblauchzehe
2	kleine Zucchini
60 g	Hirse
150 ml	Gemüsebrühe
10 g	kaltgepresstes Olivenöl
1	Ei
50 g	Magerquark
50 g	geriebener Feta (45 % F.i.Tr.)
	Meersalz, Pfeffer, Oregano

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen, die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch zerdrücken. Die Zucchini in dünne Halbmonde schneiden. Die Hirse in der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten garen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln glasig dünsten. Die Zucchini und den Knoblauch dazugeben und braten, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Die Gemüsemischung nun mit Meersalz, Pfeffer und Oregano würzen.

Die Eier trennen, die Eigelbe schaumig rühren, den Quark und die abgekühlte Hirse unterziehen und mit der Zucchini­masse vermischen. Das Eiweiß sehr steif schlagen, vorsichtig unter die Zucchini­masse heben und die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen.

Zum Schluss mit Schafskäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 – 25 Minuten backen.

GEFÜLLTE FORELLE MIT KARTOFFELPÜREE

FÜR DAS KARTOFFELPÜREE:

400 g Kartoffeln, mehlig

200 g Vollmilch

10 g Butter

1 TL Meersalz

Muskatnuss, frisch gerieben

Pfeffer

FÜR DIE FORELLE:

2 Forellen

50 g geraspelte Möhre


25 g geraspelter Sellerie

Meersalz, Zitronensaft

Dillzweige

Pro Person:

 490 Kalorien

 182 mg Kalzium

 + Folsäure

 + Vitamin D

 + Vitamin B12



Die Kartoffeln sauber waschen und abbürsten. In wenig Wasser dämpfen oder dünsten, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und noch heiß schälen. Die Vollmilch mit Butter und Gewürzen aufkochen. Die geschälten Kartoffeln durch die Presse drücken, kräftig mit heißer Milch verrühren und abschmecken. Eine leckere Ergänzung, die auch gleichzeitig die Kalziumbilanz weiter erhöht, ist die zusätzliche Garnierung mit gehackten Kräutern, geriebenem Käse oder geriebenen und gerösteten Nüssen.

Die gut gewaschenen Forellen werden mit Zitronensaft beträufelt. Die Forellen werden innen mit Meersalz gewürzt und mit dem angedünsteten Gemüse gefüllt. Dann die Forellen mit einer Alufolie umwickeln und 30 Minuten in der vorgeheizten Backröhre garen.

KALBSSTEAK MIT KARTOFFELGRATIN

200 g	Kartoffeln
15 g	Zwiebeln
35 g	Milch (1,5 % Fett)
10 g	Mehl
25 g	Edamer
150 g	Brokkoli
10 g	Sonnenblumenöl
2	Kalbssteaks (ca. 100 g)
	Salz, Pfeffer, Paprika

Anja Lehmann,
MediClin Reha-Zentrum
am Hahnberg,
Bad Wildungen

„**Verwenden Sie
kalziumreiches
Mineralwasser
(mehr als 250 mg/l)
auch zum Kochen
und Braten.**“



Pro Person:

-  326,25 Kalorien
-  245 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



MITTAGESSEN

Die gegarten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln mit dem Brokkoli in eine Auflaufform geben. Die Zwiebeln glasig dünsten und mit Milch auffüllen, mit Mehl binden und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Dieses über die Kartoffeln gießen und mit dem geriebenen Käse überstreuen.

In der vorgeheizten Röhre ca. 20 Minuten bei 150 °C überbacken. Die Kalbssteaks kurz im heißen Öl beidseitig braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

INDISCHES CURRYHUHN

300 g Hähnchenbrust

1 EL Pflanzenöl

1 Zwiebel

½ Stange Lauch

100 g Tomaten

1 EL Naturjoghurt, fettarm

Curry

Gemahlener Koriander

Gemahlenes Piment

Gehackte Kräuter



Hähnchen in gleich große Streifen, Lauch in Ringe schneiden und die Zwiebeln würfeln. Pflanzenöl im Schmortopf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Fleischstücke und Lauch dazugeben. Mit Curry, Koriander und Piment würzen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und zum Huhn dazugeben. Gemeinsam 15 – 20 Minuten garen. Naturjoghurt und frische Kräuter erst kurz vor dem Anrichten über das Curryhuhn geben.

Dazu schmeckt am besten körnig gekochter Naturreis oder Basmati-Reis.

Pro Person:

 150 Kalorien

 158 mg Kalzium

 + Folsäure

 + Vitamin B12





ZWISCHENMAHLZEITEN

ENERGIE-RIEGEL

60 g	Trockenfrüchte, je nach persönlicher Vorliebe (Rosinen, Datteln, Aprikosen, Cranberrys etc.)
60 ml	Fruchtsaft
60 g	Kerne (Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne etc.)
60 g	Haselnüsse, gehackt
60 g	Mandeln, gehackt
1 EL	Kokosraspeln
ca. 30	Oblaten



Trockenfrüchte mit Saft übergießen, so dass sie bedeckt sind, und kurze Zeit einweichen lassen. Kerne dazugeben und alles pürieren. Nüsse und Kokosraspeln hinzufügen und je einen gehäuften TL auf eine Oblate setzen. Eine weitere Oblate oben draufdrücken.

Die Energie-Riegel lassen sich gut im Kühlschrank aufbewahren.

Achtung: vitamin- und mineralstoffreich, aber auch reich an Kalorien. Am besten auf 3 Tage verteilen.

Pro Person:

-  691,5 Kalorien
-  351 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



GEMÜSESTICKS

Für Gemüsesticks eignen sich viele Arten von Gemüse:

Paprika

Möhren

Stangensellerie

Zucchini

Gurke



Schneiden Sie das Gemüse in längliche Streifen. Sie können diese roh verzehren oder mit einem Dip (siehe nachfolgende Rezepttipps). Eine ideale vitaminreiche und kalorienarme Zwischenmahlzeit.

Pro Person:

- K** Kalorien gering, je nach Wahl des Gemüses
- B** Kalzium je nach Gemüsesorte. Grüngemüse ist kalziumreicher



CAPRESE-STÄBCHEN TOMATE-MOZZARELLA

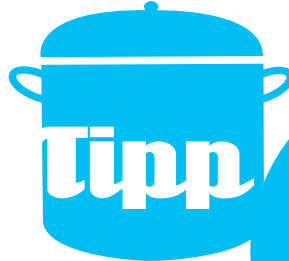


Pro Person:

K 182 Kalorien

B 353,5 mg Kalzium

H + Vitamin B12



„Planen Sie kleine
kalziumreiche
Zwischenmahlzeiten
ein.“

.....
Annegret Sieling,
Ernährungsberatung Argentalklinik
in Isny-Neutrauchburg

10 kleine Mozzarellakugeln

10 Kirschtomaten

frisches Basilikum

Basilikum-Creme

Mozzarellakugeln abtropfen lassen und Kirschtomaten waschen. Abwechselnd mit abgeputzten Basilikumblättchen auf Holzstäbchen stecken. Mit Basilikum-Creme garnieren.

MÖHREN-MÜSLI

2	Möhren
2	Orangen
2 EL	Rosinen
2	Äpfel
4 EL	Haferflocken
4 EL	saure Sahne
2 EL	Honig
2 EL	Sonnenblumenkerne

Pro Person:

K 105 Kalorien

B 85 mg Kalzium

P + Folsäure



Die Möhren schälen und raspeln. Die Orangen halbieren und auspressen. Die Rosinen und Haferflocken im Orangensaft einige Minuten einweichen. Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und raspeln. Alles miteinander vermischen.

FEIGEN-CAPRESE MIT FRISCHKÄSE UND HONIG

2	reife Feigen
2	Scheiben Ziegenfrischkäse
2 EL	Honig (Tannen- oder Waldhonig)
2 EL	Balsamico
2 EL	gehackte Walnüsse



Feigen und Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden und auf einem Teller oder an einem Holzspießchen wie Caprese anordnen. Beides dünn mit Honig und Balsamico beträufeln und mit Walnüssen bestreuen.

Pro Person:

-  298 Kalorien
-  234 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



KLEINER KÄSE-IGEL

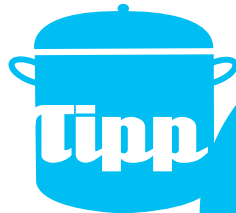


Pro Person:

K 176 Kalorien

B 435 mg Kalzium

H + Vitamin B12



„Richten Sie Rohkost mit Käsewürfeln an und wählen Sie öfter statt eines Essig · Öl · Dressings ein Joghurt · Dressing.“

Annegret Sieling,
Ernährungsberaterin
Argentalklinik in
Isny-Neutrauchburg



30 g Gouda

30 g Emmentaler

30 g Bergkäse

Weintrauben, blau und grün

Mandarinen, wahlweise
Ananas-Stückchen oder
Melone

Käse jeweils in etwas dickere Scheibe schneiden und dann in mundgerechte Würfel schneiden. Die Käsewürfel im Wechsel mit Fruchtstücken auf Cocktailspieße oder Holzspieße stecken.

SESAMSTANGEN MIT KRÄUTER-DIP

2 dicke Scheiben Ciabatta-Brot

2 EL Sesamöl

2 EL Sesam

KRÄUTER-DIP

200 g Frischkäse

100 g Sauerrahm

1 TL Milch

frische Kräuter (Petersilie, Dill, Kresse, Kerbel, Schnittlauch, Sauerampfer)

Zucker



Brotscheiben in Streifen schneiden, mit Öl beträufeln und mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 6 Minuten goldgelb und knusprig backen. Alle Zutaten gut miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Achtung: kalorienreich

Pro Person:

 565 Kalorien

 325,5 mg Kalzium

 + Folsäure

 + Vitamin B12



FRISCHKÄSE AUF VOLLKORNCRÄCKERN

20 Vollkorncräcker
(Fertigprodukt nach Wahl
mit Sesam, Leinsamen,
Sonnenblumenkernen)

FRISCHKÄSE:

250 g Frischkäse

1 Zwiebel

1 Stange Staudensellerie

1 EL scharfer Senf

1 TL grüner Pfeffer

2 EL Schnittlauch

3 EL süße Sahne


Salz, Pfeffer



Selleriestange quer in sehr dünne Blättchen schneiden. Grünen Pfeffer, Schnittlauch und Petersilie fein hacken. Alle Zutaten mit einer Gabel gut vermengen und mit den Gewürzen abschmecken. Frischkäse auf die Vollkorncräcker streichen.

Pro Person:

 370 Kalorien

 150 mg Kalzium

 + Folsäure

 + Vitamin B12



ENERGY-JOGHURT



50 g Vollmilkschokolade

300 g Joghurt (1,5 % Fett)

100 g gehackte Haselnüsse

2 EL Sahne

Die Schokolade raspeln, mit dem Joghurt, den Nüssen und der Sahne mischen und 30 Minuten kühl stellen.

Achtung: kalorienreich

Pro Person:

 567 Kalorien

 420 mg Kalzium

 + Vitamin B12




JOGHURT- KIRSCHSPEISE



Pro Person:

 188 Kalorien

 196 mg Kalzium

 + Vitamin B12



Tipp

„Häufig eine kalziumreiche Spätmahlzeit (Joghurt, Milch oder Buttermilch) zu sich nehmen. Dies unterstützt die Einlagerung des Kalziums in die Knochen über Nacht.“

Winnie Christoph,
Waldburg-Zeil Kliniken,
Rheumazentrum
Oberammergau

250 g Joghurt (1,5 % Fett)

2 EL Zucker

¼ TL Zimt

250 g entsteinte Sauerkirschen
aus dem Glas

Die Hälfte der Kirschen im Mixer fein pürieren. Zucker, Zimt und Joghurt zufügen. Gut durchmischen. Restliche Kirschen in Becher verteilen und Joghurt darübergeben.

ABENDESSEN



GEMÜSE-KÄSE-SALAT



ABENDESSEN

Pro Person:

K 216 Kalorien

B 515 mg Kalzium

F + Folsäure

V + Vitamin B12

75 g	Salatgurke
80 g	Tomate (2 St.)
50 g	Radieschen
50 g	Paprika, rot oder gelb
50 g	Gewürzgurke
50 g	Naturjoghurt (0,3 % Fett)
50 g	Käse (30 % Fett i.Tr. bzw. 15 % Fett absolut)
15 g	Zwiebel
	Kräuter und Gewürze nach Belieben

**„Öfter auf den
Speiseplan grünes
Gemüse, Kohlgemüse
und Salat setzen.
Das darin enthaltene
Vitamin K unterstützt
die Kalzium-
aufnahme.“**

Winnie Christoph,
Waldburg-Zeil Kliniken,
Rheumazentrum
Oberammergau



Naturjoghurt in eine Schüssel geben. Kräuter hacken und zu dem Joghurt geben. Die Marinade beliebig würzen (z.B. Salz, Pfeffer, Essig, Knoblauch, Paprika ...). Käse, Gewürzgurke, Salatgurke, Tomate, Zwiebel in Würfel schneiden. Paprika in Streifen und Radieschen in Scheiben schneiden. Das geschnittene Gemüse und den Käse untermengen und auf Salattellern anrichten.

CARPACCIO VON GEMÜSE

100 g verschiedene Gemüse

50 g Champignons

10 g Parmesankäse

1 Zw. Basilikum

1 EL frische Petersilie

FÜR DIE SAUCE:

1 TL Zitronensaft

1 TL Weinessig

1 EL Sonnenblumenöl, kaltgepresst

Meersalz

frisch gemahlener Pfeffer

Pro Person:

K 95 Kalorien

B je nach Gemüsesorte
ca. 275 mg Kalzium



Die Zutaten für die Sauce vermengen. Das Gemüse in hauchdünne Scheiben hobeln und auf 2 große Teller verteilen, zum Schluss die hauchdünnen Champignonscheiben darübergeben. Die Sauce über das Gemüse gießen und abgedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Das Gemüse carpaccio mit Parmesanspänen, dem frischen Basilikum und der Petersilie bestreuen. Je nach Saison eignen sich als Gemüse insbesondere Möhren, Kohlrabi, Spargel, Fenchel, Zucchini und Chicorée sehr gut.

FENCHEL-SALAT

1	Fenchelknolle
100 g	Radieschen
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
50 ml	Gemüsebrühe
	Kräuter (z.B. Dill, Estragon)
1 EL	weißer Balsamico
1 EL	Zitronensaft
	Zucker
50 g	Ziegengouda
	Salz, Pfeffer, Zitronensaft



Pro Person:

-  175 Kalorien
-  384 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



Fenchel putzen und in Streifen schneiden. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Fenchel in heißem Öl 2 – 3 Minuten anschwitzen. Salzen, pfeffern und mit Brühe ablöschen. Lauwarm abkühlen lassen. Währenddessen die Kräuter waschen, trocken schütteln und abzupfen. Mit dem restlichen Öl pürieren, mit Radieschen und Balsamico unter den Fenchel mengen. Mit Zitronensaft und Zucker abschmecken und auf Teller verteilen. Mit klein geschnittenem Käse bestreuen und servieren.

RAUKE-SALAT MIT ZIEGENFRISCHKÄSE AN NUSSDRESSING

100 g Rauke-Salat
(alternativ Eichblattsalat)

100 g Ziegenfrischkäse

20 g Sonnenblumenkerne

NUSSDRESSING:


50 ml Walnussöl

50 ml Himbeeressig

1 TL Senf (mittelscharf)

Salz, Pfeffer, Zucker

Pro Person:

 426 Kalorien

 254 mg Kalzium

 + Vitamin B12



Öl und Essig unter ständigem Rühren unter den Senf geben und zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Rauke-Salat waschen, zerkleinern, Käse in Würfel schneiden. Mit dem Nussdressing übergießen und mit Sonnenblumenkernen verzieren.



KÄSE-SALAT MIT FRÜCHTEN

125 g Edamer (30 % Fett i.Tr.)

½ Apfel

½ Birne

1 EL gehackte Walnüsse

SALATSAUCE:

75 g fettarmer Joghurt (1,5 %)

35 g saure Sahne (10 % Fett)

1 TL Rapsöl

Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Pro Person:

 305 Kalorien

 578 mg Kalzium

 + Folsäure

 + Vitamin B12



Den Käse in Würfel schneiden. Den Apfel und die Birne schälen, vom Kerngehäuse trennen und das Obst ebenfalls in Würfel schneiden. Mit den gehackten Walnüssen mischen. Joghurt, saure Sahne und Öl gut verrühren, nach Geschmack Zitronensaft hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Käse-Obst-Mischung geben und 15 Minuten durchziehen lassen.

Je nach Jahreszeit können Sie die Obstsorten auch wechseln und z.B. eine Mandarine, Aprikose oder Himbeeren verwenden.

PAPRIKASCHIFFCHEN



2	Paprikaschoten
150 g	Mozzarella
250 g	Tomaten
4	Blätter frisches Basilikum
70 g	geriebener Parmesan
50 g	Joghurt (3 % Fett)
	Salz, Pfeffer

Mozzarella und Tomaten würfeln. Basilikum waschen und fein schneiden. Mit geriebenem Parmesan und Joghurt vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in die Paprikahälften füllen.

15 Minuten bei 200 °C oder Gas Stufe 3 – 4 überbacken.

Pro Person:

-  389 Kalorien
-  770 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



ESTRAGON- ZIEGENKÄSE



1 TL	Pinienkerne
½	Birne
	Zitronensaft (einige Spritzer)
1	Stange Estragon
	rosa Pfefferkörner
75 g	Ziegenkäse

Pro Person:

-  142 Kalorien
-  164 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



ABENDESSEN

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt sind, dann herausnehmen. Inzwischen die Birne waschen, abtrocknen, winzig klein würfeln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Birnenwürfel mit Zitronensaft mischen. Estragon waschen und trocknen, die Blättchen fein hacken. Den rosa Pfeffer grob hacken. Mit der Birne und dem Estragon unter den Ziegenkäse mischen, salzen, pfeffern. Pinienkerne unterheben.

BIRNEN-CAMEMBERT-TOAST



2	Scheiben Weizenvollkorntoast
	Butter
2	Birnenhälften
1 EL	Preiselbeeren
60 g	Camembert (30 % Fett i.Tr.)

Das Brot leicht toasten, mit der Margarine bestreichen. Die geschälten und vom Kerngehäuse entfernten Birnenhälften mit der Wölbung nach unten auf das Brot legen. Die Preiselbeeren in die Aushöhlung füllen. Den Camembert in Scheiben schneiden und die Birnen damit belegen.

Bei 200 °C im vorgeheizten Backofen gratinieren, bis der Käse schmilzt.

Pro Person:

-  244 Kalorien
-  203 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



KRESSERAHM-SÜPPCHEN

1	kleine blaue Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	mittlere Kartoffel (ca. 80 g)
2 TL	Butter (ca. 10 g)
400 ml	Milch (1,5 % Fett)
2 EL	Schlagsahne, 30 % Fett (30 ml)
	fluoridiertes Jodsalz mit Folsäure
	Pfeffer
1	Kästchen Kresse

„Würzen Sie vorzugsweise mit Kräutern, z.B. Salbei, Petersilie, Brunnenkresse.“

Anja Lehmann,
MediClin Reha-Zentrum
am Hahnberg,
Bad Wildungen



Pro Person:

-  219 Kalorien
-  286 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Kartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Butter schmelzen lassen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig dünsten. Die Kartoffelwürfel dazugeben und mitdünsten.

Mit der Milch und der Sahne aufgießen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten garen. Die Suppe mit einem Pürierstab kräftig durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kresse mit einer Schere abschneiden und in die Suppe geben, nochmals kurz aufkochen lassen.

KÜRBISSUPPE MIT SANDDORN

1	kleiner Hokkaido-Kürbis
2	Äpfel
150 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sanddorn-Saft
2	kleine Zwiebeln
	Knoblauch, Salz, Pfeffer
200 ml	Sahne
	Butter zum Anschmoren



Kürbis entkernen und in Stücke schneiden, Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. In der heißen Butter die Zwiebelstücke und etwas Knoblauch anschmoren. Kürbis- und Apfelstücke dazugeben und ebenfalls schmoren. Mit Gemüsebrühe und Sanddornsaft auffüllen und etwa 25 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Danach mit dem Pürierstab pürieren, Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Person:

-  655 Kalorien
-  185 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12



AUSWAHL PIKANTER JOGHURT-DRESSINGS

GRUNDLAGEN FÜR ALLE VARIANTEN

1 fettarmer Joghurt

1 TL Öl

Joghurt und Öl verrühren
und mischen mit

VARIANTE 1

1 TL Gewürzgurkenwürfel

1 EL Apfelwürfel

0,5 TL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Sojasauce

Zwiebeln nach Geschmack

VARIANTE 2

1 EL Grapefruitwürfel

1 TL Tomatenwürfel

Salz, Paprika, Dill

VARIANTE 3

1 EL geriebene Möhren

1 EL geriebener Sellerie

Salz, Pfeffer

gehackte Petersilie

VARIANTE 4

1 EL Paprikawürfel grün

1 EL Paprikawürfel rot

Salz, Schnittlauch, Tabasco

Pro Person:

 ca. 40 Kalorien

 ca. 60 mg Kalzium



Geeignet für die
verschiedensten Salate
oder auch als Dipp
für Gemüsesticks.



SMOOTHIES/GETRÄNKE



FRISCHER GEMÜSESAFT

Pro Person:

 48 Kalorien

 57 mg Kalzium

 + Folsäure

1	Salatgurke
1	große Knolle Rote Bete
5	Stangen Staudensellerie
2	Möhren
1	Ingwerwurzel (ca. 25 g)
1 TL	Raps- oder Walnussöl

Gemüse und Ingwer waschen, putzen, schälen und in Stücke schneiden. Im Entsafter verarbeiten, mit dem Öl verrühren, in Gläser füllen und sofort trinken.

APFEL-KIWI-LIMONADE

Pro Person:

 125 Kalorien

 Kalziummenge je nach Kalziumgehalt des Mineralwassers

3	Kiwis
200 ml	Apfelsaft
4	Minzeblättchen
	kalziumreiches Mineralwasser

Kiwis schälen, mit Apfelsaft und Minze pürieren. Fruchtpüree auf zwei Gläser verteilen. Mit Mineralwasser aufgießen.

NEKTARINEN-EISTEE



„Kalziumreiche Mineralwässer mit Obstsäften mischen. Das darin enthaltene Vitamin C unterstützt ebenfalls die Kalziumaufnahme.“

Winnie Christoph,
Waldburg-Zeil Kliniken,
Rheumazentrum
Oberammergau

5 g	Ingwer (frisch)
1 – 2	Limetten (Bio)
25 g	Zucker
1	Beutel Grüntee (Grüntee Zitrone)
70 ml	Orangensaft
1	Nektarine
3	Eiswürfel
250 ml	kalziumreiches Mineralwasser

Ingwer schälen, in Scheiben schneiden. Ingwer zusammen mit der abgeschälten Schale einer Limette, Zucker und Mineralwasser aufkochen. Das Gefäß von der Herdplatte ziehen, den Teebeutel hinzufügen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Teebeutel entfernen. Den Saft der Limetten sowie den Orangensaft unter den Tee rühren, evtl. etwas nachsüßen und dann abkühlen lassen. Die Nektarine waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Die Spalten in eine Karaffe geben und den Tee durch ein Sieb dazugießen.

Die Eiswürfel dazugeben und sofort servieren.

Pro Person:

K 109 Kalorien

B Kalziummenge je nach Kalziumgehalt des Mineralwassers





MANGOMILCH

Pro Person:

 100 Kalorien

 208 g Kalzium

 + Folsäure

 + Vitamin B12


60 g Mango (Vollfrucht)

170 ml Milch fettarm (1,5 %)

Mango schälen, in kleine Stücke schneiden und im Mixer pürieren. Mit Milch auffüllen. Im Sommer ggf. 1 – 2 zerstoßene Eiswürfel hinzufügen und nochmals mixen.

BEEREN-MILCH

Pro Person:

 90,5 Kalorien

 168 mg Kalzium

 + Folsäure

 + Vitamin B12

150 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

250 ml Buttermilch

1 EL Zucker

Himbeeren waschen und erst mal mit der Hälfte der Buttermilch pürieren. Restliche Buttermilch hinzufügen und mit Zucker abschmecken.

ERDBEER-BUTTERMILCH-SHAKE

Pro Person:

-  95 Kalorien
-  175 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12

- 125 g Erdbeeren

- 250 ml Buttermilch

- ½ Pk. Bourbon-Vanillezucker

- 1 TL brauner Zucker

- 2 EL Haferflocken (feine)

Einige Erdbeeren zur Dekoration zurücklegen. Die restlichen Zutaten in einem hohen Gefäß pürieren, in Gläser füllen und mit den verbliebenen Erdbeeren verzieren.

BANANEN-SMOOTHIE MIT SANDDORN

Pro Person:

-  150 Kalorien
-  50 mg Kalzium
-  + Folsäure
-  + Vitamin B12

- 1 Apfel

- ½ Banane

- 1 EL Honig

- 50 ml Sanddornsaft

- 50 mg Magerquark

Apfel schälen, entkernen und klein schneiden. Banane schälen und klein schneiden. Die Früchte mit drei Eiswürfeln, dem Honig und Sanddornsaft mixen. Dann mit dem Magerquark verquirlen und mit dünnen Apfelscheiben servieren.



HAGEBUTTEN-ORANGEN-SMOOTHIE

Pro Person:

 160 Kalorien

 150 mg Kalzium

 + Folsäure

 + Vitamin B12

1 EL Zucker

3 EL Hagebuttenkonfitüre

1 Blutorange

250 g Kefir (1,5 % Fett)

Konfitüre in ein schmales Gefäß geben. Blutorange halbieren, eine dünne Scheibe abschneiden und für die Garnitur beiseite legen. Die Fruchthälften auspressen, zur Konfitüre geben und gut verrühren. Danach den Zucker untermischen. Mit Kefir auffüllen und alles mit dem Schneebesen kräftig verquirlen. In Gläser füllen und mit jeweils ½ Orangenscheibe verzieren.

CHERRY-MILCHSHAKE

Pro Person:

 147 Kalorien

 265 mg Kalzium

 + Folsäure

 + Vitamin B12

6 EL Schattenmorellen aus dem Glas

6 cl Kirschsirup

300 ml Milch (1,5 % Fett)

150 g Joghurt (1,5 % Fett)

Kirschen und Sirup im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Anschließend mit Milch und Joghurt schaumig schlagen und in Gläser füllen.



Da ist viel drin!



KALZIUM in mg



MILCHPRODUKTE

30 g	Sahne, 1 gehäufter EL	24 mg
5 g	Parmesan, 1 EL	60 mg
150 ml	Molke, 1 Tasse	90 mg
30 g	Brie, 1 Portion	120 mg
30 g	Schafskäse, 1 Portion	135 mg
150 ml	Buttermilch, 1 Tasse	165 mg
150 g	Kefir, mager, 1 Becher	183 mg
30 g	Gorgonzola, 1 Portion	184 mg
30 g	Butterkäse, 1 Scheibe	225 mg
150 g	Joghurt, entrahmt, 1 Becher	210 mg
50 g	Camembert, 1 Ecke	250 mg
250 ml	Kakao, ¼ l	250 mg
250 ml	Vollmilch, ¼ l	300 mg
75 g	Mozzarella, / ½ Packung	302 mg
30 g	Emmentaler, 2 Scheiben dünn	330 mg

NÜSSE, SAMEN

20 g	Kürbiskerne, 1 EL	8 mg
20 g	Sonnenblumenkerne, 1 EL	20 mg
60 g	Studentenfutter, 1 Portion	49 mg
60 g	Pistazien, 1 Portion	56 mg
20 g	Sesam-Samen, 1 EL	148 mg
20 g	Mohnsamen, 1 EL	292 mg

OBST

125 g	Nektarine, 1 Stück	5 mg
20 g	Rosinen, 1 geh. EL	6 mg
150 g	Apfel, 1 gr. Stück	11 mg
40 g	Mandarine, 1 Stück	13 mg
150 g	Birne, 1 Stück	14 mg
150 g	Banane, 1 Stück	14 mg
45 g	Kiwi, 1 Stück	17 mg
125 g	Ananas, 1 Portion	20 mg
125 g	Grapefruit, ½ Stück	23 mg
120 g	Weintrauben, 1 Handvoll	23 mg
50 g	frische Feigen, 1 Stück	27 mg
125 g	Brombeeren, 1 Portion	56 mg
250 g	Erdbeeren, ¼ kg	63 mg

GEMÜSE

150 g	Waldpilze, 1 Portion	6 mg
100 g	Tomaten, 1 Stück	14 mg
50 g	Kopfsalat, 1 Portion	19 mg
20 g	Brunnenkresse, 1 geh. EL	36 mg
20 g	Petersilie, 1 geh. EL	49 mg
150 g	Karotten/Möhren, 1 Portion	62 mg
150 g	Fenchel, 1 Portion	163 mg
150 g	Brokkoli, 1 Portion	168 mg
150 g	Blattspinat, 1 Portion	224 mg
150 g	Grünkohl, 1 Portion	266 mg

HÜLSENFRÜCHTE

15 g	Erbsen, 1 EL	4 mg
150 g	Linsen, 1 Portion	12 mg
20 g	Sojabohne, 1 EL	50 mg
150 g	Bohnen weiß, 1 Portion	72 mg
100 g	Tofu, 1 Portion	130 mg

GETREIDEPRODUKTE

35 g	Pumpernickel, 1 Scheibe	7 mg
45 g	Semmel/Brötchen, 1 Stück	7 mg
40 g	Vollkornbrot, 1 dicke Scheibe	8 mg
200 g	Kartoffeln, 1 Portion	12 mg
150 g	Reis gekocht, 1 Portion	14 mg
150 g	Hirse, 1 Portion	30 mg
150 g	Semmelknödel, 1 gr. Stück	95 mg

VITAMIN D $1 \mu\text{g} = 40 \text{ I.E.}$ (INTERNATIONALE EINHEIT)



100 g	Fischleberöl (Lebertran)	12.000 I.E.	300 μg
100 g	Heringe	837 I.E.	20,8 μg
100 g	Lachs	680 I.E.	17,0 μg
100 g	Sardinen	272 I.E.	6,8 μg
100 g	Avocado (ca. 230 g)	200 I.E.	5,0 μg
100 g	Thunfisch	128 I.E.	3,2 μg

100 g	Hühnerei (ca. 40 – 80 g)	96 I.E.	2,4 μg
100 g	Rinderleber	68 I.E.	1,7 μg
100 g	Kabeljau	48 I.E.	1,2 μg
100 g	Kuhmilch	44 I.E.	1,1 μg
100 g	Champignons	40 I.E.	1 μg

FOLSÄURE in μg



100 g	Weizenkeime	300 μg
100 g	Rind, Leber gegart	226 μg
100 g	Hülsenfrüchte, reif	213 μg
100 g	Weizenkleie	120 μg
100 g	Tomatenkonzentrat (1 geh. EL = 20 g)	191 μg
100 g	Petersilie, frisch (1 geh. EL = 20 g)	116,0 μg
100 g	Chinakohl, frisch (1 Portion ca. 300 g)	83,0 μg
100 g	Weißkohl, frisch	79,0 μg

VITAMIN B12 in μg (COBALAMINE)



100 g	Hühnerleber	25,3 μg
100 g	Kalbsleberwurst	14,0 μg
100 g	Heringsfilet, Makrelen, Thunfisch (gegart)	10,0 μg
100 g	Seelachs	3,5 μg
100 g	Camembert (30 % Fett i.Tr.)	3,10 μg
100 g	Edamer (45 % Fett i.Tr.)	2,10 μg
100 g	Rindfleisch	2,00 μg
100 g	Eigelb	2,00 μg
100 g	Brie (50 % Fett i.Tr.)	1,70 μg
100 g	Vollmilch	1,48 μg

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!

Bewegung kann den Knochenstoffwechsel positiv beeinflussen und somit verhindern, dass der Knochenschwund fortschreitet. Wenn Sie darüber hinaus die Übungen im Freien durchführen, bildet Ihre Haut durch das Sonnenlicht, die sogenannte UV-B-Strahlung, das für die Knochen so wichtige Vitamin D. Schon ein Aufenthalt von 30 Minuten reicht aus, um den täglichen Vitamin-D-Bedarf zu decken – übrigens auch bei bedecktem Himmel.

Die Übungen setzen sich aus zwei Konstanten zusammen: dem **Basistraining**, um sich aufzuwärmen, und darauf aufbauend den **Übungen, die Ausdauer, Beweglich- und Schnelligkeit sowie Kraft fördern.**

Führen Sie **jede Übung 10-mal** hintereinander durch. Legen Sie dann eine kurze Erholungspause ein. Wenn Sie die Trainingseinheit steigern möchten, können Sie nach der Pause die Übung erneut durchführen.



Radfahren
schwimmen ...
walken ...
wandern ...

BASISTRAINING: WALKING

Fangen Sie mit 3 Minuten an und steigern Sie das Training pro Woche um eine weitere Minute bis zu 15 Minuten.

Sollten Sie die Basisübung nicht im Freien durchführen können, walken Sie einfach im Stand.

Kombinieren Sie täglich 15 Minuten Walking mit mindestens einer Übung, aus den Bereichen Leistung, Kraft, Balance oder Dehnung. 30 Minuten sollten das angestrebte Ziel sein.



STÄRKT AUSDAUER UND MUSKELLEISTUNG

Diese Übung eignet sich auch sehr gut zum Aufwärmen der Muskulatur und zur Anregung des Kreislaufs, der Sauerstoff und Nährstoffe (mit den Bausteinen der Knochen) transportiert.

Stellen Sie sich schulterbreit mit angewinkelten Unterarmen auf. Gehen Sie jetzt schwungvoll auf der Stelle. Heben Sie dabei die Knie höher als beim normalen Spazierengehen und schwingen Sie beim Walken die angewinkelten Arme kräftig nach vorne und nach hinten.

HÜPFEN MIT BEIDEN BEINEN



10x – Pause – 10x

STÄRKT DIE MUSKELLEISTUNG

Stellen Sie sich schulterbreit auf, so dass Sie einen festen Stand haben. Hüpfen Sie nun locker auf beiden Vorderfüßen und schwingen Sie beim Hüpfen die Arme leicht mit. Die Fersen sollten weder beim Absprung noch beim Aufkommen den Boden berühren.

Für den Anfang reicht es vielleicht schon, dass sich die Fersen auf und ab bewegen, ohne dass sich die Zehen vom Boden abheben. Nach einigen Wochen zählen Sie schon zu den Fortgeschrittenen und können richtig hoch hüpfen.

KLEINES KLAPPMESSER

ÜBUNGSVARIATION:

Führen Sie das rechte Knie an den linken Ellenbogen und führen Sie so die Übung über Kreuz durch.

10x – Pause – 10x

STÄRKT DIE MUSKELLEISTUNG

Stellen Sie sich schulterbreit auf. Eine Möglichkeit, sich mit einer Hand in der Nähe anzulehnen (z.B. ein Baum, Stuhl etc.) sollte gegeben sein, damit Sie sich ggf. abstützen können.

Heben Sie mit leichtem Schwung das rechte Knie so weit, dass Sie dem rechten Ellenbogen möglichst nahe kommen oder ihn sogar berühren können. Fortgeschrittene drücken dann sogar Knie und Ellenbogen für eine kurze Zeit fest aufeinander. Wechseln Sie die Seiten.



DEHNUNG DER BEINSTRECKER



10x – Pause – 10x

STÄRKT MUSKELLEISTUNG UND -KRAFT

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, eine Bank oder einen Baumstumpf und heben Sie ein Bein vom Boden ab. Strecken Sie nun das Bein, indem Sie darauf achten, die Stellung des Oberschenkels im rechten Winkel nicht zu verändern. Auch das aufrechte Sitzen soll beibehalten werden. Führen Sie das Bein wieder zurück, den Fuß dabei nicht absetzen.

LIEGESTÜTZE AN DER WAND (ODER AM BAUM)

ÜBUNGSVARIATION:

Je weiter Sie vom Baum entfernt stehen, umso kraftaufwändiger wird die Übung. Vorsicht: Nur so weit vom Baum entfernen, dass Sie noch ausreichend Standfestigkeit haben.

Diese Übung kann auch umgedreht zur Stärkung der oberen Rückenmuskulatur durchgeführt werden: Lehnen Sie sich mit dem Rücken an, führen Sie die Arme seitlich an die Wand und drücken Sie sich mit dem Ellenbogen von der Wand weg.

10x – Pause – 10x



STÄRKT DIE MUSKELKRAFT

Stellen Sie sich mit dem Gesicht schrittweit entfernt zum Baum bzw. zur Wand. Legen Sie beide Hände auf etwa Schulterhöhe dagegen.

Machen Sie nun angelehnt Liegestütze – bewegen Sie sich mit dem stets geraden Oberkörper nach vorne, so dass die Muskulatur im Oberarm und in der Brustmuskulatur spannt.

BEINSPREIZER



10x pro Bein
– Pause –
10x pro Bein

STÄRKT DIE MUSKELKRAFT

Stellen Sie sich neben ein Geländer oder einen Baum (oder Tisch, Stuhl, o.Ä.) und stützen Sie sich dort mit einer Hand leicht ab. Spreizen Sie ein Bein seitlich ab. Achten Sie darauf, dass die Fußspitzen nach vorne zeigen.

Bewegen Sie das Bein ca. 10 cm seitlich auf und ab, wobei das Bein leicht unter Spannung steht. Setzen Sie möglichst den Fuß erst wieder auf den Boden, wenn Sie das Bein 10-mal seitlich abgespreizt haben. Machen Sie eine kleine Pause und wechseln Sie nun die Seite.

BUTTERFLY

Der Bewegungsablauf soll langsam und gleichmäßig – auf keinen Fall ruckartig – erfolgen.

10x – Pause – 10x



STÄRKT DIE MUSKELKRAFT

Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit auf; die Knie leicht gebeugt. Heben Sie die Arme nach vorne auf Schulterhöhe und beugen Sie die Ellenbogen an (Handflächen nach vorne).

Führen Sie jetzt die Ellenbogen nach außen, ohne sie absinken zu lassen. Nun halten Sie einige Sekunden die Spannung und führen Sie dann wieder langsam die Ellenbogen nach vorne – ohne dass sie sich dabei berühren.

ZEHENSTAND

ÜBUNGSVARIATION:

Wenn Ihnen die Übung gut und ohne zu wackeln gelingt, sollten Sie bei der Drehung des Kopfes die Augen schließen.

10x – Pause – 10x



STÄRKT DIE BALANCE

Stellen Sie sich in die Nähe eines Geländers (eines Tisches, Stuhles etc.), damit Sie sich im Bedarfsfall etwas abstützen können. Gehen Sie mit beiden Füßen in den Zehenstand und versuchen Sie, so ruhig wie möglich stehen zu bleiben.

Bleiben Sie im Zehenstand, drehen Sie den Kopf ganz langsam von der linken zur rechten Seite und anschließend umgekehrt. Setzen Sie die Füße wieder ab, machen Sie eine kurze Pause und gehen Sie dann erneut in den Zehenstand – führen Sie die Übung insgesamt 10-mal durch.

EINBEINSTAND

Fortgeschrittene machen diese Übungen auf instabilem Untergrund (z.B. eine Schaumgummimatte oder ein mehrfach zusammengefaltetes Handtuch unter die Füße legen).

**10x pro Bein
– Pause –
10x pro Bein**



STÄRKT DIE BALANCE

Stellen Sie sich an ein Geländer oder einen Baum (einen Tisch, Stuhl etc.). Ziehen Sie nun zuerst das rechte Knie im rechten Winkel an und gehen Sie in den Einbeinstand. Ziehen Sie das Knie so weit an, wie es problemlos möglich ist.

Das Knie der Standbeinseite sollten Sie dabei ganz leicht anbeugen. Bleiben Sie so ruhig wie möglich einige Sekunden stehen. Setzen Sie dann das rechte Bein wieder ab und versuchen Sie die Übung nun mit der linken Seite.

DEHNSCHRITT VORWÄRTS & SEITWÄRTS

Halten Sie die Position möglichst 5 Sekunden und stellen Sie sich dann wieder in die Ausgangsposition. Wechseln Sie nun die Seiten. Führen Sie die Übung mit jedem Bein 10-mal durch.

10x pro Bein
– Pause –
10x pro Bein

VERBESSERT DIE DEHNUNGSFÄHIGKEIT

Vorwärts: Das vordere Bein ist leicht gebeugt, das hintere gestreckt, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Verlagern Sie den Oberkörper so weit nach vorn, bis Sie einen leichten Zug in der Wade spüren. Das hintere Bein bleibt während der gesamten Übung gestreckt. Die Fersen bleiben dabei am Boden.

Seitwärts: Stellen Sie sich etwa schulterbreit auf, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Verlagern Sie langsam Ihr Gewicht zur rechten Seite. Beugen Sie dabei das rechte Bein. Halten Sie das linke Bein gestreckt und den Oberkörper aufrecht, bis Sie einen Zug in der Innenseite der Oberschenkel spüren. Halten Sie die Position etwa 5 Sekunden und wechseln Sie dann die Seiten.



DEHNUNG DER BRUST- & DER RUMPFMUSKULATUR



10x – Pause – 10x



VERBESSERT DIE DEHNUNGSFÄHIGKEIT

Brust: Setzen Sie sich möglichst gerade auf einen Stuhl, eine Bank oder einen Baumstumpf. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und drücken Sie die Ellenbogen langsam nach hinten, bis Sie einen leichten Zug in der Brustmuskulatur spüren. Halten Sie die Position etwa 5 Sekunden und lockern Sie sie wieder.

Rumpf: Stellen Sie sich schulterbreit auf, die Knie leicht gebeugt. Führen Sie einen Arm seitlich nach oben und greifen Sie mit der Hand so, als wenn Sie zur Decke reichen wollten, bis Sie einen leichten Zug im Rumpf spüren. Der andere Arm bleibt während der Übung locker am Körper.

Montag
Apfel -
Hüttenkäse!



Donnerstag
Nudeln mit
Rahngemüse!



Mein knochen- freundlicher Wochenplan

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
Frühstück	Haie-Brate + Orangensaft	Prüchle-Steil mit Joghurt	Apfel-Weißbrot
Mittagessen	Currywurst-Brat-Isol-Auflauf	Schinken-Quarkauflauf	Brat-Isol-Auflauf
Zwischenmahlzeiten	Energy-Joghurt	Nieren-Milch	Energy-Joghurt
Abendessen	Salat-Felder mit Joghurt-Dressing	Capriccio von Gemüse	Gemüse-Stein-Salat
Getränk/ Dessert	Lauf-Immerchen-Mineralwasser	Hagebutten-Orange-Smoothie	Prüchle-Gemüse-Saft
Kalzium gesamt	-1.500 mg	-1.200 mg	-1.200 mg

- **Notieren Sie die Nahrungsmittel** bzw. Speisen, die Sie zu sich genommen haben, und die geschätzte Menge des Kalziumgehaltes.
- **Markieren Sie mit Kreuzen** (+ = kleine Menge, ++ = mittlere Menge, +++ = große Menge), wie viel Vitamin D, Folsäure und/oder Vitamin B12 in den Speisen enthalten war.
- Nutzen Sie dabei die **Nahrungsmitteltabellen**, sie geben Ihnen über Kalzium- und Vitamingehalt Auskunft.

Blanko-
Wochenplan
kostenlos zum
Downloaden
unter:

http://www2.ratiopharm.com/de/de/pub/service_kontakt/broschueren_downloaden.cfm

WOCHENPLAN

Blanko-
Wochenplan
kostenlos zum
Downloaden
unter:



[http://www2.ratiopharm.com/de/
de/pub/service_kontakt/
broschueren_downloaden.cfm](http://www2.ratiopharm.com/de/de/pub/service_kontakt/broschueren_downloaden.cfm)

KALZIUM



Täglich

1.000 - maximal 1.500 mg*

VITAMIN D



5 µg (=200 I.E.)** mit der Nahrung

Mindestens 30 Minuten täglich
Sonnenlichtexposition von Armen und
Gesicht zur Bildung von Vitamin D3*

FOLSÄURE



200 µg Folsäure**

(= Vitamin B9)

VITAMIN B12



3 µg**

Aufnahme

Vorwiegend über die Ernährung

- Nur in geringem Maße über die Ernährung möglich
- Bildung durch Sonnenlicht (UV-B-Strahlung) auf der Haut

Über die Ernährung

Über die Ernährung

Funktionen

- Aufbau und Erhalt von Zähnen und Knochen
- Steuerung der elektrischen Aktionspotenziale von Muskeln und Nerven
- Blutgerinnung

- Verbesserung der Kalziumaufnahme aus der Nahrung
- Knochenaufbau
- Erhaltung der Muskelkraft und Steuerung der Muskelstätigkeit

- Blutgerinnung
- Zellteilung
- Immunsystem
- Homocystein-Stoffwechsel

- Blutgerinnung
- Zellteilung
- Immunsystem
- Neurologische Funktionen
- Homocystein-Stoffwechsel

Quellen

- Milchprodukte
- Kalziumreiches Mineralwasser
- Gemüse (vor allem grünes)
- Kräuter, Nüsse (z.B. Sesam)

- Fettfisch (z.B. Lachs, Heilbutt)
- Champignons
- Kalbfleisch
- Eigelb
- Mit mindestens 30 Minuten Bewegung täglich bei Sonnenlicht im Freien können Sie den Bedarf an Vitamin D erreichen

- Grünes Gemüse und Tomaten
- Milch und Milchprodukte
- Vollkornprodukte und Kartoffeln
- Leber und Fleisch

- Leber und Muskelfleisch
- Fisch
- Eier, Milch und Käse
- Sauerkraut










* Gemäß den Empfehlungen der Osteoporose-Leitlinie 2009 des Dachverbandes Osteologie e.V. (DVO)










** Gemäß den Empfehlungen der D-A-CH Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

MEINE NOTIZEN

Mehr Infos zur Knochen-
gesundheit unter
www.ratiopharm.de
im Ratgeber
Osteoporose



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
 Frühstück				
 Mittagessen				
 Zwischen- mahlzeiten				
 Abendessen				
 Getränke/ Smoothies				
 Kalzium gesamt				
 Vitamin D				
 Folsäure				
 Vitamin B12				
Aufenthalt im Freien (Zeitangabe)				
Bewegung				

	FEITAG	SAMSTAG	SONNTAG
 Frühstück			
 Mittagessen			
 Zwischenmahlzeiten			
 Abendessen			
 Getränke/ Smoothies			
 Kalzium gesamt			
 Vitamin D			
 Folsäure			
 Vitamin B12			
Aufenthalt im Freien (Zeitangabe)			
Bewegung			

TÄGLICHER CHECK

- 1.000 mg (max. 1.500 mg) Kalzium
- Mindestens 5 µg (= 200 I.E.) Vitamin D
- Folsäure 200 µg
- Vitamin B12 3 µg
- Mindestens 30 Minuten im Freien
- Mindestens 30 Minuten Bewegung (Verbinden Sie den Aufenthalt im Freien mit Bewegung)
- Ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung
- Denken Sie an kalziumreiches Mineralwasser

BESONDERHEITEN

KOSTENLOSER WOCHENPLAN-DOWNLOAD

Planen Sie jede Woche neu mit dem Wochenplan zum Download und Ausdrucken.

http://www2.ratiopharm.com/de/de/pub/service_kontakt/broschueren_downloaden.cfm

Calcium D₃-ratiopharm® forte

- Calcium und Vitamin D – Das Duo für starke Knochen
- Nur 1x täglich
- Mit leckerem Zitronengeschmack

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach ratiopharm.
www.ratiopharm.de



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.