

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose

OSTEOPOROSE

Knochengesund genießen

**REZEPTE UND TIPPS
für starke Knochen**



INHALT

VORWORT	3
Knochengesund genießen – DAS IST WICHTIG	4
Kalzium	5
Vitamin D	5
Knochengesunder START IN DEN TAG	6
Warmer Frühstücksauflauf	6
Haferbrot nicht nur fürs Sonntagsfrühstück	8
Quark-Brötchen	9
Tomaten-Basilikum-Aufstrich	10
Camembert-Dip	11
Overnight Haferflocken mit Mango	12
Nuss-Müsli mit Haferflocken und Amaranth	13
Knochengesunder MITTAGSGENUSS	14
Rinderfilet mit Basilikum-Champignon-Gnocchi-Auflauf	14
Lachs auf Spinat mit Salzkartoffeln	16
Linsen-Mangold-Curry	17
Mangold-Hähnchen-Quiche	18
Käseknödel mit Rucola-Tomaten-Champignon-Salat	19
Brokkoli-Tomaten-Nudel-Pfanne mit Lachs	20
Apfel-Quark-Auflauf mit Sesam	21
Knochengesunde SNACKS	22
Quarkspeise mit Feigen und Paranüssen	22
Überbackenes Vollkornbrot mit Tilsiter, Tomaten und Oliven	24
Ananas-Basilikum-Drink	25
Zimt-Joghurt mit Obst und Mandeln	25
Knochengesunder TAGESABSCHLUSS	26
Sesam-Spinat-Suppe mit geräuchertem Tofu	26
Brokkoli-Salat mit Paprika und Sesam	28
Pellkartoffeln mit Schnittlauch-Quark	29
Omelett mit Avocado und Käse	30
Kartoffel-Lauch-Suppe mit geräuchertem Heilbutt	31
Knochengesunde TAGESPLÄNE & TIPPS	32
Knochengesund LEBEN	34
Woher sind die INFORMATIONEN aus dieser Broschüre?	35

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser,

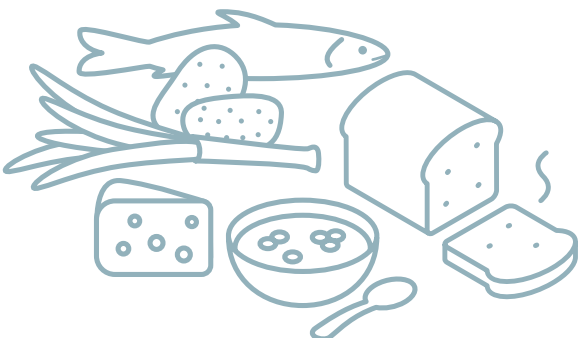
eine kalziumreiche Ernährung ist für starke Knochen wichtig und sowohl bei der Prävention als auch bei der Behandlung der Osteoporose unverzichtbar. Doch wie kann eine solche Ernährung aussehen und wie lässt sie sich zudem eiweißreich und mit Vitamin D-reichen Lebensmitteln gestalten?

Die Rezepte in dieser Broschüre zeigen Ihnen, wie das gelingen kann. Und eins ist gewiss: Für Genuss beim Essen ist auch gesorgt. Dabei sind auch verschiedene Ernährungsstile berücksichtigt, denn immer mehr Menschen möchten nicht nur genießen, sondern sich auch vegetarisch oder vegan ernähren. Neben den Rezepten hat die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann dazu auch viele praktische Tipps für Sie zusammengestellt.

Weitere Rezepte, interessante Fakten und Hilfe zur Osteoporose finden Sie übrigens auch auf der Website des Aktionsbündnisses Osteoporose. Klicken Sie mal rein!

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen

Ihr Aktionsbündnis Osteoporose



BESUCHEN SIE UNS AUF

www.aktionsbündnis-osteoporose.de

und entdecken Sie spannende Interviews,
Videos, Bewegungsübungen und Rezepte!



Knochengesund genießen – DAS IST WICHTIG



„ Grundlage für knochengesunden Genuss ist eine ausgewogene Ernährung mit vielen Bestandteilen. Diese sollte möglichst abwechslungsreich zusammengestellt sein, um die Nährstoffversorgung zu gewährleisten. Jeder Nährstoff ist für bestimmte Funktionen im Körper wichtig. **Eiweiß** benötigt der Körper beispielsweise, um Zellen und Gewebe aufzubauen, so auch die von Knochen und Muskeln. Hinzu kommt der Mineralstoff **Kalzium** und **Vitamin D**.¹ Wobei Vitamin D zum überwiegenden Teil unter Sonneneinfluss in der Haut gebildet wird. Die Ernährung trägt nur zu zehn bis 20 Prozent zur Vitamin D-Versorgung bei.² “

Dr. Rita Hermann
Ernährungswissenschaftlerin



TIPP: Vegane Ernährung?

Bei veganer Ernährung wird Milch durch pflanzliche Alternativen ersetzt. Damit auch die Kalziumaufnahme stimmt, lohnt sich der Blick aufs Etikett: Enthalten diese **Lebensmittel 120 mg Kalzium pro 100 Gramm**, tragen sie ebenso zur Versorgung mit diesem Mineralstoff bei wie Milch.



Um Kalzium aufnehmen zu können,
ist eine gute Vitamin D-Versorgung wichtig



Kalzium

Kalzium ist der mengenmäßig bedeutsamste Mineralstoff im Körper des Menschen. Es findet sich zu fast 100 Prozent in Knochen und Zähnen, da Kalzium diese aufbaut und ihnen Stabilität verleiht.³ Eine geringe Menge an Kalzium wird darüber hinaus unter anderem bei der Blutgerinnung, der Signalübertragung in den Zellen und im Nervensystem sowie bei der Muskelarbeit benötigt.³ Enthält die Nahrung für diese Aufgaben nicht ausreichend Kalzium, wird es aus den Knochen mobilisiert. Die Folge: Langfristig kann es zu einer Osteoporose kommen.³

Für Erwachsene wird eine Zufuhr von etwa 1.000 mg pro Tag empfohlen.⁴ Milch und Milchprodukte sind wichtige Kalziumquellen. Aber auch wer auf diese Lebensmittel verzichtet, kann sich kalziumreich ernähren: Kalzium ist in bestimmten Gemüsesorten enthalten, vor allem in grünem Gemüse, wie Grünkohl oder Brokkoli. Gute Kalziumquellen sind darüber hinaus bestimmte Getreide oder Pseudogetreide, wie Hafer, oder Pilze sowie Hülsenfrüchte und Nüsse oder Samen. Sehr empfehlenswert sind Mineral- und Heilwässer mit mehr als 400 mg Kalzium pro Liter, diese sind ebenso gut wie Milch.

Kalziumreiche Lebensmittel

Kalziumgehalt	Lebensmittel
288 mg	Gouda 40 % Fett in der Trockenmasse (30 g)
315 mg	Grünkohl (150 g)
80 mg	Rucola (50 g)
180 mg	Brokkoli (150 g)
43 mg	Hafer (20 g)
56 mg	Haselnüsse (25 g)
100 mg	Leinsamen (50 g)

(Quelle: Hesecker H., Hesecker B. (2019/2020). Die Nährwertabelle. Umschau Zeitschriftenverlag, aktualisierte 6. Auflage 2019. UZV.)

Vitamin D

Nur wenn ausreichend Vitamin D im Körper vorhanden ist, kann Kalzium im Magen-Darm-Trakt aus der Nahrung in den Körper aufgenommen werden. Darüber hinaus unterstützt das Vitamin Kalzium bei seiner Funktion in den Knochen.⁵ Bei einem Vitamin D-Mangel im Erwachsenenalter kann es daher zu einer Störung des Knochenstoffwechsels kommen. Besonders im höheren Alter kann ein Vitamin D-Mangel, neben anderen Faktoren, zur Entstehung von Osteoporose beitragen.⁵ Die offizielle Leitlinie zur Behandlung von Osteoporose empfiehlt die Aufnahme von 800 Einheiten (IE) Vitamin D pro Tag.⁴

Es gibt nur wenige Lebensmittel, die eine nennenswerte Menge Vitamin D enthalten. Das sind beispielsweise fettreiche Fische wie Lachs, Hering oder Makrele. In deutlich geringerem Maß enthalten es auch Leber, Eigelb, einige Speisepilze wie Champignons und pflanzliche Lebensmittel, die mit Vitamin D angereichert wurden, wie zum Beispiel Margarine.⁵ 80 bis 90 Prozent des Vitamin D wird in der Haut gebildet, wenn diese dem Sonnenlicht ausgesetzt wird. Damit genug Vitamin D produziert werden kann, empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung für einen mittleren Hauttyp (Typ II) einen Aufenthalt in der Sonne von ca. 12 Minuten pro Tag.⁶ Dabei reicht es, wenn Gesicht und Hände, je nach Temperatur auch Arme oder Beine, teilweise unbedeckt sind. Die Verwendung von Sonnenschutzcreme unterbindet die Bildung von Vitamin D, daher sollte sie erst nach der empfohlenen Zeitspanne aufgetragen werden.

Knochengesunder **START IN DEN TAG**

Die erste Gelegenheit, den Körper mit knochengesunden Nährstoffen zu versorgen, ist das Frühstück. Mit Brot, Brötchen, Dips, Müsli und einem warmen Auflauf ist für jeden Geschmack etwas dabei.



Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Eier
- 100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 50 ml Buttermilch
- 2 EL Honig
- 50 g Hafermehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 2 EL gehackte Haselnüsse

Warmer

FRÜHSTÜCKS- AUFLAUF

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

Guten Appetit!

ZUBEREITUNG:

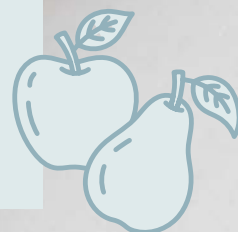
Den Backofen (Ober-/Unterhitze) auf 180 °C vorheizen. Die Eier mit Naturjoghurt, Buttermilch und Honig verrühren. Hafermehl und Backpulver hinzugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren. Apfel und Birne waschen, schälen, in Würfel schneiden und unter die Masse heben. Alles in eine flache, leicht gefettete Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten goldgelb backen. Den Auflauf mit den gehackten Haselnüssen bestreuen und weitere ca. 10 Minuten backen.

TIPP: Der Auflauf lässt sich **gut aufbewahren** und ist auch kalt sehr lecker – zum Beispiel als Zwischenmahlzeit für den Nachmittag. Wer mag, kann gleich die **doppelte Menge** zubereiten. Beträufeln Sie dann das klein geschnittene Obst mit etwas **Zitronensaft**, bevor Sie es unter die Masse heben, damit es nicht braun wird.



Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	297 kcal
Eiweiß:	9,1 g
Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	33 g
Kalzium:	153 mg
Vitamin D:	0,1 µg



HAFERBROT

nicht nur fürs Sonntagsfrühstück

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten

Backzeit: ca. 50 Minuten

ZUBEREITUNG:

Den Backofen (Ober-/Unterhitze) auf 180 °C vorheizen. Haferflocken, Dinkel-Vollkornmehl, Leinsamen, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen. Buttermilch, Mineralwasser und Rapsöl dazu geben und zu einem glatten Teig verrühren. Eine Kastenform mit Rapsöl einfetten. Etwas Mehl über den Teig streuen, den Teig in die Form geben und im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen.

TIPP 1: Die restliche Buttermilch (bei einer 500 g Packung) können Sie gut als **kleine Zwischenmahlzeit** einplanen.

TIPP 2: Schauen Sie bei der Wahl Ihres Mineralwassers auf das Etikett: Mineralwasser gilt ab 150 mg Kalzium pro Liter als **kalziumreich**. Gute Werte sind über 250 mg pro Liter.⁷ Es gibt aber auch Mineralwässer, die mehr als 400 mg Kalzium – zum Teil sogar über 600 mg Kalzium – pro Liter liefern.⁸

Zutaten für 1 Brot:

- 100 g kernige Haferflocken
- 500 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2 EL Leinsamen
- 1 TL Backpulver
- 1,5 TL Salz
- 300 ml Buttermilch
- 100 ml kalziumreiches Mineralwasser
- 4 EL Rapsöl (ca. 25 ml)
- Rapsöl für die Backform



Nährwert des Brots (gesamt):

- Kalorien: 2.667 kcal
- Eiweiß: 94,5 g
- Fett: 62 g
- Kohlenhydrate: 398 g
- Kalzium: 643 mg (zuzüglich Kalzium aus dem kalziumreichen Mineralwasser)



Zutaten für 8 Stück:

250 g **Magerquark**
2 **Eier**
100 g **Hafergrieß**
250 g **Dinkel-Vollkornmehl**
1 TL **Backpulver**
1 Prise **Salz**
1 **Ei zum Bestreichen**
2 EL **Sesamsamen**

ZUBEREITUNG:

Den Backofen (Ober-/Unterhitze) auf 180 °C vorheizen. Quark, Eier, Hafergrieß, Mehl, Backpulver und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mit etwas Mehl bestreuen und zu 8 etwa gleichgroßen Brötchen formen. Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Das Ei in eine Tasse schlagen, verquirlen, die Brötchen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

TIPP: Dazu passt der Camembert-Dip von Seite 11.

Nährwerte pro Brötchen:

Kalorien: 205 kcal
Eiweiß: 11,0 g
Fett: 3,9 g
Kohlenhydrate: 2,9 g
Kalzium: 75,6 mg
Vitamin D: 0,1 µg

QUARK-BRÖTCHEN

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

TOMATEN-BASILIKUM-BROTAUFSTRICH

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

25 g **getrocknete Tomaten**
10 g **frisches Basilikum**
100 g **Frischkäse**
Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Getrocknete Tomaten würfeln. Basilikum waschen und grob hacken, mit den Tomatenwürfeln in einen Mixer geben und pürieren. Frischkäse dazugeben und noch einmal kurz durchmischen. Den Aufstrich mit Pfeffer abschmecken.



Nährwerte (pro Portion):

Kalorien: 218 kcal
Eiweiß: 7,6 g
Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 6 g
Kalzium: 52 mg
Vitamin D: 0,2 µg

TIPP 1: Wenn Ihnen die Masse zu dick ist, etwas **Olivenöl** dazugeben.

TIPP 2: Der Aufstrich lässt sich auch mit einer **veganen Frischkäsealternative** zubereiten.

TIPP 3: Sie mögen den Aufstrich? Dann bereiten Sie doch gleich die **doppelte Menge** zu. Im Kühlschrank lässt sich der Brotaufstrich gut aufbewahren.

Zutaten für 2 Portionen:

100 g etwas reiferer Camembert
(mind. 45 % Fett i. Tr.)
50 g Crème fraîche mit Kräutern
2 rote oder gelbe Mini-Paprika
Cayennepfeffer nach Belieben

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien: 216 kcal
Eiweiß: 1,2 g
Fett: 18,7 g
Kohlenhydrate: 0,9 g
Kalzium: 306 mg
Vitamin D: 0,29 µg

ZUBEREITUNG:

Den Camembert in kleine Stücke schneiden, Kräuter-Crème fraîche dazugeben und zu einer möglichst glatten Masse zerdrücken. Nach Belieben mit Cayennepfeffer würzen. Paprika waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden. Unter den Käse heben.

TIPP 1: Den Dip vor dem Verzehr 1–2 Stunden im Kühlschrank **durchziehen lassen**.

TIPP 2: Ein paar Paprikawürfel zum **Dekorieren** des Dips übrig lassen und vor dem Servieren darüber streuen.

TIPP 3: Auch etwas Schnittlauch, in Röllchen geschnitten, **passt geschmacklich** gut dazu und sieht dekorativ aus.

CAMEMBERT-DIP

als Aufstrich für Brot oder Brötchen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

OVERNIGHT HAFERFLOCKEN

mit Mango

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten



ZUBEREITUNG:

Haferflocken, Amaranth, Mandeln und Magerquark in ein Glas geben und mit 100 ml Milch verrühren. Den Honig dazugeben und unterrühren. Die Mango schälen und mit den übrigen 100 ml Milch zu Mus pürieren. Das Mus auf die Haferflocken-Amaranth-Masse geben. Über Nacht oder für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 EL **Haferflocken**
- 2 EL **gepuffter Amaranth**
- 2 EL **gehackte Mandeln**
- 6 EL **Magerquark**
- 200 ml **Vollmilch**
- 2 TL **Honig**
- 200 g **frische Mango**



Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	438 kcal
Eiweiß:	19,8 g
Fett:	15 g
Kohlenhydrate:	51 g
Kalzium:	222 mg
Vitamin D:	0,1 µg

TIPP 1: Eine leckere und eiweißreiche Alternative zu Magerquark ist auch **Skyr**.

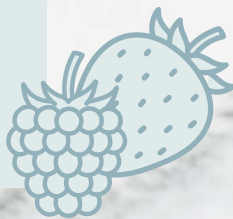
TIPP 2: Anstelle von Magerquark und Vollmilch können auch **pflanzliche Alternativen**, z. B. auf Soja- oder Haferbasis, verwendet werden.

TIPP 3: Zum Süßen kann der Honig durch **Agavendicksaft oder Ahornsirup** ersetzt werden.

TIPP 4: Die gehackten Mandeln können je nach Vorliebe durch **gehackte Haselnüsse oder andere Nüsse** ersetzt werden.

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	376 kcal
Eiweiß:	11,7 g
Fett:	14,5 g
Kohlenhydrate:	46,5 g
Kalzium:	214 mg
Vitamin D:	0,15 µg



Zutaten für 2 Portionen:

100 g	Haferflocken
20 g	gepuffter Amaranth
20 g	gehackte Haselnüsse
300 ml	Vollmilch
50 g	getrocknete Cranberrys



ZUBEREITUNG:

Haferflocken, Amaranth und Haselnüsse in eine Schüssel geben und gut mischen. Mit Milch aufgießen und die Cranberrys untermischen.

TIPP 1: Wer es fruchtig mag, kann 50 g frisches Beerenobst, z. B. Himbeeren oder auch anderes Obst – je nach eigener Vorliebe – dazugeben.

TIPP 2: Die Milch lässt sich einfach durch pflanzliche Alternativen, wie z. B. Hafer- oder Mandelmilch, ersetzen.

NUSS-MÜSLI mit Haferflocken und Amaranth

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Knochengesunder **MITTAGSGENUSS**

Eine warme Hauptmahlzeit ist für die meisten Menschen wichtig. Bei unserer Auswahl ist für alle Ernährungsstile etwas dabei. Und wenn mittags keine Zeit zum Kochen ist, können Sie die Mahlzeiten so auf den Tag verteilen, wie es zu Ihrem Alltag passt.

RINDERFILET

mit Basilikum-Champignon-Gnocchi-Auflauf

Vorbereitungszeit: ca. 30 – 35 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Festlich

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Gnocchi aus dem Kühlregal
- 200 g Champignons
- 1 Zwiebel (100 g)
- 2 EL Rapsöl
- 20 g frisches Basilikum
- 100 ml Sahne
- 100 ml Vollmilch
- 2 Eier
- 100 g Cherrytomaten
- 100 g Mozzarella-Käse
- 250 g Rinderfilet
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl für die Auflaufform





ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen (Ober-/Unterhitze). Gnocchi nach Packungsanleitung kochen und zur Seite stellen. Champignons putzen und vierteln. Zwiebel schälen und hacken. 1 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Champignons dazugeben und ca. 5–10 Minuten mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblätter waschen, trockentupfen und klein hacken. Sahne, Vollmilch und Eier in einen Mixer geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum dazugeben und unterheben. Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Gnocchi in eine gefettete Auflaufform füllen, Champignons und Tomaten darüber verteilen. Sahne-Soße darüber geben und vorsichtig untermischen. Den Auflauf im Backofen 15 Minuten backen. Inzwischen den Mozzarella-Käse reiben. Den Auflauf mit Käse bestreuen und weitere ca. 25 Minuten garen, bis der Käse goldbraun ist. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Gnocchi-Auflaufs das Rinderfilet zubereiten. Fleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten kurz anbraten.



TIPP 1: Den Auflauf mit **Sesamsamen** bestreuen – das gibt noch eine feine, besondere Note.

TIPP 2: Der Auflauf schmeckt auch **Vegetariern** sehr gut.

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	823 kcal
Eiweiß:	49,8 g
Fett:	43,0 g
Kohlenhydrate:	56,7 g
Kalzium:	240 mg
Vitamin D:	1,87 µg

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	743 kcal
Eiweiß:	36,9 g
Fett:	46 g
Kohlenhydrate:	41 g
Kalzium:	295 mg
Vitamin D:	5,3 µg

ZUBEREITUNG:

Lachs über Nacht im Kühlschrank auftauen, falls TK-Lachs verwendet wird.

Den Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spinat waschen und trockentupfen. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und zerkleinern. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft beträufeln. Rapsöl in einen Topf geben. Zwiebeln hineingeben und glasig dünsten. Dann Crème fraîche und Vollmilch unterrühren. Spinat dazugeben, kurz erhitzen, bis er zusammenfällt. Am Ende die Tomaten unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat in eine gefettete Auflaufform geben, Lachs obendrauf legen und im Backofen 20–25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 15–20 Minuten kochen.

TIPP: Ein paar Blätter frische Petersilie oder etwas Dill vor dem Servieren auf den Lachs streuen. Das sieht dekorativ aus und passt auch geschmacklich gut zu dem Gericht.

LACHS AUF SPINAT

mit Salzkartoffeln

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten (ohne Auftauzeit)

Zubereitungszeit: ca. 25–30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Lachsfilet (frisch oder TK)
- 100 g kleine Tomaten
- 1 Zwiebel (100 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Rapsöl
- 150 g Crème fraîche
- 100 ml Vollmilch
- 250 g frischer Spinat
- 400 g Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl für die Form



LINSEN-MANGOLD-CURRY

Vegetarisch

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Zutaten für 2 Portionen:

300 g Mangold
1 Knoblauchzehe
160 g rote Linsen
400 g stückige Tomaten (Dose)
1 EL Ingwersaft
400 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
1 EL rote Currypaste
Salz, Pfeffer,
evtl. Kreuzkümmel



ZUBEREITUNG:

Mangold waschen und zerkleinern. Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mangold, rote Linsen, Tomaten, Knoblauch und Ingwersaft in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Kokosmilch dazugeben und unterrühren. Weitere 5–10 Minuten köcheln lassen. Mit Currypaste, Salz, Pfeffer, evtl. Kreuzkümmel abschmecken.

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien: 405 kcal
Eiweiß: 28,5 g
Fett: 3,7 g
Kohlenhydrate: 57,9 g
Kalzium: 259 µg

TIPP 1: Zum Curry passt Reis oder auch Vollkornbrot, z. B. das Haferbrot auf Seite 8.

TIPP 2: Als leckere Alternative zu Mangold können Sie auch Pak Choi verwenden.

MANGOLD-HÄHNCHEN-QUICHE

Vorbereitungszeit: ca. 45 Minuten

Backzeit: 30 – 40 Minuten

Festlich

Nährwerte (pro Stück):

Kalorien:	247 kcal
Eiweiß:	12,2 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	12 g
Kalzium:	156 mg
Vitamin D:	0,24 µg



Zutaten für 12 Stücke:

- 200 g Dinkelmehl
- 150 g Magerquark
- 5 EL Rapsöl
- Salz
- 300 g Mangold
- 250 g Hähnchenbrust
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 200 g Gorgonzola
- 150 g Sauerrahm
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer

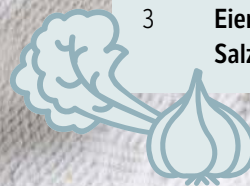
ZUBEREITUNG:

Für den Teig Dinkelmehl, Quark, Rapsöl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung Mangold putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln mit Knoblauch hineingeben und kurz andünsten. Hähnchenbrust dazugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mangold zum Fleisch in die Pfanne geben und unterheben. Alles zusammen ca. 5 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit Gorgonzola und Sauerrahm mit den Eiern verquirlen. Die Käsemasse in die Pfanne geben und mit den übrigen Zutaten verrühren.

Den Teig ausrollen und in eine gefettete Quicheform (26 cm) geben. Die Käse-Fleisch-Mangoldmasse auf dem Teig verteilen und bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 – 40 Minuten backen.

TIPP: Die Quiche schmeckt auch ohne Fleisch als **vegetarische Alternative** sehr lecker.



Vegetarisch

KÄSEKNÖDEL

mit Rucola-Tomaten-Champignon-Salat

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte (pro Portion):

Käseknödel

Kalorien:	612 kcal
Eiweiß:	31,9 g
Fett:	33 g
Kohlenhydrate:	45 g
Kalzium:	906 mg
Vitamin D:	0,8 µg

Salat mit Joghurtdressing

Kalorien:	168 kcal
Eiweiß:	8,5 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	7 g
Kalzium:	151 mg
Vitamin D:	0,2 µg



Zutaten für 2 Portionen:

Für die Käseknödel

- 120 g Knödelbrot (oder altbackene Brötchen)
- 2 Eier
- 50 ml Sahne
- 100 ml Vollmilch
- 150 g geriebener Bergkäse (mind. 45 % Fett i. Tr.)
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 2–3 EL Rapsöl zum Ausbacken

Für den Salat

- 3 Frühlingszwiebeln
- 50 g Rucola
- 150 g Cocktailtomaten
- 200 g frische Champignons
- 150 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Creme
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Knödelbrot bzw. klein geschnittene altbackene Brötchen mit Eiern, Sahne und Milch verrühren und geriebenen Bergkäse unterheben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen und etwa 30 Minuten ruhen lassen. Danach ca. 6 kleine, flache Knödel formen. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Knödel von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken.

Für den Salat Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Für das Dressing Joghurt, Olivenöl, Balsamico-Creme sowie Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorbereitete Frühlingszwiebeln, Rucola, Cocktailtomaten und Champignons in eine Schüssel geben. Vor dem Servieren mit dem Dressing mischen.

TIPP 1: Die Käseknödel lassen sich gut in einer Fleischbrühe servieren.

TIPP 2: Der Salat mit Joghurtdressing passt auch sehr gut zu gegrilltem Fleisch oder Fisch.

BROKKOLI-TOMATEN-NUDEL-PFANNE

mit Lachs

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 200 g Cocktailtomaten
- 250 g Brokkoli
- 250 g Lachsfilet
- 1 EL Rapsöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g Erbsen (TK)
- 120 g Spirelli-Dinkel-Nudeln
- 50 ml Schlagsahne
- 2 EL Kräuterfrischkäse
- Salz, Pfeffer
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 EL frisches gehacktes Basilikum



Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	798 kcal
Eiweiß:	45,4 g
Fett:	41 g
Kohlenhydrate:	52 g
Kalzium:	188 mg
Vitamin D:	5,1 µg

ZUBEREITUNG:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Lachsfilet säubern, waschen und in kleine Stücke schneiden. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. Brokkoli dazugeben und kurz miterhitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und kurz aufkochen lassen. Erbsen und Nudeln hinzufügen. Deckel schließen und bei mittlerer Hitze ca. 5–10 Minuten köcheln lassen. Dabei mehrfach umrühren. Lachs, Sahne und Kräuterfrischkäse untermischen, Cocktailtomaten dazugeben und ebenfalls unterheben.

Alles zusammen 5 Minuten offen köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und getrockneten italienischen Kräutern abschmecken. Vor dem Servieren mit frischem Basilikum bestreuen.

TIPP 1: Als **vegetarische Variante** lässt sich der Auflauf auch ohne Lachs zubereiten.

TIPP 2: Anstelle von Brokkoli kann der Auflauf auch mit **Spinat** zubereitet werden.

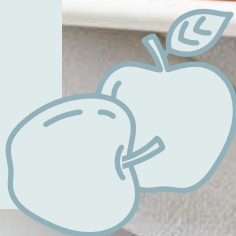
Süß & Vegetarisch

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Äpfel (150 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Eier
- 250 g Magerquark
- 40 g Zucker
- 1 Päckchen (10 g) Vanillezucker
- 30 g Hafergrieß
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Sesamsamen
- Rapsöl für die Form

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	431 kcal
Eiweiß:	28,4 g
Fett:	10,6 g
Kohlenhydrate:	51,4 g
Kalzium:	247 mg
Vitamin D:	1,77 µg



ZUBEREITUNG:

Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Äpfel waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Eier trennen und das Eiweiß mit einem Handrührgerät steif schlagen. Magerquark, Eigelb, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und verrühren. Hafergrieß mit Backpulver vermischen, zur Quarkmasse geben und gut verrühren. Eischnee vorsichtig unterheben. Apfelscheiben hinzufügen und unterheben. Die Masse in eine mit Rapsöl gefettete Auflaufform geben und ca. 40 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Den Auflauf vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

TIPP: Anstelle von Sesam können auch gehackte Haselnüsse oder Mandelblättchen verwendet werden. Sesam hat mit 783 mg Kalzium pro 100 Gramm jedoch einen deutlich höheren Kalziumgehalt.

APFEL-QUARK-AUFLAUF

mit Sesam

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Knochengesunde **SNACKS**

Zwischendurch eine kalziumreiche Stärkung gefällig? Ein kleiner Snack beugt Heißhunger vor und versorgt den Körper nicht nur mit neuer Energie, sondern auch mit knochengesunden Nährstoffen.

QUARKSPEISE

mit Feigen und Paranüssen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 getrocknete Feigen
- 1 kleine Banane
- 250 g Magerquark
- 75 ml kalziumreiches Mineralwasser
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 TL grob gehackte Paranüsse

Nährwerte (pro Portion):

- Kalorien:** 366 kcal
- Eiweiß:** 21,1 g
- Fett:** 11 g
- Kohlenhydrate:** 43 g
- Kalzium:** 202 mg (zuzüglich Kalzium aus dem kalziumreichen Mineralwasser)





ZUBEREITUNG:

Die Feigen in kleine Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Den Quark mit dem Mineralwasser in eine Schüssel geben und zu einer glatten Masse verrühren. Agavendicksaft dazugeben und gut unterrühren. $\frac{2}{3}$ der Masse in 2 Dessertschälchen geben. Feigenstücke sowie Bananenscheiben darauf verteilen. Danach die restliche Quarkmasse darüber geben. Mit den gehackten Paranüssen bestreuen.

TIPP 1: Als Alternative zu Paranüssen sind **Haselnüsse** gut geeignet.

TIPP 2: Der Magerquark lässt sich durch **vegane Alternativen**, zum Beispiel aus Soja, ersetzen.

TIPP 3: Schauen Sie bei der Wahl Ihres Mineralwassers auf das Etikett: Mineralwasser gilt ab 150 mg Kalzium pro Liter als **kalziumreich**.⁷ Gute Werte sind über 250 mg Kalzium pro Liter. Es gibt aber auch Mineralwässer, die mehr als 400 mg Kalzium – zum Teil sogar über 600 mg Kalzium – pro Liter liefern.⁸

ÜBERBACKENES VOLLKORNBROT

mit Tilsiter, Tomaten und Oliven

Vorbereitungszeit: ca. 5–10 Minuten



Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	270 kcal
Eiweiß:	14,5 g
Fett:	13,3 g
Kohlenhydrate:	20,7 g
Kalzium:	367 mg
Vitamin D:	0,21 µg

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 kleine Tomaten (40 g)
- 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)
- 80 g Tilsiter Käse (45 % Fett i. Tr.)
- 30 g schwarze Oliven

ZUBEREITUNG:

Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Tomaten waschen, abtrocknen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Brotscheiben verteilen. Käse in Scheiben oder Stücke teilen und über die Tomaten legen. Brote auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten überbacken. Die Oliven in Scheiben schneiden und die fertigen Brote damit garnieren.

TIPP 1: Für dieses Rezept eignet sich auch das **Haferbrot** auf Seite 8 sehr gut.

TIPP 2: Dazu passt gut ein **grüner Salat mit Joghurtdressing**. Das Joghurtdressing liefert zusätzlich Kalzium.

TIPP 3: Eine kalziumreiche Alternative zum Tilsiter ist auch **Emmentaler Käse**.

ANANAS-BASILIKUM-DRINK

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

ZUBEREITUNG:

Basilikumblätter von den Stielen zupfen, waschen und trockentupfen. Frische Ananas schälen, Ananas aus der Dose abtropfen lassen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Banane schälen und vierteln. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und ca. 1 Minute auf höchster Stufe mixen.

TIPP 1: Für den gewissen „Kick“ können Sie noch 1 EL Ingwersaft zu dem Drink geben

TIPP 2: Ein paar zusätzliche Basilikumblätter waschen, trockentupfen und vor dem Servieren zur Dekoration auf das Getränk legen.

Zutaten für 2 Portionen:

- 20 g frisches Basilikum
- 200 g Ananas (frisch oder aus der Dose)
- 1 Banane (150 g)
- 100 ml kalziumreiches Mineralwasser
- 150 ml Kokosdrink (angereichert mit Kalzium)

Nährwerte (pro Portion):

- Kalorien: 143 kcal
- Eiweiß: 2,9 g
- Fett: 0,7 g
- Kohlenhydrate: 29,1 g
- Kalzium: 231 µg (zuzüglich Kalzium aus kalziumreichem Mineralwasser: 40 – 60 mg)

ZIMT-JOGHURT mit Obst und Mandeln

Zubereitungszeit: ca. 5–10 Minuten

ZUBEREITUNG:

Naturjoghurt in eine Schüssel geben und Honig unterrühren. Beerenobst waschen, trockentupfen und unterheben. Die Joghurt-Obst-Mischung mit Zimt sowie gehackten Mandeln bestreuen.

TIPP: Die gehackten Mandeln können je nach Vorliebe auch durch gehackte Haselnüsse oder andere Nüsse ersetzt werden.

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 1 EL Honig
- 100 g Beerenobst (Himbeeren, Blaubeeren)
- 1 TL Zimt
- 1 EL gehackte Mandeln

Nährwerte (pro Portion):

- Kalorien: 194 kcal
- Eiweiß: 8,3 g
- Fett: 9,8 g
- Kohlenhydrate: 15,0 g
- Kalzium: 207 mg
- Vitamin D: 0,09 µg

Knochengesunder **TAGESABSCHLUSS**

In vielen Regionen heißt es zwar Abendbrot, aber zum Abschluss des Tages sind auch Salat, Suppe und andere leichte Gerichte eine gute Idee. Noch besser ist es, wenn sie auch ausreichend Kalzium liefern, wie die folgenden Rezepte.

Vegan

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g frischer Babyspinat
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 125 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Ingwersaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Chilipulver
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl zum Braten
- 100 g Räuchertofu
- 2 EL Sesamsamen



SESAM-SPINAT-SUPPE

mit geräuchertem Tofu

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	252 kcal
Eiweiß:	11,3 g
Fett:	19 g
Kohlenhydrate:	5 g
Kalzium:	364 mg



ZUBEREITUNG:

Babyspinat waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin kurz dünsten. Spinat dazugeben, unterrühren und kurz mitdünsten, bis er zusammengefallen ist. Das Ganze mit Brühe aufgießen, aufkochen lassen und zugedeckt ca. 5–10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, anschließend Kokosmilch unterrühren und kurz erhitzen. Zum Schluss mit Ingwersaft, Zitronensaft, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofu-Würfel kurz anbraten. Vor dem Servieren zusammen mit den Sesamsamen auf die Suppe geben.

TIPP: Kokosmilch lässt sich auch durch **Sahne** ersetzen.

ZUBEREITUNG:

Brokkoli waschen und klein schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Brokkoli in einem Siebeinsatz ca. 10 Minuten dünsten (je nach Vorliebe mehr oder weniger bissfest). Erkalten lassen.

Paprika waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden. Für die Salatsoße in einer Schüssel Essig, Vollmilch, Salz, Pfeffer und Honig gut verrühren. Am Ende Olivenöl dazugeben und alles zu einem homogenen Dressing verrühren. Brokkoli und Paprika auf die Salat-Soße geben und die Zutaten gut mischen. Petersilie waschen, trockentupfen und klein hacken. Unter den Salat heben. Sesamsamen vor dem Servieren über den Salat streuen.

TIPP 1: Als Beilage passt **Vollkornbrot** wie das Haferbrot auf Seite 8.

TIPP 2: An Stelle von Honig eignet sich auch **Agavendicksaft** zum Süßen.

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	322 kcal
Eiweiß:	9,2 g
Fett:	23,5 g
Kohlenhydrate:	15,1 g
Kalzium:	217 mg
Vitamin D:	0,01 µg

Zutaten für 2 Portionen:

250 g	Brokkoli
1	rote oder gelbe Paprika (150 g)
1 EL	Balsamico-Essig
3 EL	Vollmilch (25 ml)
1 EL	Honig
2 EL	Olivenöl
5 g	frische glatte Petersilie
2 EL	Sesamsamen Salz, Pfeffer

BROKKOLI-SALAT

mit Paprika und Sesam

Zubereitungszeit: ca. 25 – 30 Minuten



PELLKARTOFFELN

mit Schnittlauch-Quark

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Kartoffeln
400 g stichfester Naturjoghurt
(3,5 % Fett)
250 g Magerquark
150 g Crème fraîche
2 EL Olivenöl (30 ml)
50 g frischer Schnittlauch
Salz, Pfeffer



Nährwerte (pro Portion):

Pellkartoffeln

Kalorien: 152 kcal
Eiweiß: 3,9 g
Fett: 0 g
Kohlenhydrate: 31,2 g
Kalzium: 18 mg

Schnittlauchquark

Kalorien: 294 kcal
Eiweiß: 3,7 g
Fett: 22,8 g
Kohlenhydrate: 7,5 g
Kalzium: 224 mg
Vitamin D: 0,29 µg



ZUBEREITUNG:

Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und in Salzwasser 20 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Naturjoghurt, Magerquark und Crème fraîche mit dem Öl in eine Schüssel geben und glatt rühren. Schnittlauch waschen, trockentupfen, in kleine Röllchen schneiden und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP 1: Einige Schnittlauchröllchen aufbewahren, um diese vor dem Servieren über das Essen zu streuen.

TIPP 2: Der Schnittlauchquark lässt sich gut aufbewahren und kann an den folgenden Tagen als Brotaufstrich verzehrt werden. Daher bereiten Sie gleich eine **etwas größere Menge** zu und können so für die Zubereitung Zutaten in handelsüblichen Verpackungsgrößen verwenden.

OMELETT

mit Avocado und Käse

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 kleine Tomaten
- 1 Avocado
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 Eier
- 2 EL Sahne
- 50 g geriebener Bergkäse (mind. 45 % Fett i. Tr.)
- 1 EL Rapsöl zum Braten
- 2 EL frische Kresse

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	318 kcal
Eiweiß:	11,1 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	9 g
Kalzium:	349 mg
Vitamin D:	3,8 µg



ZUBEREITUNG:

Tomaten waschen, abtrocknen und vierteln. Avocado schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten mit Avocado und Zwiebel in eine Schüssel geben, mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Eier in eine weitere Schüssel geben, kurz aufschlagen und mit Sahne verquirlen. Den Bergkäse unterheben. Zu der Tomaten-Avocado-Zwiebel-Masse geben und die Zutaten vorsichtig mischen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Masse hineingeben und stocken lassen. Ist die Oberfläche trocken, das Omelett wenden. Das Omelett vor dem Servieren mit Kresse bestreuen.

TIPP 1: Kalziumreiche Alternativen zum Bergkäse sind **Edamer oder Appenzeller Käse**.

TIPP 2: Anstelle von Kresse passen auch **Petersilie oder Schnittlauch**. Beides ist dekorativ und sehr lecker.

KARTOFFEL-LAUCH-SUPPE

mit geräuchertem Heilbutt

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	382 kcal
Eiweiß:	17,6 g
Fett:	20,1 g
Kohlenhydrate:	29,3g
Kalzium:	144 mg
Vitamin D:	3,2 µg

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 **Stange Lauch/Porree** (250 g)
- 1 **Zwiebel** (100 g)
- 250 g **Kartoffeln**
- 1 EL **Rapsöl**
- 500 ml **Gemüsebrühe**
- 75 ml **Sahne**
- Salz, Pfeffer, Muskat**
- 5 g **glatte frische Petersilie**
- 100 g **geräucherter Heilbutt**

ZUBEREITUNG:

Lauch/Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln hineingeben und glasig dünsten. Lauch und Kartoffeln dazugeben und kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten leicht kochen lassen. Das Ganze mit einem Pürierstab fein zerkleinern. Sahne unterrühren, noch einmal kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie waschen, trockentupfen und klein hacken. Vor dem Servieren Heilbutt in Streifen oder Stücke schneiden. Die Suppe auf zwei Teller verteilen und je die Hälfte des Heilbutts darauf legen. Mit gehackten Petersilienblättern bestreuen.

TIPP 1: Für eine vegetarische Version kann die Sahne durch **Sojacreme** ersetzt und der Fisch gegebenenfalls weggelassen werden.

TIPP 2: Heilbutt kann auch gut durch **Räucherlachs** ersetzt werden – beides sind gute Vitamin D-Quellen.



Knochengesunde **TAGESPLÄNE & TIPPS**

Mit abwechslungsreicher Ernährung lässt sich die Knochengesundheit fördern. Hier finden Sie Tagespläne mit Rezepten aus dieser Broschüre und praktischen Tipps zur kalziumreichen Ernährung.

Tagesplan, wenn es **SCHNELL** gehen muss:

Frühstück: Overnight Haferflocken mit Mango (Seite 12)

Zwischenmahlzeit: Ananas-Basilikum-Drink (Seite 25)

Mittagessen: Linsen-Mangold-Curry (Seite 17)

Abendessen: Brokkoli-Salat mit Paprika und Sesam (Seite 28)



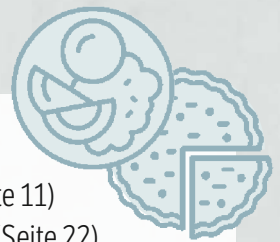
Tagesplan für einen **SCHLEMMERTAG:**

Frühstück: Quark-Brötchen (Seite 9) mit Camembert-Dip (Seite 11)

Zwischenmahlzeit: Quarkspeise mit Feigen und Paranüssen (Seite 22)

Mittagessen: Rinderfilet mit Basilikum-Champignon-Gnocchi-Auflauf (Seite 14) oder Mangold-Hähnchen-Quiche (Seite 18)

Abendessen: Omelette mit Avocado und Käse (Seite 30)



Tagesplan für **VEGETARISCHE KOST:**

Frühstück: Nuss-Müsli mit Haferflocken und Amaranth, zubereitet mit Hafer- oder Mandelmilch (Seite 13)

Zwischenmahlzeit: Ananas-Basilikum-Drink (Seite 25)

Mittagessen: Käseknödel mit Rucola-Tomaten-Champignon-Salat (Seite 19)

Abendessen: Sesam-Spinat-Suppe mit geräuchertem Tofu (Seite 26)



TIPPS:

- ▷ **Beerenobst** in unseren Rezepten können Sie je nach Saison und persönlichen Vorlieben ersetzen: Erdbeeren sind im Frühling eine gute Wahl, im Spätsommer haben Pflaumen Saison, aber auch Himbeeren oder Johannisbeeren. Im Herbst ist Zeit für Weintrauben und Bananen oder Kiwi gibt es meist das ganze Jahr. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.
- ▷ Wenn Sie **Kiwi** in einer Quark- oder Joghurtspeise verwenden, die Fruchtstücke erst kurz vor dem Verzehr zugeben. Sonst kann es sein, dass sich der Geschmack der Speise durch die Inhaltsstoffe der Kiwi verändert.
- ▷ Sie möchten eine **Extraportion Vitamin D**: Dann planen Sie bei Salaten oder als Brotbelag ein gekochtes Ei mit ein.
- ▷ Sahne, Milch, Joghurt und Quark lassen sich bei veganer Ernährung oft durch **pflanzliche Alternativen** ersetzen. Schauen Sie bei diesen Produkten aufs Etikett: Ist Kalzium zugesetzt und wenn ja, wie viel? Enthalten diese Lebensmittel **120 mg Kalzium pro 100 g** tragen Sie ebenso wie Milch zur Kalziumversorgung bei.



Knochengesund **LEBEN**

Sport und Bewegung sind wichtig für stabile und gesunde Knochen.
Darüber hinaus gilt es, Stürzen vorzubeugen.



Den Gleichgewichtssinn zu trainieren, ist in jedem Lebensalter sinnvoll. Besonders wichtig ist es für ältere Menschen, die aufgrund einer Osteoporose bereits einen Knochenbruch erlitten haben. Denn hier ist ein zentrales Therapieziel, Stürze und damit weitere Knochenbrüche zu vermeiden. Die Kräftigung der Muskeln trägt ebenfalls dazu bei, das Sturzrisiko zu verringern.⁴

Auf der Website www.aktionsbündnis-osteoporose.de finden Sie Übungen verschiedener Schwierigkeitsgrade, die zur Vorbeugung und als Unterstützung einer Therapie bei Osteoporose geeignet sind. Wenn Sie an Osteoporose erkrankt sind, besprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Übungen für Sie in Frage kommen.

Im Alter nimmt die Sturzgefahr zu: Ab dem 65. Lebensjahr stürzen circa 30 Prozent der Menschen mindestens einmal im Jahr.⁹ Liegt eine Osteoporose vor, kann bereits ein kleiner Sturz aus niedriger Höhe zu Knochenbrüchen führen.

Hier eine **CHECKLISTE**:

- **Wohnbereich:** Teppiche befestigen, glatte und rutschige Fußböden vermeiden. Türschwellen, erhabene Bodenleisten ebnen und das Hundekörbchen aus dem Weg räumen.
- **Badezimmer:** Badewanne oder Dusche mit rutschfester Matte auslegen und Griffe installieren. Rutschfeste Matte vor die Badewanne/Dusche und das Waschbecken legen.
- **Treppen:** Handläufe anbringen. Draußen auf witterungsbedingte Rutschgefahren bei Regen, Laubfall und Glätte achten.
- **Boden:** Kabel, Schuhe, Spielsachen – räumen Sie alle Dinge auf, die herumliegen.
- **Schlafzimmer:** Ein Nachtlicht bewahrt Sie nachts vorm Stolpern oder Anstoßen.
- **Schuhe:** Geschlossene Schuhe mit niedrigen Absätzen und griffigen Sohlen tragen. Zuhause sind Stoppersocken eine gute Wahl.
- **Medikamente:** Nebenwirkungen wie Schwindel, verminderte Konzentration oder Müdigkeit begünstigen Stürze. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie Medikamente mit diesen Nebenwirkungen einnehmen.
- Auch nach **Alkoholgenuss** ist Vorsicht geboten.
- **Sehen und hören:** Lassen Sie Ihr Seh- und Hörvermögen regelmäßig überprüfen. Gutes Hören und Sehen ermöglicht Ihnen, rechtzeitig auf unerwartete Hindernisse zu reagieren, beispielsweise eine Unebenheit auf dem Boden oder ein Fahrzeug, das zu schnell um die Ecke biegt.

Um sich vor Stürzen zu schützen beziehungsweise im Falle eines Falles möglichst weich zu fallen, können Sie außerdem Ihre **Mobilität** durch Bewegungstherapie oder Hilfsmittel verbessern, oder an **Reaktionstrainings** teilnehmen.



Woher sind die **INFORMATIONEN** aus dieser Broschüre?

Quellenverzeichnis

- ¹ Tong TYN et al. BMC Med. 2020; 18(1): 353
- ² <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vitamin-d/?L=0#lm> (zuletzt eingesehen Juni 2023)
- ³ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/calcium/> (zuletzt eingesehen Juni 2023)
- ⁴ DVO Leitlinie 2017: Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der OSTEOPOROSE bei postmenopausalen Frauen und bei Männern - Langfassung
- ⁵ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/vitamin-d/> (zuletzt eingesehen Juni 2023)
- ⁶ <https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/wirkung/akut/vitamin-d.html> (zuletzt eingesehen Juni 2023)
- ⁷ Mineral- und Tafelwasser-Verordnung, https://www.gesetze-iminternet.de/min_tafelwv/BJNR010360984.html (zuletzt eingesehen Juni 2023)
- ⁸ [https://www.osd-ev.org/osteoporose-therapie/osteoporose-ernaehrung/mineralwasser//osteoporosetherapie/osteoporose-ernaehrung/mineralwasser/Auflage 2019](https://www.osd-ev.org/osteoporose-therapie/osteoporose-ernaehrung/mineralwasser//osteoporosetherapie/osteoporose-ernaehrung/mineralwasser/Auflage%202019) (zuletzt eingesehen Juni 2023)
- ⁹ Bartl R. Osteoporose – Prävention, Diagnostik, Therapie. 4., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, 2011. Georg Thieme Verlag, Stuttgart.

Bildnachweise

Rezeptfotos – Klaus Arras, Köln

Fotos – Titel: iStock/gpointstudio · S. 2 + S. 36: Science Photo Library/EYE OF SCIENCE · S. 4: Marius Woloszyn (2x) · S. 5: iStock/Mindful Media · S. 33: iStock/nd3000 · S. 34: iStock/filadendron · S. 35: iStock/Wavebreakmedia
Icons – S. 3 oben + S. 7 + S. 9 + S. 12 + S. 13 + S. 22 + S. 25 oben + S. 30: iStock/Nadiinko · S. 3 unten: iStock/appleuzr · S. 4 + S. 15 + S. 18 + S. 28 + S. 29 + S. 32 unten: iStock/LueratSatichob · S. 8 + S. 11 + S. 32 oben + S. 34: iStock/Vladislav Popov · S. 10 + S. 23 + S. 27: iStock/GarikProst · S. 17 + S. 25 unten + S. 32 unten: iStock/bananajazz · S. 21: AdobeStock/Matsabe · S. 24 + S. 27 + S. 32 oben: iStock/GreenTana · S. 25 unten: iStock/Julynxa · S. 32 Mitte: shutterstock/Rvector · S. 32 Mitte: AdobeStock/yliivdesign

Impressum

Herausgeber:

Aktionsbündnis Osteoporose
www.aktionsbueundnis-osteoporose.de

Redaktion:

Pressestelle Aktionsbündnis Osteoporose
c/o Medizin & PR GmbH – Gesundheitskommunikation, Köln

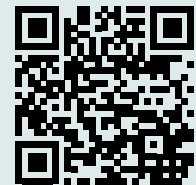
1. Auflage 2023



OSTEOPOROSE

– eine Erkrankung, die viele betrifft, aber über die die Wenigsten wirklich Bescheid wissen. Mit dieser Broschüre möchten wir, das Aktionsbündnis Osteoporose, das im Rahmen der Kampagne KNOCHEN.STARK.MACHER. ändern: Hier finden Sie leckere und abwechslungsreiche Rezepte für jeden Geschmack und den ganzen Tag, die die Knochengesundheit unterstützen. Weitere interessante Informationen, Interviews, Bewegungs- und Kochvideos finden Sie auf unserer Homepage: www.aktionsbueundnis-osteoporose.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



KNOCHEN.STARK.MACHER. Aktionsbündnis Osteoporose



Co-funded by the European Union



Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.



Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie



Deutsche Gesellschaft für Osteologie



Healthcare Frauen e.V.
Vordenken. Führen. Gestalten.



AMGEN