

REGINE DAPRA

Ich lebe mit Osteoporose

Ein Erfahrungsbericht

Mit Rezepten von Barbara Rütting



pala
verlag

Regine Dapra

Ich lebe mit Osteoporose

Regine Dapra

Ich lebe mit Osteoporose

Ein Erfahrungsbericht

Zum Titelbild:

Wenige Monate vor dem Wirbelkörpereinbruch malte Regine Dapra das Bild »Die alte Ruine«, nicht ahnend, dass dieses Bild ihren Knochenzustand symbolisierte.

Wichtiger Hinweis:

Alle in diesem Buch enthaltenen Ratschläge und Rezepte sind von der Autorin sorgfältig ausgewählt und überprüft worden. Dennoch muss jegliche Haftung seitens der Autorin oder des Verlags für Sach- oder Personenschäden ausgeschlossen werden.

Das Buch kann die Beratung durch Ärzte, Heilpraktiker oder Krankengymnasten nicht ersetzen.

Im Zweifelsfall und insbesondere bei der Ausführung der isometrischen Übungen sollte immer der Rat von qualifizierten Personen eingeholt werden.

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort von Barbara Rütting</i>	7
<i>Eine ganz persönliche Geschichte</i>	9
<i>Warum ich dieses Buch geschrieben habe</i>	9
<i>Die Hoffnung nicht aufgeben</i>	10
<i>Ein folgenschwerer Tag</i>	12
<i>Osteoporose – was ist das überhaupt?</i>	15
<i>Ärztliche Hilfe?</i>	21
<i>Mit Osteoporose leben lernen</i>	23
<i>Verhalten im Alltag</i>	30
<i>Bewegung im Freien</i>	37
<i>In Bewegung bleiben</i>	40
<i>Isometrische Übungen</i>	40
<i>Wassergymnastik</i>	81
<i>Ernährung ist das A und O</i>	84
<i>Kalziumgehalt einzelner Lebensmittel</i>	93
<i>Rezepte für kalziumreiche Gerichte</i>	96
<i>Rohkost</i>	96
<i>Suppen</i>	99
<i>Hauptgerichte</i>	107
<i>Desserts</i>	123

<i>Ebenso wichtig:</i>	
<i>Innere und äußere Harmonie</i>	<i>129</i>
<i>Lebensbejahung</i>	<i>129</i>
<i>Bewusst atmen</i>	<i>134</i>
<i>Tiefentspannung</i>	<i>138</i>
<i>Hilfe durch Gebet und Meditation</i>	<i>141</i>
<i>Lebensspender Schlaf</i>	<i>148</i>
<i>Träume</i>	<i>152</i>
<i>Lebendige Pflanzenwelt</i>	<i>157</i>
<i>Die Heilkraft der Edelsteine</i>	<i>161</i>
<i>Ausklang</i>	<i>165</i>
<i>Kleiner Nachtrag 2008</i>	<i>170</i>
<i>Die Autorin</i>	<i>172</i>
<i>Literaturverzeichnis</i>	<i>173</i>
<i>Verzeichnis der Rezepte</i>	<i>174</i>

Vorwort von Barbara Rütting

Die Computer-Tomographie zeigt einen massiven Abbau der Knochensubstanz. Einbruch eines Brustwirbels, fortgeschrittener Knochenabbau in einem solchen Stadium, dass jede unbeachtete Bewegung zu neuen Brüchen führen kann. Die Patientin kann vor Schmerzen kaum atmen, sich kaum bewegen. Auf ihre Frage, wie lange sie diesen unerträglichen Zustand denn noch aushalten müsse, erhält sie vom Arzt die launige Antwort: Bis dass der Tod uns scheidet. Einer seiner Kollegen meint tröstend, es gäbe heutzutage doch bereits sehr gute Rollstühle.

Wie sich ein Mensch nach einer so niederschmetternden Diagnose fühlt, ist nur zu erahnen, und nachzuempfinden wohl nur von jemandem, der Ähnliches erlebt hat wie Regine Dapra. In ihrem Buch beschreibt sie ihre Verzweiflung angesichts dieses Urteils, das Gefühl des Verlassenseins, ihre Mutlosigkeit – und dann den Entschluss, die Krankheit als Aufgabe zu begreifen und nicht aufzugeben. Und sie hat es geschafft!

Mit beispielhafter Tapferkeit hat sie an sich und der Wiedererlangung ihres Wohlbefindens gearbeitet, in schonungsloser Ehrlichkeit sich selbst gegenüber die Faktoren erkannt, die die Krankheit hervorriefen – und diese Faktoren ausgemerzt.

Wie hat es überhaupt so weit kommen können?

Regine Dapra ist nicht nur eine berühmte Malerin, sondern ebenso geschätzt für ihren Einsatz im Tierschutz. Beim Kampf um die Abschaffung der Tierversuche lernten wir uns vor ungefähr zwei Jahrzehnten kennen und wurden Freundinnen fürs Leben. Der Sorge um den Schutz der Tiere haben wir beide uns oft weit über unsere Kräfte gewidmet und dabei einen geradezu katastrophalen Raubbau an unserer Gesundheit betrieben, physisch wie psychisch. Während ich aber das Glück hatte, durch mein Leben auf dem Land, die Bewegung in frischer Luft und meine gesunde Nahrung immer wieder neue Kräfte schöpfen zu können, scheint diese ständige Überforderung für Regine Dapra der endgültige Auslöser für ihren gesundheitlichen Zusammenbruch gewesen zu sein. Eines Tages geschah es: Wirbelkorpereinbruch, Osteo-

porose, nur noch ein Teil der ursprünglichen Knochenmasse vorhanden.

Keiner der vielen Ärzte, die sie aufsuchte, konnte ihr wirklich helfen. Ihr wurde klar: Hilf dir selbst – oder du bist verloren. Sie musste ihre Gesundheit in ihre eigenen Hände nehmen, und das hat sie getan, mit einem wirklich sensationellen Erfolg.

Wer diese fröhliche, bewegliche, lebensprühende Frau heute sieht, hält ihre Krankheits- und Leidensgeschichte für schier unmöglich. Statt »Ich lebe mit Osteoporose« müsste der Titel des Buches heute eigentlich lauten »Ich lebte mit Osteoporose«.

Die Buchläden sind voll von Büchern, die Empfehlungen zum Gesundbleiben oder Wiedergesundwerden geben, auch zum Thema Osteoporose. Meistens bleiben sie in noch dazu sehr widersprüchlichen Theorien stecken. Regine Dapras Buch hingegen zeichnet sich dadurch aus, dass hier eine Betroffene schreibt und ihre selbst erprobten Ratschläge weitergibt. Sie berichtet über die Umstellung ihrer Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, stellt die gymnastischen Übungen vor, die ihr halfen, ihren Körper wieder zu kräftigen, ihre Meditationen und Entspannungsübungen und auch einige Rezepte aus meinen Kochbüchern, die nicht nur gesund sind, sondern noch dazu köstlich munden.

Wir alle sollten lernen, aufmerksamer in uns hineinzuhören und wieder Sensibilität für den eigenen Körper, den Tempel der Seele, und seine Bedürfnisse zu entwickeln. Gerade diejenigen, die zum Helfersyndrom neigen – wie wohl meine Freundin Regine und auch ich – sollten ruhig etwas mehr Selbstliebe üben. Sie sollten sich so oft wie möglich Gutes tun, versuchen, nicht nur die Schrecknisse dieser Welt zu sehen und daran zu leiden, sondern auch ihre Schönheiten zu genießen. So gehen wir heute gern gemeinsam gut essen und lachen viel, denn auch Lachen trägt zum Gesundsein bei.

Ich freue mich ganz gewaltig über diese neue Auflage und wünsche mir von Herzen, dass dieses Buch auch anderen Menschen Mut machen wird, ihre Heilung in die eigenen Hände zu nehmen.

Osteoporose – was ist das überhaupt?

Bei jedem Menschen nimmt die Knochendichte ab dem 35. Lebensjahr kontinuierlich ab. Ein gewisser Verlust an Knochenmasse ist normal und gehört zum Älterwerden dazu, wie das Ergrauen der Haare, das Altern der Haut oder der Verlust der Zähne. Überschreitet der Knochenverlust jedoch das normale Maß von bis zu 3 Prozent jährlich, spricht man von Osteoporose. Diese Krankheit kommt bei Frauen sechs- bis siebenmal häufiger vor als bei Männern und entwickelt sich unbemerkt über mindestens 20 Jahre, ehe es zu einem Bruch kommt. In dieser Zeit hat sich das Knochengestüt um bereits bis zu einem Drittel verringert.

In den Wechseljahren verliert jede dritte Frau pro Jahr bis zu 10 Prozent ihrer Knochenmasse. Der gesamte Knochenumsatz, also der zyklische Prozess des Knochenaufbaus und -abbaus (siehe Seite 17 ff), liegt darnieder: Er ist inaktiv geworden. Der Knochen wird porös und schwach und bekommt ein schwammiges Aussehen. Im Röntgenbild erscheint er daher durchsichtiger.

Osteoporose ist also ein radikaler Abbau der Knochenmasse und birgt in sich die Gefahr erhöhter Knochenbrüchigkeit. Der Krankheitsverlauf ist heimtückisch, weil er schleichend und unmerklich vor sich geht und es keine Warnsignale gibt. Leider wird die Krankheit häufig erst nach dem Bruch eines Knochens erkannt, der meist im Bereich der Wirbelsäule, der Hüfte oder des Handgelenks auftritt. Wird nichts dagegen unternommen, werden die Knochen mit der Zeit so porös, dass schon beim morgendlichen Aufstehen ein Rückenwirbel brechen kann. In diesem fortgeschrittenen Stadium genügen bereits geringfügige Überlastungen – so genannte Bagateltraumen wie: schweres Heben, einseitiges Tragen, zu abrupte Bewegungen, zum Beispiel beim Einsteigen ins Auto, Stolpern über eine Teppichkante, man bückt sich, um etwas aufzuheben, man versucht, ein klemmendes Fenster aufzureißen –, um weitere Knochenbrüche zu verursachen. Besonders anfällig sind Wirbelsäule, Oberschenkelhals und der handgelenksnahe Bereich der Speiche. Wirbelbrüche treten meist

im Alter zwischen sechzig und fünfundsechzig auf, bei manchen Frauen schon Mitte fünfzig. Im Falle von Magersucht findet man solche Brüche sogar bei jungen Frauen Mitte zwanzig. Wie ich an meinem eigenen Beispiel aufzeigen möchte, wirkt sich ein osteoporotischer Wirbelbruch dramatisch auf die gesamte Lebensführung aus.

Vier Jahre vor dem Wirbelkörpereinbruch hatte ich mir beim Sturz auf eisiger Straße die Speiche der rechten Hand gebrochen. Ich wurde geröntgt und gegipst, aber keiner der beteiligten Ärzte hatte mich auf meinen schlechten Knochenstatus aufmerksam gemacht, obwohl dieser bei einem so fortgeschrittenen Stadium von Osteoporose bereits im Röntgenbild sichtbar gewesen sein muss. Osteoporosekranke gab es schon immer, aber die Krankheit war noch nicht in aller Munde, sie wurde nicht beachtet. Im Jahre 1989, nach meinem Brustwirbeleinbruch, waren die Ärzte endlich alarmiert. Die Öffentlichkeit war auf die Krankheit aufmerksam geworden, nun war alles durchschaubar und diagnostizierbar. Für manche, bei denen ein fortgeschrittenes Stadium bereits erreicht war, kam diese Entwicklung leider zu spät.

Unsere Mütter und Großmütter hielten dieses Leiden noch für ein unvermeidliches Altersschicksal. Es hieß, man müsse den »Witwenbuckel« ergeben hinnehmen. Schmerztabletten waren die einzige Hilfe. Mit Wehmut denke ich an meine arme Großmutter zurück. Oft hörte ich: »Ich habe Aspirin genommen, ich habe Tegal genommen, was kann ich noch tun, dass die Schmerzen ein bisschen erträglicher werden?« Niemand konnte ihr helfen.

Heute empfehlen vor allem Gynäkologen ihren Patientinnen im Klimakterium prophylaktische Medikation mit Sexualhormonen – eine allerdings nicht unumstrittene Maßnahme. Oft werden Frauen, die gar nicht gefährdet sind, mit Östrogenen behandelt. Zu welchen Nebenwirkungen oder Spätwirkungen diese Östrogene führen, ist noch völlig unerforscht.

Auch Männer sind betroffen. Zunehmend erkranken Männer an der so genannten idiopathischen Osteoporose, die durch keinen ersichtlichen Grund verursacht wird und im Allgemeinen bei jün-

geren Männern bis zum 35. Lebensjahr auftritt. Regelmäßiger Alkoholgenuß (1 Liter Bier täglich) kann bei entsprechender genetischer Veranlagung zur Osteoporose führen.

Die langzeitige Einnahme von hoch dosierten Nebennierenrindenhormonen, wie zum Beispiel Cortisonpräparaten, kann zur so genannten steroidinduzierten Osteoporose führen, die Männer und Frauen gleichermaßen trifft. Corticoide hemmen die Tätigkeit der knochenaufbauenden Osteoblasten und aktivieren in vielen Fällen die knochenabbauenden Osteoklasten.

Die Frage, ob und wie Osteoporose zu verhindern ist, vermag zurzeit niemand zu beantworten. Vor allem vorbeugende Maßnahmen helfen jedoch dabei, den Verlauf dieser Krankheit günstig zu beeinflussen.

Haben Sie bereits Osteoporose, aber noch keinen Knochenbruch erlitten, dann beginnen Sie am besten noch heute mit der entsprechenden Ernährung, mit viel Bewegung, und vor allem: Bleiben Sie zuversichtlich!

Was ich in diesem Buch als Hilfestellung bei fortgeschrittener Osteoporose anführe, ist natürlich auch zur Prophylaxe geeignet. Durch das richtige Verhalten können wir erfreulich viel dazu beitragen, die Entstehung dieser schweren Erkrankung hinauszuschieben.

Wie funktioniert der Knochen? Normalerweise erfüllen die Knochen ihre Aufgabe im Körper, ohne dass wir das spüren. Was bei Prellungen und Brüchen schmerzt, ist nicht der Knochen selbst, sondern die ihn umgebende Knochenhaut. Im Innern der Knochen existieren keine schmerzleitenden Nerven, so dass selbst schwere Erkrankungen wie die fortgeschrittene Osteoporose unbemerkt bleiben – die Krankheit wird oft erst nach einem Bruch diagnostiziert. Leider ist in diesem Stadium eine vollständige Heilung bereits auszuschließen.

Der Knochen ist kein starrer, fester Körper, sondern befindet sich in einem ständigen Auf- und Abbau. Er besteht zu 69 Prozent aus Mineralien, zu 22 Prozent aus Gerüsteiweißen und zu 9 Prozent aus Wasser. Die Knochenzellen, auch Osteozyten genannt,

bestehen aus den Knochenfresszellen, den Osteoklasten, die die Knochensubstanz auflösen, und den Knochenaufbauzellen, den Osteoblasten. Das Knochengewebe ist also eine sich dauernd verändernde, kollagenhaltige (eiweißstoffhaltige) Grundsubstanz, die viele Mineralien enthält, vor allem Kalzium und Phosphat. Die Osteoklasten graben sich sozusagen bis zur Schadstelle durch, das heißt bis zu feinen Haarrissen oder Sprüngen, und bauen die verbrauchte Zellsubstanz ab. Die nachfolgenden Osteoblasten bauen daraufhin sofort wieder neue Knochensubstanz auf. Solange dieses Gleichgewicht besteht – das ist etwa vom 24. bis zum 35. Lebensjahr der Fall –, wird auf diese Weise jeder kleinste Schaden behoben.

Während der Kindheit und Jugend, etwa bis zum 24. Lebensjahr, nimmt die Knochenmasse zu: Die Osteoblasten bauen mehr auf, als die Osteoklasten abzubauen imstande sind. Während dieser Periode besteht die Möglichkeit, durch kalziumreiche Ernährung ein Depot an Kalzium im Knochen anzulegen. Nach dem 35. bis 40. Lebensjahr kehrt sich das Verhalten der Zellen um, das heißt es kommt zum Knochenabbau oder Knochenschwund. Eine Gesprächsrunde, in der diese Zusammenhänge erörtert wurden, amüsierte sich einmal über ein Kind, das aufmerksam zugehört hatte und dann fragte: »Warum gebt ihr den Osteoklasten nicht die Krankheit zu fressen, anstelle der Knochen?« So einfach wäre auf diese Weise Knochenschwachen zu helfen!

Leider bleiben bei der Osteoporose die Fragen offen, was diese Krankheit verursacht und wie man sie verhindern kann. Wir wissen nur einiges über mögliche Risikofaktoren:

Nach der Menopause stellen die Eierstöcke die Produktion von Östrogen ein. Diese Hormonumstellung führt bei rund 25 Prozent aller Frauen zu einem Abbau von Knochensubstanz, der um das Fünf- bis Zehnfache höher ist als der normale altersbedingte Verlust.

Bestimmte Erbanlagen spielen eine Rolle. Litt die Mutter oder Großmutter an Osteoporose, so ist die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung sehr groß. Vor allem blonde, zartknochige, hellhäu-

tige Menschen und Asiatinnen sind für Osteoporose anfällig. Dunkelhäutige Frauen dagegen sind weniger gefährdet, und bei schwarzen Frauen findet man diese Krankheit kaum.

Einem größeren Risiko unterliegen weiterhin Frauen mit unregelmäßigem Monatszyklus, Frauen, die durch eine gynäkologische Operation vorzeitig ins Klimakterium kamen, sowie Frauen, die kein Kind geboren haben, da Schwangerschaften die Knochenmasse vermehren. Weitere Risikofaktoren sind nervöse Magersucht, Überaktivität der Schilddrüse oder der Nebennieren, die Zufuhr kortisonhaltiger Medikamente über einen längeren Zeitraum hinweg sowie Alkohol- und Nikotinmissbrauch. Auch ein kranker oder durch langzeitige Einnahme von Abführmitteln schlecht funktionierender Darm kann zu Osteoporose führen.

Einflussreich sind ferner die Nebenschilddrüsen, die das für den Knochenstoffwechsel lebenswichtige Hormon Parathormon produzieren, das Hormon der Nebenschilddrüse.

Schließlich spielen auch bestimmte Lebens- und Ernährungsgewohnheiten eine Rolle, zum Beispiel kalziumarme Nahrung und Bewegungsmangel.

Dies alles sind Faktoren, die die Krankheit nach heutigen Erkenntnissen unter Umständen mit verursachen.

Das Wie, Warum und Weshalb der Zusammenhänge ist noch nicht geklärt. Fest steht, dass Osteoporose das Ergebnis eines langjährigen Missverhältnisses zwischen Knochenaufbau und Knochenabbau darstellt.

Folgende Anzeichen können auf Osteoporose hinweisen:

Ein Durchscheinen und Hervortreten der Adern an den Händen, ein Dünnerwerden der Haut also, weiterhin Fuß- und Wadenkrämpfe sowie Kribbeln in Armen und Beinen. Auch Gelenkschmerzen, Schlaflosigkeit, Herzklopfen und Neigung zu Allergien können Anzeichen sein.

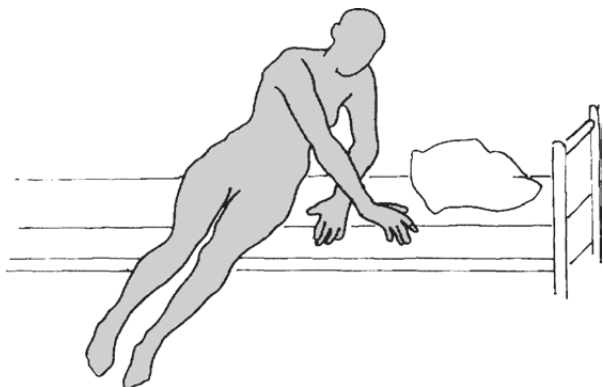
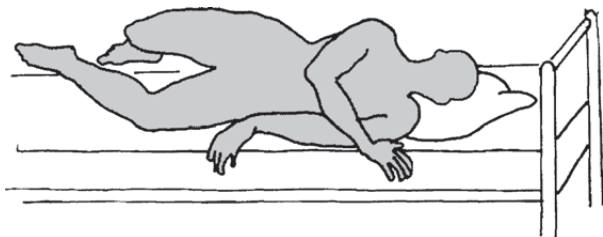
Ein typisches Anzeichen sind chronische Rückenschmerzen, wobei Phasen mit geringen Schmerzen und Phasen mit kaum erträglichen Schmerzen, zum Beispiel bei neuen Wirbeleinbrüchen, abwechseln.

Verhalten im Alltag

Gerade bei ganz alltäglichen Bewegungsabläufen sind bestimmte Dinge zu beachten, um Schmerzen und körperliche Probleme zu vermeiden.

Am Morgen beginnen wir den Tag mit richtigem Aufstehen:

Zur Seite rollen, Beine so anwinkeln, dass Knie und Unterschenkel außerhalb des Bettes sind, dann in den Hüften drehen und mit Hilfe der aufgestützten Arme aufrichten.



Streckübungen im Bett:

1. Gestreckt auf den Rücken legen und die Fersen vom Körper wegdrücken und die Zehen in Richtung des Körpers ziehen.



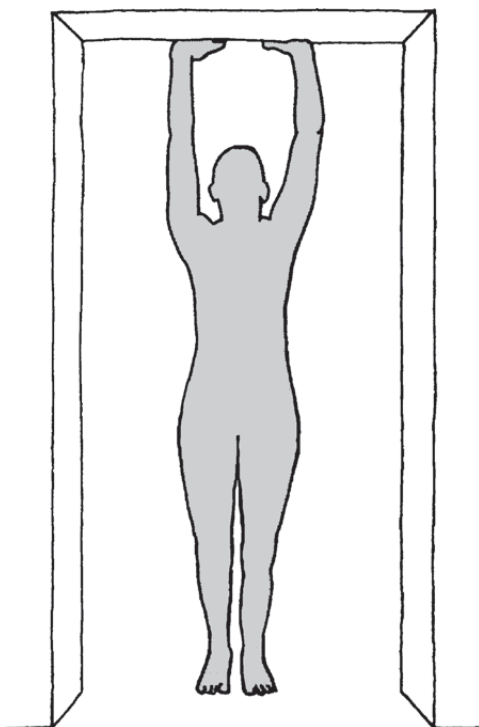
2. Bei gestreckten Beinen einen Fuß auf den anderen legen und mit dem oberen Fuß nach unten und mit dem unteren Fuß nach oben drücken.



3. Die gleiche Übung umgekehrt nach Fußwechsel.



53. Die Arme senkrecht in die Höhe heben und die Handflächen gegen den oberen Türrahmen drücken.



nicht auf Sonne wäre also ebenso schädlich wie ein Zuviel an Sonnenbestrahlung. Erhöht zu viel Sonne die Gefahr, an Hautkrebs zu erkranken, so verhindert ein Mangel an Sonne die für uns notwendige Bildung von Vitamin D. Täglich bis zu 15 Minuten Sonnenlicht auf Gesicht, Arme und Beine sind für die Gesundheit wichtig. Dazu sollten wir am Morgen oder späteren Nachmittag (nie in der Mittagszeit!) ins Freie gehen. Mein Beihelf für sonnenarme Zeiten sind einmal pro Woche 10 bis 15 Minuten Solarium.

Wir müssen also abwägen und unseren Speiseplan überlegt zusammenstellen. Möglichst zu vermeiden sind:

- zu viel phosphathaltige Kost wie Fleisch und Cola-Getränke
- zu viel Kaffee (mehr als drei Tassen pro Tag)
- industriell hergestellte Zuckerarten, zu denen auch der Milch- und Fruchtzucker gehört. (Fabrikzuckerhaltige Speisen vertragen sich schlecht mit Frischkost und Vollkornprodukten und können bei Magen-Darm-Empfindlichen zu Unverträglichkeiten führen.)
- faserreiche (schwemmt zu rasch aus dem Darm aus) und oxalhaltige Nahrung wie Spinat, Tomaten, Rhabarber, Spargel, Rote Bete und Mangold (denn diese hemmt die Kalziumaufnahme aus dem Darm)
- Rauchen (das sollte man am besten ganz aufgeben, denn Nikotin schädigt nicht nur die Lunge, sondern auch das Skelett)
- Alkohol im Übermaß
- Gewichtszunahme (um das Skelett nicht zu belasten)
- ständiges Untergewicht
- verschiedene Medikamente wie Abführmittel, Magentherapeutika, Entwässerungspräparate
- Östrogenmangel
- zu viele eiweißhaltige Diäten

Durch die richtige Ernährung können wir auch eine Übersäuerung des Organismus verhindern, die sich ebenfalls ungünstig auf den Knochenhaushalt auswirkt. Kontrollieren Sie Ihren pH-

Kalziumgehalt einzelner Lebensmittel

Die empfohlene Kalziummenge für Menschen ab dem mittleren Lebensalter beträgt 1200 mg pro Tag.

Lebensmittel	Menge	Kalzium in mg
Milchprodukte		
Magermilch	1 l	1240
Milch	1 l	1200
Buttermilch	¼ l	275
Kondensmilch	100 g	315
Joghurt	250 g	300
Joghurt aus Magermilch	250 g	350
Magermilchpulver	2 EL	105
Schlagsahne	100 g	80
Parmesan	10 g	120
Emmentaler	70 g	826
Mozzarella (fettarm)	50 g	350
Edelpilzkäse	70 g	667
Edamer (30 %)	70 g	571
Gouda (45 %)	70 g	571
Frischkäse	100 g	545
Speisequark	200 g	130
Nüsse		
Mandeln	100 g	250
Haselnüsse	100 g	225
Paranüsse	100 g	130
Walnüsse	100 g	85
Obst		
Datteln	100 g	65
Feigen	100 g	55
Mandarinen	100 g	33
Orangen	100 g	30
Rosinen	100 g	30
Weintrauben	100 g	18

Lebensmittel	Menge	Kalzium in mg
Grapefruits	100 g	18
Aprikosen	100 g	16
Kirschen, süß	100 g	17
Pflaumen	100 g	14
Birnen	100 g	10
Pfirsiche	100 g	8
Äpfel	100 g	7
Brombeeren	100 g	45
Johannisbeeren, schwarz	100 g	45
Himbeeren	100 g	40
Johannisbeeren, rot	100 g	30
Erdbeeren	100 g	25
Ei	1 Ei/ 60 g	30
Gemüse		
Grünkohl	250 g	525
Dicke Bohnen	250 g	375
Sojabohnen	100 g	255
Fenchelknollen	250 g	250
Brokkoli	250 g	160
Lauch	100 g	85
Endiviensalat	100 g	55
Möhren	100 g	40
Kopfsalat	100 g	35
Zwiebeln	100 g	30
Kräuter		
Majoran	10 g	250
Thymian	10 g	207
Basilikum	10 g	207
Rosmarin	10 g	147
Estragon	10 g	130
Dillkraut	10 g	117
Petersilie	10 g	25
Brunnenkresse	10 g	18
Schnittlauch	10 g	13

Lebensmittel	Menge	Kalzium in mg
Getreide und Brot		
Weizenvollkornbrot	100 g	65
Haferflocken	100 g	55
Roggenvollkornbrot	100 g	30
Zwieback	100 g	30
Vollreis	100 g	25
Fisch		
Ölsardinen mit Gräten	100 g	330
Dosenlachs	100 g	185
Salzhering	100 g	110
Krabben	100 g	90
Karpfen	100 g	50
Seelachsfilet	100 g	14
Fleisch		
Schinken	100 g	10
Schinken, roh	100 g	10
Speck durchwachsen	100 g	9
Leber	100 g	7
Rindfleisch	100 g	4

Radieschenrohkost

2 Radieschen
1 kleiner Kopfsalat
1 Eichblattsalat
 $\frac{1}{8}$ l Sauermilch
4 EL Mais

Für die Mayonnaise:

2 Eigelb
1 EL süßer Senf
Distelöl nach Bedarf
1 EL Tomatenmark
1 EL Sojasauce
1 TL Salz
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Prise Pfeffer

Radieschen blättrig schneiden, mit dem zerzupften Salat mischen. Für die Mayonnaise Eigelb und Senf verrühren, das Distelöl tropfenweise dazugeben, bis eine feste Masse entstanden ist. Die Gewürze unterziehen. 2 – 3 EL Mayonnaise mit der Sauermilch verquirlen, den Mais zugeben und alles über den Salat gießen. Man kann die restliche Mayonnaise in einem gut verschlossenen Einmachglas im Kühlschrank längere Zeit aufbewahren.



Suppen

Wirsingkohlsuppe

3 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen

500 g Wirsingkohl

1 l Gemüsebrühe

½ EL grüne Pfefferkörner

4 Weizentostbrotsciben

Olivenöl

Knoblauch

Kräutersalz

100 g geriebener Käse (Emmentaler, Parmesan oder Bergkäse)

In dem Olivenöl die zerdrückten Knoblauchzehen anbraten, den fein geschnittenen Wirsing zugeben und unter ständigem Wenden dünsten. Gemüsebrühe und den zerdrückten grünen Pfeffer zugeben. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Weizenbrotsciben mit Öl bepinseln, mit durch die Presse gedrücktem Knoblauch bestreichen und mit Kräutersalz bestreuen. Die Brotsciben würfeln und in der Pfanne oder im Ofen rösten. Vor dem Anrichten die Brotwürfel in die Suppe geben und den geriebenen Käse darüber streuen.



Kartoffel-Gemüse-Krapfen mit Brokkolicreme

500 g gekochte Kartoffeln

1 Ei

1 Eigelb

gekörnte Gemüsebrühe

Kräutersalz

Muskat

1 EL Butter

1 Tasse klein geschnittenes, leicht gedünstetes Gemüse
(Möhren, Lauch, Mais)

2 EL geriebener Käse

ca. 200 g fein gemahlener Dinkel

Fett zum Braten

Brokkolicreme:

300 g Brokkoli

$\frac{1}{8}$ l Gemüsebrühe

Muskat

Kräutersalz

100 g Sahne

Die gekochten Kartoffeln noch heiß pellen und zerdrücken. Mit Ei, Eigelb, Gemüsebrühe oder Kräutersalz, Muskat, Butter, dem Gemüse, Käse und Dinkel gut vermischen. Kleine Laibchen formen und auf beiden Seiten in heißem Fett goldbraun braten.

Geputzten Brokkoli in Gemüsebrühe kochen, dann pürieren. Mit Muskat und Kräutersalz abschmecken. Zum Schluss Sahne zugeben.



Hirse-Aprikosen-Auflauf

½ l Milch

1 Prise Salz

1 Vanilleschote

200 g Hirse

100 g Butter

3 Eier

3 – 4 EL Honig

abgeriebene Schale von ½ Zitrone

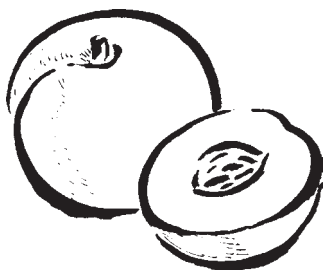
250 g Quark

250 g Aprikosenspalten

4 EL Mandelblättchen

20 g Butterflocken

Milch mit Salz und der aufgeschlitzten Vanilleschote aufkochen. Hirse dazugeben und etwa 40 Minuten bei ganz schwacher Hitze quellen lassen. Butter, Eier und Honig schaumig rühren, Zitronenschale und Quark zufügen und mit der Hirse vermischen. Die Hälfte der Masse in eine Auflaufform geben, die Aprikosen darauf verteilen, den restlichen Hirsebrei auf die Aprikosenspalten streichen. Mit Mandelblättchen und Butterflocken bestreuen und bei 200 °C 30 – 40 Minuten backen.



Jeder ungeordnete Geist wird sich selbst zur Strafe, sagte Augustinus. Und analog dazu gibt es die Geschichte vom Regenmacher. Dadurch, dass er sich selbst in Ordnung (Harmonie) brachte, kam auch seine nähere Umwelt wieder ins Gleichgewicht, und nach jahrelanger Dürre und Trockenheit setzte endlich der befreiende, erlösende Regen ein.

Grundgebot für eine Gesundung ist die Bereitschaft, eine als falsch erkannte Lebenseinstellung ändern zu wollen. Seien wir offen und ehrlich uns selbst und anderen gegenüber, und zwar ohne zu urteilen oder zu verurteilen. Sobald wir im Einklang mit uns selber sind, wird alles um uns herum einfach und überschaubar. Lernen wir trotz allem, uns auf Zuneigung uns selbst und anderen gegenüber einzulassen. Gesundheit braucht Lebensfreude, und wenn wir die Freude nicht verlieren, geht uns auch die Liebe nicht verloren.

Bewusst atmen

Mit dem Atem beginnen wir dieses Leben, und mit dem letzten Atemzug verlassen wir es auch. Wir sind »Luftgeschöpfe«, sagt Hufeland – ohne Luft, ohne Atem haben wir kein Leben.

Wir können wochenlang existieren, ohne zu essen, tagelang, ohne zu trinken, doch kaum fünf Minuten, ohne zu atmen. Wir atmen aber nicht nur Sauerstoff ein, sondern gleichzeitig auch Lebenskraft. Je tiefer wir atmen, umso leichter fällt uns das Denken, denn Atmen und Denken beeinflussen einander. Im Griechischen deutet das Wort *Pneuma* auf diese Zusammenhänge hin, denn es steht für »Atem« und für »Geist«.

Tiefer, gelöster Atem zeigt, dass wir uns wohlfühlen, sei es in freier Natur, sei es im Beisein lieber Menschen, sei es beim Anhören unserer Lieblingsmusik. Wir fühlen uns frei und erlöst, Brust und Bauch weiten, heben und senken sich. Im Gegensatz dazu kennen wir alle die Benommenheit und Dumpfheit, die uns zum Beispiel bei starkem Schnupfen befällt, bei üblen Gerüchen, in verrauchten Lokalen oder auch bei seelischen Erschütterun-

gen, Schmerz und Angst. Dann wird die Brust eng, unser Atem fließt nicht mehr, und wir bekommen zu wenig Luft – uns bleibt sprichwörtlich »die Luft weg«.

Die heutige Zeit mit ihrer übergroßen Betriebsamkeit, mit Alltagshast, Lärm und Umweltbelastungen zehrt an unseren Nerven, und es gibt kaum noch Gegenden, in denen eine gesunde Vollatmung möglich wäre. Wir sind zu »Kurzatmern« geworden, und darin liegt für uns nicht nur ein körperliches, sondern auch ein seelisches Problem. Das Kurzatmen erfasst beim Atemvorgang nur die Brust und die oberen Lungenteile. Asthma, Darmträgheit und Lungenkrankheiten können die Folge sein, dergleichen launenhafte Gemütszustände wie Gereiztheit, Verbitterung oder Depressionen, die unter Umständen wiederum zu körperlichen Symptomen wie Magengeschwüren oder Gallensteinen führen. Ein unseliger Kreislauf!

Das Leben ist ein ständiger Wechsel von Licht und Schatten, von Erfolg und Misserfolg, von Beglückungen und Enttäuschungen. Viele Menschen scheitern, weil ihnen der nötige Auftrieb und die nötige Ausdauer fehlen, um sich aus den Tiefs immer wieder zu erheben. Es fehlt ihnen der lange Atem: Ihm »ist der Atem ausgegangen«, heißt es. Ob wir versagen oder erfolgreich sind, hängt von unserer inneren Haltung ab; die aber ist eng mit der Art und Weise verbunden, wie wir atmen.

Kinder, Tiere und einige wenige naturverbundene Menschen atmen von Natur aus richtig. Wir anderen müssen das Atmen erst wieder erlernen, indem wir uns zunächst vergegenwärtigen, was wir falsch machen und dann damit beginnen, richtiges Atmen zu üben. Dafür werden wir belohnt, denn weder bei körperlichen, noch bei geistigen Anstrengungen wird uns in Zukunft »der Atem ausgehen«. Übrigens sind wir nie zu alt oder zu schwach, um das richtige Atmen zu erlernen. Wir müssen uns nur von eingefahrenen Gewohnheiten und Zwängen befreien, mit denen wir uns selbst versklaven.

Wie viel Zeit wir für Fernsehen, Telefonate, Plaudereien und Ähnliches aufwenden! Da werden wir doch noch wenige Minuten für die »notwendigen« Übungen aufbringen. Die Ausrede: »Da-

für habe ich zu wenig Zeit« darf dort, wo es um unsere Gesundheit geht, nicht gelten. Wer nicht bereit ist, für die Besserung des eigenen Befindens selbst etwas zu tun, wer lieber alles beim Alten belässt, fällt schließlich sich selbst und anderen zur Last.

Dass isometrische Übungen unverzichtbar sind, weiß ich aus eigener Erfahrung. Wenn ich darüber hinaus Atem- und Tiefenentspannungsübungen empfehle, dann deshalb, weil ich deren heilsame Wirkungen auf den ganzen Organismus erprobt habe. Blutkreislauf, Herzstätigkeit, das Nervensystem, aber auch Gedächtnis und psychisches Wohlbefinden werden gefördert, verbessert und angeregt. Versuchen Sie, die Atemübungen einige Wochen lang konsequent durchzuhalten, und machen Sie selbst »die Probe aufs Exempel«!

Die beste Zeit für unsere Übungen ist der frühe Morgen, kurz nach dem Erwachen, bei entspanntem Körper und in seelischer Gelassenheit. Nur in entspanntem Zustand, in der richtigen Haltung und mit freier Nase können wir bewusst atmen. Die Einatmung wirkt kräftigend, Ausatmung und Atempause beruhigen das Nervensystem.

Sie haben sich entspannt, liegen flach auf dem Rücken, schließen die Augen, konzentrieren sich auf die Nasenspitze und atmen drei Minuten lang bewusst ein und aus:

- Zuerst tief ausatmen! Ziehen Sie den Bauch fest ein, so als wollten Sie den Nabel gegen die Wirbelsäule drücken.
- Ziehen Sie die Luft in einem langsamen, gleichmäßigen Strom etwa vier Sekunden lang durch die Nase ein. Legen Sie dabei Ihre Hände zur Kontrolle leicht auf den Leib und fühlen Sie, wie der Unterleib sich vorwölbt.
- Atmen Sie dann etwa sechs Sekunden lang wieder durch die Nase aus, und drücken Sie den Leib langsam zurück. Versuchen Sie dabei, die Lunge ganz zu entleeren.
- Nach dem Ausatmen machen Sie eine Atempause von einigen Sekunden, bis sich das Einatmen ganz locker von selbst wieder einstellt.

Diese Atmungsweise bewirkt gleichzeitig eine wohltuende, verdauungsfördernde Massage der Bauchwände. Man nennt sie Zwerchfellatmung. Das Zwerchfell ist nicht nur der bedeutendste Muskel unseres Körpers, sondern auch unser wichtigster Atemmuskel. Bei der Einatmung wölbt er den Bauch nach vorn und dehnt gleichzeitig den ganzen unteren Brustteil nach den Seiten und dem Rücken zu aus.

Besonders gesund sind Atemübungen im Freien oder auch vor dem geöffneten Fenster: Sie stehen aufrecht, lassen die Arme locker herabhängen, halten den Kopf gerade, das Kinn leicht angezogen und blicken geradeaus. Der Körper muss entspannt, die Wirbelsäule fest und aufrecht bleiben. Balancieren Sie das Gewicht des Körpers auf den Fußballen, so dass Sie leicht vor- und zurückschwingen können. (Nicht auf den Fersen stehen!) Auch der Atemrhythmus ist zu beachten! Ein- und Ausatmung müssen leicht und locker geschehen. Einer kräftigen Einatmung folgen eine etwa anderthalbmal so lange leise, zügige Ausatmung und eine Atempause von einigen Sekunden in ganz entspannter Haltung. Atmen Sie etwa drei Minuten lang, und konzentrieren Sie sich ganz auf diesen Vorgang. Lassen Sie alles ganz zwanglos geschehen!

- Zuerst tief ausatmen (Nabel gegen Wirbelsäule drücken).
- Dann so tief durch die Nase einatmen, dass sich nicht nur die Brust hebt, sondern auch der Unterleib ausdehnt.
- Langsam und leicht durch die Nase ausatmen.
- Atempause halten. (Immer nach dem Ausatmen!)

Sehr angenehm ist auch folgende Wechselatmung, die Sie im Sitzen machen können. Sie sitzen mit aufrechter Wirbelsäule, die Beine nebeneinander stehend, das Kinn leicht an die Brust gezogen:

- Drücken Sie mit dem Daumen der rechten Hand den rechten Nasenflügel leicht zu und atmen links ein.
- Mit dem Zeigefinger schließen Sie nun das linke Nasenloch und atmen rechts aus.